

Il cibo del Mahatma Gandhi

Piatti e ricette di un crudista *ante litteram*

Pierpaolo Pracca

Il leone verde

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

Direzione editoriale: Anita Molino

In copertina: ©istockphoto.com/MarinaVorontsova

ISBN: 978-88-6580-496-4

© 2023

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30 bis, Torino

Tel. 011 5211790

info@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.leggereungusto.it

Alla memoria di mio padre Carlo

Se qualcuno mi dicesse che morirò se non prendo del brodo di manzo o mangio carne di agnello, anche su consiglio medico, piuttosto preferirei morire. Questa è la base del mio vegetarianismo. Per me è stata una grande scoperta nella mia ricerca della verità.

Mahatma Gandhi

Nota Bene

Questo libro non dà consigli medici, né suggerisce l'uso di tecniche come forma di trattamento per problemi fisici, per i quali è invece necessario il parere di un medico.

Introduzione

Su Gandhi si sono delineati due filoni di studio: quello sull'uomo spirituale e quello sull'uomo politico. Questo breve saggio si pone l'obiettivo di mettere in evidenza un terzo aspetto ancora poco frequentato e comunque tangente i due più conosciuti: quello dell'igienista, o meglio, dello studioso appassionato di medicina e alimentazione naturale, che, a cavallo degli anni venti del secolo scorso, fu impegnato nella costruzione e nella promozione di ben due cliniche della salute e nella stesura di tre saggi sulla riforma alimentare e la cura dell'uomo.

Dallo studio di questi aspetti meno conosciuti emerge forte l'esigenza di fondare il livello spirituale e politico del suo pensiero su quello alimentare, come se la riforma morale e politica della società non potesse prescindere dalle abitudini a tavola (noi siamo ciò che mangiamo!). Chiara l'idea di un cibo capace di trasformare in senso evolutivo, permettendo all'umanità di compiere quel salto tanto anelato dalla sua utopia politica. Il Gandhi che, a volte in modo ingenuo, altre in modo lungimirante, parla di medicina e alimentazione è, tuttavia, sotto ogni aspetto, il Gandhi definitivo sia nei lineamenti spirituali sia nella sua ideologia e prassi civile.

Speriamo, pertanto, di invogliare il lettore a riflettere e approfondire il pensiero di un uomo che Albert

Camus ebbe a definire *il più grande della nostra storia* e che, a distanza di quasi ottant'anni dalla sua scomparsa, continua a interrogare e a provocare le nostre coscienze, anche in aspetti che possono sembrarci più strani e inattuabili.

Avvertenza

Le citazioni dal libro *Diet and reform diet* sono traduzioni nostre.

Il giovane Gandhi

*La virtù basta da sola al conseguimento della felicità;
solo il saggio è ricco.*
Cicerone

L'intera esistenza di Gandhi respira nell'atmosfera di un onnipresente sentimento del sacro. Sentimento che permea fin da subito la sua visione delle istituzioni e dei costumi, delle leggi morali e delle norme sociali. Lo stesso concetto di esistenza e di mondo ne sono intrisi in ogni loro declinazione.

Trascurare questa predisposizione significa non comprendere fino in fondo il suo pensiero e la sua prassi politica.

Egli, fin da ragazzo, in un ambiente familiare dove si incontravano l'etica indiana (in tutta la sua complessità di filosofie e religioni) e il Vangelo, che scoprì grazie ai versi di Shamal Batth¹, s'interessa a problematiche di ordine morale e teologico.

*Per chi ti salva la vita, non rifiutar di donarla;
per un beneficio, contane dieci; in spirito, in parola,
in azione,
ricambiare il male con il bene è come avere conqui-
stato il mondo*

1 Vissuto tra il 1640 e il 1730, fu uno dei maggiori esponenti della letteratura gurjarati. Della sua copiosa produzione poetica (si contano 25 opere) impressionarono il giovane Gandhi le sestine (*chappa*).

La sua famiglia di religione *vaishnava* apparteneva a una delle numerose comunità di credenti che, in varie forme rituali, dedicavano un culto particolare a Vishnu, l'energia che secondo i Veda permea l'universo e che all'inizio di ogni evo ridesta il creato a nuova vita.

