

LA SFIDA DEI 30 GIORNI DI **ATTILA HILDMANN**

VEGAN IN FORMA

RICETTE VEGANE E SENZA COLESTEROLO PER UN CORPO NUOVO E SANO

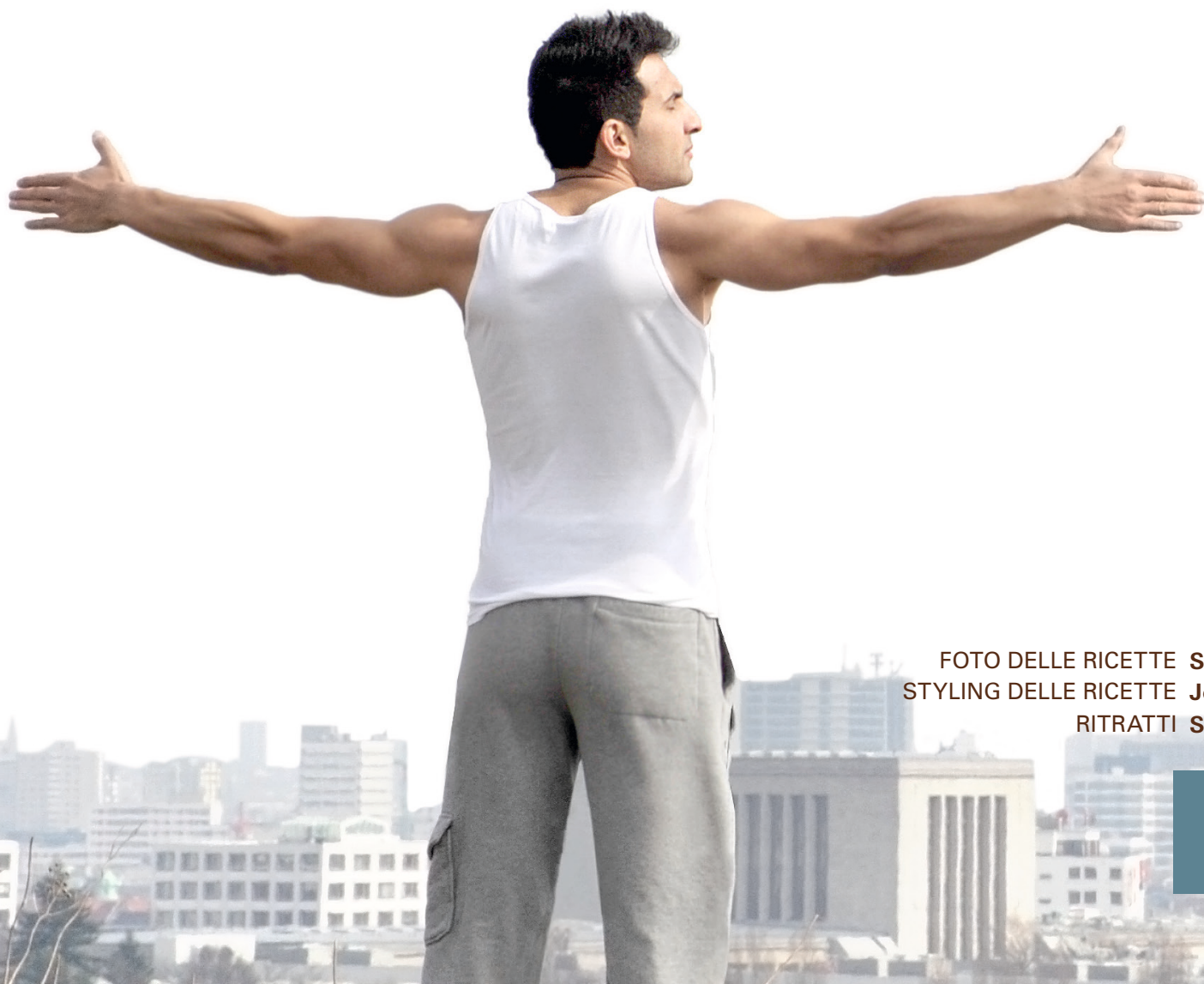


FOTO DELLE RICETTE **Simon Vollmeyer**
STYLING DELLE RICETTE **Johannes Schalk**
RITRATTI **Sandra Czerny**

EDIZIONI
LSWR



CHI HA GIÀ VINTO LA SFIDA

All'indirizzo www.edizionilswr.it/veganinforma, inserendo il codice **XK4S302**, potete scaricare l'inserto gratuito in italiano con le testimonianze e le foto di tante persone che hanno già vinto la Sfida dei 30 giorni.



CALCOLATORE DELLE QUANTITÀ

Vogliamo rendervi più semplice la spesa. Per ogni ricetta, potete calcolare gli ingredienti che vi serviranno per il numero di persone per le quali dovete cucinare utilizzando il **Calcolatore Vegan in forma** sul sito web www.bjvlinks.de/1005 (in inglese). Potete stampare l'elenco oppure scaricarlo sul vostro smartphone.

VEGAN IN FORMA

"In 30 giorni, potrete porre le basi per una vita sana e iniziare a far avverare i vostri sogni!"

ATTILA HILDMANN



VEGAN IN FORMA

- Per perdere peso e stare in salute bisogna partire dalla testa **8**
- Quanto dura può essere? 30 giorni non sono così lunghi! **10**
- Il turbo vegetale. Come cambierà la vostra vita in pochi giorni **13**
- Siate sospettosi. Dietro a ogni dieta c'è qualcuno che guadagna **15**
- Perché una dieta riuscita che fa perdere peso non dovrebbe far morire di fame **19**

LA SFIDA

- Una vacanza di 30 giorni per il vostro corpo **23**
- Perché 30 giorni senza farina bianca **24**
- Perché fare a meno dello zucchero non è una rinuncia **27**
- Quali disturbi possono scomparire in soli 30 giorni **28**
- Tutto ciò che al vostro corpo non mancherà affatto per 30 giorni **30**
- Quali "supercibi" possono fare al caso vostro **32**

NON AVETE BISOGNO DI NIENT'ALTRO!

- Ben preparati dall'inizio **41**



- Partenza veloce **46**

RICETTE

- Uscite dal letto. Ricette per la mattina **50**
- In forma fuori casa. Ricette per il mezzogiorno e la sera **78**
- Tra i pasti. Ricette per gli snack **164**
- Note di dolcezza. Ricette per le ricompense **174**
- Ottimi drink. Ricette per le bevande **198**

NEI RISTORANTI

- Quando dovete arrangiarvi con ciò che è disponibile nei ristoranti **210**

SI PARTE

- Stabilite i vostri obiettivi. Dovete sapere cosa volete! **214**
- Volete perdere peso? **217**
- Volete rimettervi in forma o mettere su muscoli? **218**
- Corso di allenamento **223**
- Dieta e spesa. Regole per i 30 giorni **230**

MOTIVAZIONE

- Ecco come farete a perdere peso: non discutete con voi stessi! **234**
- Non sprecate la vostra vita! Il tempo è prezioso. Imparate a pensare attivamente anziché passivamente. **237**
- Più di una dieta **238**
- Poveri animali, poveri esseri umani **240**
- La vita è un gioco: devi solo premere "PLAY"! **246**

STORIE DI SUCCESSO

- Mal comune, mezzo gaudio: è più facile in gruppo. **250**
- Ogni persona è importante! **254**
- La sfida sul web.
- Comunità e negozi vegan online **256**

INDICE ANALITICO 258**RINGRAZIAMENTI 262****COLOPHON 264**

PER PERDERE PESO E STARE IN SALUTE bisogna partire dalla testa

Siamo tutti nati in un sistema in cui sembra normale che molti siano in sovrappeso o soffrano di malattie correlate alla dieta. E ci sembra normale avere qualche chilo in più, anche se non ci sentiamo a nostro agio con i nostri corpi.

Per quanto mi riguarda, ero finalmente arrivato al punto in cui non volevo più vivere nel mio corpo sovrappeso. Mi chiedevo cosa ci fosse in me di diverso rispetto ai modelli delle riviste di fitness. Mi chiedevo anche perché non potessi essere semplicemente in forma e attraente, come molte altre persone. E ogni volta che mi guardavo allo specchio, mi scoraggiavo perché credevo che non mi sarei mai liberato di quello strato di grasso indesiderato.