In questa cornice culturale il giovane Gandhi assume come modello la figura di *Krishna*, dando rilievo all'intonazione mistica e alla devozione della *bhakti*, che vede come via di salvezza l'amore e la piena dedizione a Dio². A questa visione religiosa familiare Gandhi restò fedele per tutta la vita, anche quando i suoi studi di teologia lo porteranno a studiare altre religioni e ad abbracciare un pensiero universalistico.

Ma per comprendere l'aspetto del pensiero gandhiano che si propone di approfondire questo saggio occorre aggiungere che la religione di famiglia possedeva anche notevoli influenze giainiste.

Questo è un dato fondamentale in quanto il primo dei cinque precetti del giainismo è l'*ahinsa* ovvero il rifiuto di ogni forma di violenza³. Basti pensare che i giainisti nel loro scrupolosissimo rispetto per la vita portavano addirittura una benda davanti alla bocca per evitare di inghiottire inavvertitamente qualche minuscolo insetto alato; non uscivano la notte per non correre il rischio di calpestare qualche verme o altri animaletti; e si sa del deliberato suicidio di monaci giunti al punto di lasciarsi morire di fame per non distruggere, nutrendosi, alcuna forma di vita animale o vegetale. È in questa temperie

2 Su questa filosofia fonderà la sua visione metafisica del mondo insieme a un codice morale molto rigido.

3 Insieme al *satya*, fedeltà assoluta alla verità; *asteya*, astensione dal furto; *brahmacharya*, continenza, *aparigraha*, repressione dei desideri, sarebbero diventati un giorno il cardine del suo insegnamento e della sua vita.

culturale che si struttura il pensiero del giovane Gandhi e di cui si nutrirà anche in seguito.

Un vegetariano a Londra

Voglio realizzare la fratellanza o l'identità non solo con gli esseri chiamati umani, ma voglio realizzare l'identità con tutta la vita, anche con cose come strisciare sulla terra.

Gandhi, Parole

Quando nel 1888, all'età di 18 anni, si trasferì a Londra per frequentare la facoltà di giurisprudenza e diventare avvocato, dovette promettere alla sua famiglia che in Europa non avrebbe fatto uso di bevande alcoliche, che non si sarebbe cibato di prodotti animali e che non avrebbe avuto rapporti sessuali. La parola data ai genitori (in particolare alla madre) non lo rendeva del tutto convinto, in quando all'epoca pensava che il consumo di carne fosse connaturato a un processo di emancipazione nei confronti degli inglesi, una pratica alimentare in grado di far progredire la sua gente dal punto di vista fisico e mentale rendendola simile ai colonizzatori del suo paese. Quindi, in un primo momento, la sua adesione al vegetarianesimo non fu esente da ripensamenti e da sentimenti di ambivalenza⁴.

⁴ Gandhi era convinto che il potere e la forza degli inglesi risiedesse anche nel loro tipo di alimentazione carnivora. Una volta che Gandhi abbandonò la sua idea che l'astinenza dalla carne rendesse l'India debole, si rese conto di alcune delle verità sul suo paese, di cui prima non si era mai reso conto. In un articolo per "The Vegetarian", il bollettino della Vegetarian Society in Inghil-

Cominciò a crescere in me l'idea che mangiare carne fosse cosa buona, che mi avrebbe reso forte e audace, e che, se l'intero paese si fosse dedicato al consumo di carne, gli inglesi avrebbero potuto essere sconfitti... Non si trattava di soddisfare il palato. Non sapevo che avesse un gusto particolarmente buono... Io e un amico andammo alla ricerca di un luogo solitario vicino al fiume, e lì vidi, per la prima volta nella mia vita, della carne. C'era anche il pane del fornaio. Non ho apprezzato né l'uno né l'altro. La carne della capra che mi venne offerta era dura come il cuoio. Non riuscivo proprio a mangiarla. Mi sentivo male e ho dovuto smettere di mangiare. Dopo ho passato una notte molto brutta. Un orribile incubo mi perseguitava. Ogni volta che mi addormentavo mi sembrava che dentro di me belasse una capra viva.

terra, scrisse di altri motivi per cui gli inglesi potevano conquistare l'India e tenerla così facilmente, argomentando contro le sue stesse teorie precedenti: "Uno dei motivi più importanti, se non il più importante, è la miserabile usanza dei matrimoni infantili e i mali che ne derivano. Generalmente, i bambini quando raggiungono la veneranda età di nove anni sono gravati dalle catene della vita coniugale... questi matrimoni non si ripercuotono sulle costituzioni più forti? Ora immagina quanto debole deve essere la progenie di tali matrimoni".

Questa libertà gli ha permesso di vedere gli altri mali sociali che stavano spogliando la nazione indiana dei suoi punti di forza, problemi che non aveva notato prima, compreso il sistema delle caste. Gli ha anche permesso di invertire la tradizionale definizione occidentale di forza, trasformandola nella definizione che ha reso il suo movimento così potente. Il consumo di carne era un tipo di aggressione, che una volta Gandhi pensava fosse l'unica chiave per la padronanza. Dopo essere diventato un vero vegetariano, e aver così scoperto le idee dell'ahimsa, si rese conto che l'aggressività è un percorso verso la padronanza per coloro che non hanno autocontrollo. Ahimsa, la non violenza, è la via verso la maestria per chi ha autocontrollo. L'idea della rinuncia, anch'essa parte della rivelazione che lo portò al vegetarianesimo, alla fine lo portò a un'altra grande filosofia della sua vita, quella del *brahmacharya*.

Ma poi ricordavo a me stesso che mangiare carne era un dovere e così diventavo più allegro. Il mio amico non era uomo da arrendersi facilmente. Cominciò ora a cucinare varie prelibatezze con la carne, e a condirle con cura... Questo andò avanti per circa un anno. Ma in tutto non fu gustata più di una mezza dozzina di banchetti di carne... Se mia madre e mio padre venissero a sapere che sono diventato un mangiatore di carne, ne rimarrebbero profondamente scossi. Perciò mi sono detto: "Anche se è essenziale mangiare carne, ed è essenziale portare avanti la 'riforma' alimentare nel paese, ingannare e mentire al proprio padre e alla propria madre è peggio che non mangiare carne. Quindi, finché saranno in vita il consumo di carne deve essere fuori discussione. Quando non ci saranno più e avrò ritrovato la mia libertà, mangerò carne apertamente, ma fino a quel momento mi asterrò." Comunicai questa decisione al mio amico, e da allora non sono più tornato alla carne.

Gandhi, Un'autobiografia

La parola data ai genitori lo vincolava così a una dieta vegetariana che non si rivelò subito particolarmente impegnativa, in quanto durante il viaggio in nave verso l'Inghilterra, nel suo bagaglio, insieme agli abiti e ai libri, aveva con sé una corposa scorta di dolci e di frutta. Durante la traversata non poteva consumare buona parte dei cibi che gli venivano serviti e non osava interrogare i camerieri di bordo sugli ingredienti dei prodotti nei quali sospettava la presenza di grassi animali.

Ero ancora un ragazzino di diciotto anni senza alcuna esperienza del mondo... Alla fine salpai da Bombay... Un passeggero inglese, avvicinandomi con gentilezza, mi trascinò in una conversazione... Rise della mia insistenza a voler mantenere un'alimentazione ve-

getariana e quando fummo nei pressi del Mar Rosso mi disse amichevolmente: "Finora va tutto molto bene, ma dovrai rivedere la tua decisione non appena saremo in vista del Golfo di Biscaglia. Inoltre in Inghilterra fa così freddo che non si può assolutamente vivere lì senza carne." "Ma ho sentito dire che la gente può vivere lì senza mangiare carne", dissi. "Stai certo che è una frottola", disse. "Nessuno, per quanto ne so, vive lì senza essere un mangiatore di carne... Non puoi vivere senza carne."

Gandhi, *Un'autobiografia*

Giunto a Londra, una città in fermento per tensioni sociali e stimoli culturali, Gandhi viveva il voto vegetariano come una croce sulla quale, come ricorda Fusero (1968), sarebbe morto, se dall'India non gli fossero stati inviati assidui rifornimenti alimentari da parte dei suoi cari. I compagni di studio, vedendolo dimagrire, cercavano con mille argomenti di indurlo a sciogliere quel voto fatto ai genitori, ma lui ribatteva: un voto è un voto e non si rinnega!

Non potevo assaporare le verdure bollite cucinate senza sale o condimenti. La padrona di casa non sapeva cosa prepararmi. Avevamo il porridge di farina d'avena per colazione, che era abbastanza abbondante, ma a pranzo e a cena morivo letteralmente di fame. Un mio caro amico insisteva continuamente con me perché mangiassi carne, ma io mi mantenevo saldo nel mio voto e restavo in silenzio. Sia a pranzo che a cena mangiavamo anche spinaci e pane e marmellata... non c'era latte né a pranzo né a cena...