Avevo provato praticamente ogni dieta in voga in quel periodo. Gli anni passavano, e io ero ancora alla ricerca del sistema nutritivo perfetto che mi avrebbe fatto sentire sazio e magro. Le diete che seguivo erano tanto difficili quanto inutili. Ogni volta era terribile: riprendevo tutti i chili che avevo perso, che andavano tutti sui fianchi.

Finora, la mia storia sembra senza speranza. Ma in realtà, per avere successo, ognuno di noi deve cambiare il proprio approccio mentale: un semplice accordo con se stessi, che d'ora in avanti non metterete in discussione.



Sono terminati gli anni
in cui ero grasso. Ora mi godo la vita
di nuovo e sono molto attivo.

Ho cambiato totalmente
le mie abitudini alimentari.
Ciò che nessuno riesce a credere
è che sono un buongustaio
quanto lo ero prima.



**“Ci è voluto
solo un piccolo
passo.”**

QUANTO DURA PUÒ ESSERE? 30 giorni non sono così lunghi!

A un certo punto, ho iniziato a comprendere che nella vita niente ci è dovuto. Bisogna fare qualcosa per avere un corpo sano e bello. E bisogna arrivarci in una maniera fattibile.

Vegan in forma è fattibile, il che lo rende profondamente differente da molte delle cosiddette diete. *Vegan in forma* non è una dieta, ma piuttosto uno stile di vita molto sano. È semplice da seguire, dà soddisfazioni ed è delizioso. Inoltre, vi aiuterà a perdere peso. All'inizio potrebbe sembrare uno scherzo, ma il segreto sta in una dieta con pochi carboidrati e a base di vegetali. Nonostante si conosca da tempo la base scientifica di questo tipo di dieta, essa non è mai stata realizzata in modo così costante all'interno di un piano alimentare. Le due principali ragioni erano la mancanza di ricette buone e la credenza fermamente radicata che non sia possibile seguire e godersi una dieta "senza animali".

Due dei principali miscredenti erano Stefan Raab, che presenta il programma televisivo tedesco in onda a tarda notte *TV total*, e Steffen Hallaschka, che fa da moderatore nel programma televisivo tedesco *Stern TV*. Entrambi erano meravigliati dal fatto che un piatto vegano possa essere tanto delizioso. Dopo i primi assaggi uno chef gourmet del programma, che aveva cucinato un sostanzioso piatto di carne, dovette ammettere la sconfitta quando la preferenza del pubblico andò alle alternative sane e con poche calorie.

Tutte le ricette sono state sviluppate utilizzando le più avanzate conoscenze in fatto di alimentazione e non sono state in alcun modo influenzate dall'industria alimentare. Esse sono state testate da assaggiatori e sono state perfezionate in cucina in diversi mesi, di modo che anche i dipendenti da fast food possano spendere bene i loro soldi e riescano a seguirle.

Quindi dimenticate la frustrazione per non aver ancora raggiunto i vostri obiettivi. Decidete che, a partire da domani, non accetterete alcuna disattenzione o pigrizia. Alzatevi e fate qualcosa per il vostro benessere! Dovete capire che è realmente possibile, e questa piccola decisione vi garantirà di arrivare al successo, quando smetterete di metterla in discussione. Una sola frase, una sola decisione che cambierà per sempre la vostra vita: "Lo farò per 30 giorni!".

Nell'insero allegato, troverete le storie reali degli Sfidanti che, grazie a *Vegan in forma*, hanno sviluppato una sensazione completamente nuova riguardo al loro corpo e hanno scoperto gusti alimentari inaspettati. Ma ne parleremo più tardi! Pensate di essere come uno scalpellino che sta scolpendo una statua fatta di pietra, che all'inizio ha solo una vaga idea di come apparirà la sua scultura finita. Ponete le basi del vostro corpo ideale nella vostra mente: è proprio la mente il campo di battaglia!