Gandhi, *Diet and reform diet*

L'argomento alimentare divenne presto un problema spinoso poiché, dovunque consumasse i pasti, la timi-

dezza gli impediva di nutrirsi in modo adeguato e spesso finiva con l'entrare nei ristoranti al fine di nutrirsi solo del pane servito ai clienti come coperto.

Questo disagio continuò fino a quando la padrona di casa non gli procurò l'indirizzo di un ristorante vegetariano:

Mi sono lanciato alla ricerca di un ristorante vegetariano. La padrona di casa mi aveva detto che c'erano posti simili in città. Camminavo dieci o dodici miglia al giorno, andavo in un ristorante economico e mangiavo a sazietà, ma non ero mai soddisfatto. Durante queste peregrinazioni una volta mi sono imbattuto in un ristorante vegetariano in Farringdon Street. La sua vista mi riempì della stessa gioia che prova un bambino quando ottiene qualcosa che gli piace. Prima di entrare ho notato dei libri in vendita esposti sotto una vetrata vicino alla porta. Ho visto tra loro l'appello di Salt per il vegetarianismo. L'ho comprato per uno scellino e sono andato dritto in sala da pranzo. Quello fu il mio primo pasto abbondante dal mio arrivo in Inghilterra. Dio era venuto in mio aiuto. Ho letto il libro di Salt dalla prima all'ultima pagina e ne sono rimasto molto colpito. Dal giorno in cui lessi questo libro posso affermare di essere diventato vegetariano per scelta e ho benedetto il voto fatto davanti a mia madre. Mi ero sempre astenuto dalla carne nell'interesse della verità e del voto che avevo fatto, ma avevo desiderato allo stesso tempo che ogni indiano fosse un mangiatore di carne, e non vedevo l'ora di diventarlo anch'io. E di arruolare altri nella causa. La mia scelta ora era fatta a favore del vegetarianismo, la cui diffusione divenne la mia missione. La mia fede nel vegetarianismo crebbe in me di giorno in giorno. Il libro di Salt suscitò il mio interesse per gli studi dietetici. In seguito a quella lettura cercai tutti i libri disponibili

sull'argomento leggendoli attentamente. Uno di questi, *The Ethics of Diet* di Howard Williams, era una "storia biografica della letteratura della dietetica umana dai primordi fino ai giorni nostri"... Anche *The Perfect Way in Diet* della dott.ssa Anna Kingsfordera fu un libro per me molto interessante come lo furono gli scritti del Dr. Allinson sulla salute e l'igiene. Egli sosteneva un sistema curativo basato sulla regolazione della dieta dei pazienti. Lui stesso vegetariano, prescriveva ai suoi pazienti anche una dieta rigorosamente vegetariana. Il risultato di queste letture fu una continua sperimentazione da parte mia intorno ai protocolli dietetici vegetariani.

Gandhi, *Diet and reform diet*

Fu lì che dopo molte settimane poté finalmente consumare un pasto congruente alla sua etica alimentare.

All'ingresso del ristorante acquistò un trattato sul vegetarianesimo, *A plea for vegetarianism*. L'opera, pubblicata a cura della Vegetarian Society, era firmata da M.S. Salt⁵. Il saggio che Gandhi studiò attentamente lo trasformò da vegetariano per "dovere" in vegetariano convinto. In poche parole quel trattatello divenne il punto di partenza di quella costruzione spirituale di sé che fu in seguito l'impegno di tutta la sua vita. Il libro di Salt fu *in primis* un saggio di igienismo che permise a Gandhi di riflettere e meditare in modo più maturo sui precetti familiari appresi in patria. Da quel momento s'immerse con entusiasmo negli studi di dietetica e di igienismo e con il tempo la giustificazione igienica della sua filosofia alimentare si coniugò a quella religiosa ed etica⁶.

5 Alla propaganda vegetariana Salt dedicò altre due opere: *Flesh or food?* (1888) e *The logic of vegetarianism* (1906).

6 L'osservanza vaishanava, accettata in India per un giuramen-

C'era una Società Vegetariana in Inghilterra con un proprio giornale settimanale (la London Vegetarian Society e il suo giornale The Vegetarian – RW). Mi sono abbonato al settimanale, sono entrato a far parte della società e ben presto ho trovato contatto con coloro che erano considerati i pilastri del vegetarianismo, e ho iniziato i miei esperimenti di dietetica. Ho smesso di consumare dolci e condimenti... Di regola ho rinunciato a tè e caffè e ho sostituito il cacao... C'erano molti esperimenti minori in corso insieme a quello principale; come, ad esempio, una volta rinunciando ai cibi amidacei, un'altra vivendo solo di pane e frutta, e una volta solo di formaggio, latte e uova. Quest'ultimo esperimento è degno di nota. Non è durato nemmeno due settimane. Questo è stato un disagio in quanto ho scoperto che nei ristoranti vegetariani molte portate contenevano uova. Pieno dello zelo del neofita per il vegetarianismo, decisi di fondare un club vegetariano nella località che frequentavo, Bayswater.

Gandhi, *Un'autobiografia*

La sua formazione culturale, come si è detto, già incline per motivi familiari al vegetarianesimo, si arricchisce e trova conferma nella filosofia teosofica e nel fabianesimo, con i quali entra in contatto. La lettura del libro di Salt fu un punto di svolta. Fino a quel momento aveva evitato la carne in virtù del voto fatto alla madre; ora quel libro lo legittimava a un livello filosofico. "Dal momento in cui ho letto questo libro, posso affermare di essere diventato vegetariano per scelta". L'adesione a tali principi – molto diffusi nella sinistra

to privo di una intima adesione, s'era avviata a diventare schietta convinzione etica, oltre che semplice prassi igienica.

inglese – accese in lui il bisogno di un impegno che non fosse unicamente legato a una scelta personale. Entrò in rapporti stretti con importanti rappresentanti del movimento vegetariano e grazie a queste amicizie fece le sue prime esperienze di giornalismo attraverso una regolare collaborazione al “Vegetarian” per il quale pubblicò diversi articoli sulla filosofia indiana e le nuove idee riguardanti l’alimentazione vegetale. In seguito divenne membro del comitato esecutivo della Società Vegetariana di Londra⁷.

Nel corso di un soggiorno a Bayswater vi fondò un circolo e chiamò a presiederlo il dottor Oldfield, redattore capo del “Vegetarian”. Allo stesso periodo risale l’incontro con il teosofo Sir Edwin Arnold, autore del famoso *Luce d’Asia* e traduttore della *Bhagavad Gita* che Gandhi, per la prima volta, leggerà e studierà nella versione inglese⁸. La scoperta dell’antico poema indiano costituirà un importante punto d’appoggio teologico nello sviluppo della sua etica personale. Il rapporto d’amicizia con Arnold che, nel frattempo, divenne collaboratore del circolo vegetariano, permise a Gandhi di introdursi all’interno della società teosofica presso la quale conobbe Helena Petrovna Blavatskij e la socialista e femminista Annie Besant. Le tesi della prima accesero in Gandhi il desiderio di approfondire lo studio dell’induismo. In particolare fu affascinato dalle teorie dello yoga quale via di liberazione e forma di medicina.

7 Gandhi fu anche l’autore del logo pubblicitario della Società Vegetariana londinese.

8 Tocchiamo qui due punti molto importanti. Il primo è la mediazione occidentale grazie alla quale gli intellettuali indiani della generazione di Gandhi riscoprirono e conobbero i testi sacri della loro terra. Il secondo è lo stretto e profondo legame tra l’eliminazione del sentimento d’inferiorità anteriore a quella riscoperta e il formarsi di una coscienza nazionale.

La vera illuminazione tuttavia giunse con lo studio della *Gita*. È nell'insegnamento sulla impersonalità come via di salvezza, che il Dio Krishna dà ad Arjuna, che Gandhi trae ispirazione per la sua morale, un vertice di purificazione fisica, psichica e spirituale in una condizione di perfetto distacco senza residui egoici né scorie emotive. Grazie a questa lettura il concetto di rinuncia diventa l'inizio del suo percorso spirituale, l'asceti, il mezzo attraverso il quale raggiungere la salvezza. È l'uomo nuovo e al tempo stesso antico, la cui unica gioia coincide con il raggiungimento dell'*atman*, l'uomo che, spogliato dalle tentazioni dell'Io e del Mio, assoggetta i sensi sotto il controllo della mente. Per percorrere la via della liberazione, Gandhi, al pari di Arjuna, dovrà piegarsi a una ferrea disciplina, intesa a fargli raggiungere il dominio dello spirito sul corpo. Dovrà cioè diventare un asceta che, grazie a un complesso di norme morali e pratiche alimentari rigidissime, per gradi, raggiungerà una sempre più intima unione con le creature del mondo e con l'anima del mondo circostante.