IL TURBO VEGETALE

Come cambierà la vostra vita in pochi giorni

Una dieta vegana è adatta per la perdita di peso non solo perché contiene ingredienti ricchi di fibre che vi fanno sentire più sazi e di frutta e verdura che hanno una densità maggiore di sostanze nutritive, ma anche perché contiene i cosiddetti fitonutrienti e altri elementi che bruciano il grasso. *Vegan in forma* è la dieta più ricca di sostanze nutritive che farà partire il turbo vegetale nel vostro corpo. In meno di due giorni, comincerete a notare cambiamenti positivi. Vi sentirete più leggeri, avrete più energie e sarete soddisfatti, e perderete facilmente i chili di grasso. Se date un'occhiata alle ultime ricerche scientifiche, vedrete che si reputa che molti prodotti animali siano correlati a malattie dello stile di vita. Infatti, è stato provato che troppa carne rossa può portare al cancro del colon. Il latte, che in realtà è indicato solo per i cuccioli di animali, non può essere la scelta ideale per gli adulti. Molti studi scientifici confermano gli svantaggi del bere latte. Tra l'altro, nessun'altra specie al mondo beve il latte di un altro mammifero.

Non sono diventato vegano tutt'un tratto, ma più mi informavo, più mi convincevo dei fatti e più cambiavo le mie abitudini alimentari. Oggi sostengo l'importanza degli ingredienti vegani biologici. Dopo aver eliminato i latticini dalla mia dieta, per esempio, l'acne e l'eczema che avevo sono scomparsi in quattro settimane. Sono i polifenoli, le vitamine e i minerali a mantenere in equilibrio il nostro metabolismo e a proteggerci dal danno ambientale. Il nostro corpo è costantemente sotto attacco da parte dei radicali liberi, atomi che strappano gli elettroni agli altri atomi del corpo, danneggiando così le cellule. Iniziamo a deteriorarci al livello dei nostri componenti più piccoli, cominciando così a invecchiare. Per prevenire il più possibile questo fenomeno, è importante seguire una dieta ricca di sostanze protettive antiossidanti. Nel mondo della scienza, il potenziale antiossidante dei cibi è conosciuto come valore ORAC, dall'inglese *Oxygen Radical Absorbance Capacity*, ossia capacità di assorbimento dei radicali ossigenati. Più alto è il valore ORAC di un cibo, più esso è in grado di difendere il nostro corpo da dannosi processi ossidanti, proteggendoci così dall'invecchiamento. In laboratorio, questi dannosi radicali liberi sono prodotti chimicamente e poi viene aggiunto un antiossidante campione (come della frutta o delle spezie). Questo passaggio neutralizza i radicali liberi e permette di calcolare il valore ORAC per quel cibo. In cima alla lista degli alimenti con i valori ORAC più alti ci sono cibi vegani come acai, chiodi di garofano, vaniglia tritata, cacao, erbe aromatiche come timo, origano e maggiorana, e tè verde matcha. I prodotti animali non sono sulla lista perché non sono in grado di proteggere il nostro corpo dai radicali liberi. Affidatevi ai fatti: utilizzate uno schermo vegetale protettivo per difendervi dalle influenze ambientali negative!



SIATE SOSPETTOSI.

Dietro a ogni dieta c'è qualcuno che guadagna

Quando ero in sovrappeso, ho provato sul serio quasi tutte le diete esistenti, ma nessuna di esse mi ha permesso di mantenere un peso basso nel lungo periodo. Nonostante la perdita di peso fosse sempre stata un mio obiettivo, nella mia vita ho sempre ritenuto importante anche divertirmi, e se una dieta non me lo avesse permesso, non l'avrei potuta seguire per molto.

Ciò che trovo preoccupante di molte "diete rivoluzionarie" è il fatto che esse contraddicano le scoperte scientifiche attuali. Ogni giorno, poi, sul mercato arrivano nuove diete sempre più assurde, probabilmente sviluppate dal reparto marketing di qualche azienda piuttosto che come parte di uno studio sull'alimentazione. Quando indago in palestra, molti mi rispondono di stare seguendo una dieta proteica, nella quale mangiano principalmente grandi quantità di proteine animali e bevono frullati di proteine chimiche. Quanto a lungo funzionerà? Se date un'occhiata ai forum sulle diete, troverete molte persone disperate che provano un sistema dopo l'altro, e alcuni arrivano al punto di sottoporsi a un bypass gastrico perché non trovano nessun altro modo per sentirsi realmente sazi.