*Colui che è esente da passioni
Puro e volenteroso e imparziale e impavido
Colui che rinuncia a ogni frutto dell'azione
A me devoto, colui mi è caro.
Oh, colui, colui che non gioisce e non odia,
che ha vinto la sofferenza e il desiderio,
ciò che piace e ciò che dispiace,
pieno di fede, oh sì, colui, colui, mi è caro!*

Bhagavad Gita nella traduzione del 1885
dal sanscrito di Sir Edwin Arnold.

Questi concetti filosofici e norme morali apprese durante il periodo londinese scaveranno il suo animo come un fiume e diventeranno in seguito la stella polare

del suo agire civile e politico. L'impegno nel movimento vegetariano costituì la prima vera manifestazione di quella sua vocazione alla propaganda e al proselitismo che con l'andare del tempo divennero uno dei propulsori del suo agire politico. Come per molti grandi utopisti la riforma alimentare diventò consustanziale a quella spirituale e politica. È in questa direzione che vanno letti i suoi studi sul vegetarianesimo e sull'igienismo che preludono a un mutamento radicale che in primo luogo deve essere di natura spirituale: la metanoia, capacità di rinnovamento di sé come apertura a nuove prospettive esistenziali e sociali. Tali convinzioni si rinsaldano con il tempo e anche dopo l'esperienza londinese, tanto che durante il suo soggiorno sudafricano, malgrado le difficoltà incontrate, non smetterà di testimoniare il suo impegno a favore di un'alimentazione non violenta, sperimentandola all'interno delle comunità da lui fondate⁹.

(...) È una battaglia in salita da combattere a Natal, e in tutto il Sud Africa. Eppure ci sono pochi posti in cui il vegetarianismo sarebbe più favorevole alla salute e praticabile. Diventare vegetariani in Sud Africa è molto complicato "Va tutto molto bene a Londra, dove ci sono decine di ristoranti vegetariani, ma come puoi diventare o rimanere vegetariano in Sud Africa, dove trovi pochissimo cibo vegetariano nutriente?" questa è stata la costante risposta alle mie domande nel corso della conversazione sull'argomento con decine di uomini. Si potrebbe pensare il contrario, visto il clima semitropicale e le immense risorse vegetali di questa terra. Tuttavia, tale risposta è del tutto giustificata. Nei migliori alberghi trovi di regola le patate come unico

9 Si veda Pramod KIapoor, *Gandhi*, Rizzoli, Milano, 2022.

ortaggio all'ora di pranzo, mentre a cena si trova una scelta con non più di due verdure e il menu delle verdure non cambia quasi mai. È un po' scandaloso che in questa colonia-giardino del Sud Africa, negli alberghi, si trovi pochissima frutta. I legumi si distinguono per la loro assenza. Un signore mi ha scritto per chiedermi se fosse possibile acquistare legumi a Durban; non poteva procurarseli a Charlestown e nei comuni limitrofi. Le noci possono essere acquistate solo a Natale. (...)

Da "The Vegetarian" (Londra), 21 dicembre 1895

Ricettario vegeto-crudista

LA COTTURA SECONDO L'ALIMENTAZIONE CRUDISTA

Si dice che l'essiccatore per alimenti sia il forno dei crudisti in quanto il crudista segue un'alimentazione priva di cibi cotti; la sua dieta quindi è composta unicamente da alimenti crudi, trattati a temperature che non superano mai i 40/42 gradi centigradi, al di sopra dei quali, si inizia a parlare di cottura. Questo nuovo modo di cucinare è anche detto Cucina Raw. Viste le molteplici funzioni e utilizzi che si possono fare dell'essiccatore, anche laddove non si sia scelta un'alimentazione crudista, si può comunque decidere di impostare la temperatura per alimenti sotto i quaranta gradi.

Pane di grano saraceno

Ingredienti:

250 g di grano saraceno
spezie (a piacere)
acqua

Lasciare i chicchi di grano saraceno in ammollo per una notte, poi risciacquare e lasciare germogliare per 48 ore; quindi frullare i germogli con un robot da cucina a bassa velocità.

Una volta ottenuta una pasta sufficientemente morbida confezionare delle gallette che dovranno essere stese su carta da forno.