Nonostante molte diete spesso descrivano gli esseri umani come motori a combustione, noi non siamo così: siamo organismi viventi che traggono beneficio dai molti effetti dei polifenoli. Consumare solo macronutrienti (grassi, carboidrati e proteine) e integrarli con qualche multivitaminica non porta a un corpo sano ed efficiente, anche se c'è una perdita di peso.

Mi ricordo di essere passato attraverso una fase in cui bevevo solo frullati dietetici. Erano pieni di dolcificanti chimici e contenevano anche molti aromi artificiali. Ed erano anche costosi. Mi sentii male dopo il primo frullato. In totale, durò una settimana. Avevo perso peso, ma la mia acne era ritornata e mi sentivo male emotivamente. Soffrivo costantemente di morsi della fame. Alla fine, non ce l'ho più fatta: mi sono fatto un piatto di spaghetti coperti di pancetta. Il giorno dopo, avevo ripreso metà del peso che avevo perso fino a quel momento.

Le diete sono un mercato da miliardi di euro. Ecco perché si pubblicizzano promesse del genere: "Il corpo ideale in soli 10 giorni." "Più muscoli in una sola settimana." "Nove chili in soli 3 giorni." Recentemente c'è stata anche una dieta nella quale bisognava decidere se si era un cacciatore-raccogliatore o un agricoltore, poiché questi due tipi avevano fabbisogni nutritivi molto diversi e, se si era agricoltore, il grasso in eccesso era dovuto alla non conoscenza delle basi della nutrizione.

Oppure qualcuno inventa una dieta banale a base di zuppa di cavolo, che sarebbe difficile per me: una dieta drastica dove si mangia solo zuppa di cavolo, che non è né bilanciata né di successo nel lungo periodo. O, ancora peggio, le diete che prendono il nome da studiosi: la dieta Max Planck, che fa subito venire in mente il vincitore del Premio Nobel Max Planck, che in realtà non ha niente a che fare con la dieta. In quasi tutti i casi viene utilizzato lo stesso sistema: un trucco che, presumibilmente, permette di superare le leggi dell'alimentazione e l'equilibrio energetico.

È MOLTO MEGLIO SENZA TRUCCHI

Infatti, non abbiamo bisogno di trucchi perché, quando le nostre riserve di grasso sono elevate, il nostro corpo è pronto a rilasciare il grasso. È sufficiente mangiare in modo appropriato per un lungo periodo di tempo e bruciare più calorie di quante se ne assumano. È quello che il nostro corpo è progettato per fare naturalmente, finché abbiamo riserve di grasso. E, con la dieta giusta, questo metodo funzionerà e non sentirete i persistenti morsi della fame. I partecipanti alla Sfida hanno riferito una simile esperienza.

Per avere successo, dovete ricordarvi le basi: quali tipi di cibo sono veramente necessari? E cosa mangiano i nostri parenti biologici che non sono mai in sovrappeso? Come possiamo cucinare frutta, verdura, insalate, frutta secca, olio buono e legumi in modo da renderli deliziosi?

Negli ultimi undici anni, specialmente durante la mia Sfida Fitness dei 90 giorni che ho iniziato nel 2011, ho sviluppato una varietà di piatti vegani deliziosi che soddisfano tutti i fabbisogni nutritivi e hanno anche un ottimo gusto.

Dovreste avvicinarvi in modo critico a *Vegan in forma*, ma dovete anche sentire il vostro corpo. Sono fermamente convinto che anche voi sarete presto colpiti dal cibo e dagli effetti che accompagnano la Sfida.

PERCHÉ UNA DIETA RIUSCITA CHE FA PERDERE PESO NON DOVREBBE FAR MORIRE DI FAME

È importante che il vostro metabolismo rimanga attivo. Se mangiate troppo poco, il vostro corpo entra in modalità “inedia” e, appena ricominciate ad assumere più calorie, esso le immagazzina come riserve di grasso. Le diete che vi fanno morire di fame non portano ad alcun successo nel lungo termine.

Cosa avviene dopo la fase della dieta? Mangiamo ancora, come facevamo prima; nel migliore dei casi, continuiamo a seguire le basi del piano alimentare, ma prima o poi i chili di grasso ritorneranno sui nostri fianchi perché il nostro corpo vuole tornare alla sua vecchia forma. Il corpo crede semplicemente che le vecchie riserve debbano essere state necessarie. Solo dopo uno o due anni dal raggiungimento del peso ideale il corpo rinuncia al suo desiderio di ritornare alla sua forma precedente, purché nel frattempo abbiate mantenuto il peso desiderato.