Fare poi essiccare le gallette a una temperatura non superiore ai 42 gradi.

Zuppa di mais

Ingredienti:

estratto di mais fresco (4 pannocchie)

1 pannocchia sgranata

erba Cipollina q.b

un pizzico di noce moscata

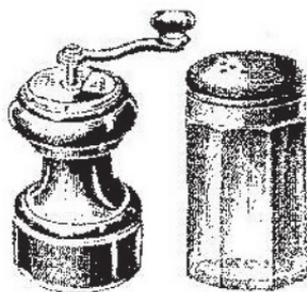
pepe nero macinato fresco (facoltativo)

sedano a piacere

sale marino integrale o rosa dell'Himalaya q.b. (facoltativo)

olio evo spremuto a freddo q.b.

Con estrattore, centrifuga oppure passaverdura lavora e gli ingredienti fino ad ottenere la zuppa la cui consistenza sarà a piacere.



Cannelloni crudisti

Ingredienti:

2 zucchine medie

3 pomodori piccadilly

1 carota

3 pomodori essiccati

1/2 tazza di anacardi precedentemente ammollati per un'ora

1 cucchiaino di Senape di Digione

6 capperi sotto sale precedentemente dissalati

il succo di 1/2 limone

acqua q.b

Per prima cosa preparare gli anacardi e i pomodori essiccati, mettendoli in ammollo in terrine separate. Nel frattempo svuotare le zucchine usando la parte appuntita del pelapatate. La zuccina deve essere abbastanza tenera e lasciarsi svuotare facilmente. Frullare anacardi, pomodori piccadilly, pomodori essiccati, carota, senape, capperi e mezzo limone fino ad ottenere una crema.

In seguito riempire le zucchine con un paté di anacardi, carote e peperoni.

Per impiattare i cannelloni, stendere con un cucchiaino la salsa di pomodoro, adagio sopra i cannelloni e sopra la crema di anacardi.

Bibliografia essenziale

LIBRI

- Bhagavad Gita*, Editore Ubaldini, Roma, 2000.
- Clemente Fusero, *Gandhi*, Edizioni dall'Oglio, Milano, 1968.
- E.H. Deway, *The no-breakfast plan and the fasting-cure*, New York, 1900.
- M.K. Gandhi, *La cura della natura*, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze, 1984.
- M.K. Gandhi, *Guida alla salute*, Edizioni Arkeios, Roma, 1988.
- M.K. Gandhi, *Un'autobiografia*, Bibliotheka edizioni, Milano, 2022.
- M.K. Gandhi, *Diet and reform diet*, Navjivan Trust, London, 2011.
- Pramod KIapoor, *Gandhi*, Rizzoli, Milano, 2022.
- Pierpaolo Pracca, Edgardo Rossi, *Cibo e utopia*, Aracne edizioni, 2012.
- Pierpaolo Pracca, *A tavola nel paese che non c'è*, Il leone verde Edizioni, 2011.
- Romain Rolland, *Mahatma Gandhi*, Librairie Stock, Parigi, 1924.
- J. Ruskin, *Fino all'ultimo: quattro saggi di socialismo cristiano*, Marco Valerio Editore, Roma, 2010.
- H.S. Salt, *Una difesa del vegetarianesimo ed altri saggi*, Castelvecchi Editore, Bologna, 2010.
- H.M. Shelton, *La fine arte del digiuno*, De Angelis Editore, Milano, 2021.

SITI

- Eugenio Leucci, *Una religione di umanità: il pensiero e l'opera di Henry S. Salt*, in https://www.academia.edu/16153985/Una_religione_di_umanit%C3%A0_il_pensiero_e_lopera_di_Henry_S._Salt

Luisella Battaglia, *Vegetarismo nel pensiero di Gandhi, l'etica del rispetto per il mondo vivente*, in <https://www.istitutobioetica.it/bioetica-animale/127-aree-interesse/bioetica-animale/contributi/285-luisella-battaglia-vegetarismo-nel-pensiero-di-gandhi-l-etica-del-rispetto-per-il-mondo-vivente>

Autori vari, <https://ivu.org/index.php/blogs/john-davis/49-gandhi-and-the-launching-of>

M.K. Gandhi, *Articoli intorno alla riforma alimentare*, https://ivu.org/history/gandhi/?fbclid=IwAR3XYLfr_uCdW

Biografia dell'Autore

Pierpaolo Pracca è nato ad Acqui Terme (AL), dove vive e lavora. Antropologo, Psicologo, Psicoterapeuta e scrittore. Studioso di Storia della mentalità, ha al suo attivo numerose pubblicazioni scientifiche e diversi saggi tra i quali ricordiamo: *Natura e Morale* (2004); *Cesare Pavese: il meriggio e il sacro* (2006); *Cesare Pavese: le colline e il sole* (2007); *Il venditore di poesie* (2008); *La vita, la morte e il basilico: la cucina marsigliese di J.C. Izzo* (2009); *A tavola nel paese che non c'è: il regno di utopia e la ricerca dell'altrove* (2011); *Cibo e Utopia: l'eterna lotta tra Carnevale e Quaresima* (2015); *I sogni della Bollente* (2018); *Dove la terra finisce: il viaggio gastrosofico di Eugenio Montale in Normandia e Bretagna* (2021); *La cucina magica di Dino Buzzati: tra ricette meneghine e miti gastronomici dell'infanzia* (2021); *Profumo di basilico: storia, usi e ricette della divina pianta* (2022).

Indice delle ricette

Pane di grano saraceno	80
Zuppa di mais	81
Cannelloni crudisti	82
Insalata di miglio e verdure	83
Porridge di grano saraceno	84
Pane crudo con banana	85
Tartare di zucca	86
Maionese crudista al cocco	86
Maionese di avocado	87
Torta crudista con cocco, cacao e zucchine	88
Ricotta di noci di macadamia	89
Crema <i>raw</i> di radicchio all'uva passa	90
Craker speziati	91
Pesto di cavolo nero	92
Crema di aglio	92
Patè crudista	93
Pizza di miglio	94
<i>Crumble</i> di mele e uva fragola	95
Condimento al tahin e arancia	96
Il caffè <i>raw</i>	97
Mousse <i>raw</i> al cioccolato	97
Dolcetti di mele e mandorle	98

Tofu glassato	99
Mela cotta con <i>kuzu</i>	100
Crema di lenticchie rosse al curry	100
Succo di barbabietola e carote	101
Budino di perle di tapioca	101
Bastoncini di verdure al forno con maionese veg	102
Schiacciatine di ceci e patate	103
Spaghetti di zucchine	104
Formaggetta crudista di mandorle e noci	105
Torta crudista di mango, banane e spinaci	106
Zuppa con spinaci, arachidi e broccoli	107
Pesto di basilico e avocado	108
Polpette di piselli e noci	109
Tortino crudista con spinaci, zucchine e carote	110
Spaghetti di rapa rossa e cavolo nero	111
Tagliolini di zucca con panna di mandorle e zafferano	112
Crema di datteri	113
Dolcetti crudisti di cocco e datteri	114
Bevanda detossificante	115
Dessert di mango	115
Barrette energetiche al limone	116
Barrette crudiste di limone e albicocca	117
Mousse di cacao e avocado	118

Indice

INTRODUZIONE	7
IL GIOVANE GANDHI	9
UN VEGETARIANO A LONDRA	12
GANDHI: I TRE LIVELLI DELLA SCELTA VEGETARIANA	23
GANDHI E IL SOCIALISMO UMANITARISTA	28
RIFORMA ALIMENTARE E IGIENISMO IN GANDHI	32
LA CURA DELLA NATURA	40
<i>Bagni di Kuhne</i>	43
<i>Bagni di sole</i>	44
IL DIGIUNO TERAPEUTICO	47
<i>Pensieri di Gandhi sull'eziologia delle malattie</i>	51
ASTINENZA SESSUALE E AUTOCONTROLLO	53
UNA CLINICA NATUROPATICA A POONA	56
IL CIBO	61
<i>Alimenti sattvici</i>	64
<i>Alimenti rajasici</i>	65
<i>Alimenti tamasici</i>	65
<i>Sul crudo</i>	68
<i>Dieta che Gandhi suggerisce all'amico Bose</i>	70
<i>Riassunto igienista gandhiano</i>	72
<i>Dieta suggerita da Gandhi per la buona salute</i>	74
CONCLUSIONI	75
RICETTARIO VEGETO-CRUDISTA	79
<i>La cottura secondo l'alimentazione crudista</i>	79
BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE	119
INDICE DELLE RICETTE	121

Finito di stampare
nel mese di Ottobre 2023 presso
Fotolito Graphicolor, Città di Castello (PG)