La chiave per un corpo snello e sano è la dedizione nel lungo termine accompagnata dal divertimento. Le diete che fanno venire fame presentano, al contrario, numerose carenze nutrizionali, che potrebbero causare in seguito problemi di salute. I morsi della fame possono anche causare una sofferenza emotiva e così spesso non riusciamo a lavorare in modo produttivo.

Un esempio calzante sono le molte ragazze anoressiche. Dal momento che vogliono essere magre come modelle, mangiano molto poco. E il cibo che effettivamente mangiano ha un valore nutritivo estremamente basso; questo getta le basi per la genesi di malattie che in genere si presentano più tardi nella vita, come l'osteoporosi, causata da un'assunzione insufficiente di calcio. Tuttavia, oggi, anche le supermodelle prestano attenzione alla loro alimentazione, e molte di loro seguono anche una dieta vegana!

Con le ricette di *Vegan in forma*, avete un grosso vantaggio: vi sentirete pieni dopo aver mangiato piatti fantastici e soddisferete i vostri bisogni culinari. Allo stesso tempo, perderete peso perché i cibi sono ricchi di fibre e contengono molte sostanze vitali. Ciò manterrà attiva la digestione e darà al corpo quello che gli serve. La fame è out. Il divertimento sostenibile è in.

LA COLAZIONE DELLO SFIDANTE

INGREDIENTI per 2 persone

440 g di patate dolci
 3 cucchiaini di olio di oliva
 Sale marino iodato
 2 scalogni
 1 peperoncino
 280 g di tofu morbido al naturale
 1 cucchiaino di burro di mandorle bianco
 4 cucchiaini di acqua minerale naturale
 80 g di tofu affumicato
 1 cipolla
 4 pizzichi di curcuma
 Pepe nero macinato fresco

AH! "Se avete tempo, la colazione dello sfidante è la scelta perfetta: ricca di proteine e di sostanze vitali che contengono lunghe catene di carboidrati e molte vitamine e minerali. E quando siete di fretta tagliate le patate molto finemente, il tempo di cottura si accorcia."

TEMPO DI PREPARAZIONE: circa 30 minuti

Preriscaldate il forno a 250 °C. Pelate le **patate** dolci e tagliatele a fette sottili. Mescolatele con 2 cucchiaini di **olio di oliva** e poco **sale marino**. Disponetele su una teglia ricoperta di carta da forno e cuocete sul ripiano più alto del forno per circa 12-15 minuti, finché le fette non assumeranno un colore chiaro. Lavate gli **scalogni** e il **peperoncino** e tagliateli ad anelli sottili. Schiacciate il **tofu** con una forchetta. Mescolate il **burro di mandorle** con l'acqua minerale. Tagliate il **tofu affumicato** in piccoli cubetti. Pelate e tritate finemente la **cipolla**. Fate scaldare 1 cucchiaino di **olio di oliva** in una padella e friggete il tofu affumicato per circa 3 minuti, fino a quando non diventerà marrone chiaro e croccante. Aggiungete la cipolla e la **curcuma** e cuocete per 2 minuti. Aggiungete il tofu al naturale e friggete per 1 minuto, poi aggiungete il burro di mandorle per deglassare. Meschiate il tutto con le patate dolci e condite con **sale** e **pepe**. Guarnite con peperoncino e scalogni.



SPAGHETTI DI ZUCCHINE ALLA CARBONARA

INGREDIENTI per 2 persone

100 g di burro di mandorle bianco
 ½ mazzetto di prezzemolo
 160 g di tofu affumicato
 1 cipolla (120 g dopo averla sbucciata)
 1 spicchio d'aglio
 Circa 5 cucchiaini di olio di oliva
 Scorza grattugiata di ½ limone
 1 cucchiaino di succo di limone
 Sale marino iodato
 Pepe nero macinato fresco
 5 zucchine (circa 1 kg)

AH! "Questo è un sogno che si avvera, dal momento che 1 zuccina piccola (100 g) ha solo 19 calorie. La stessa quantità di spaghetti ha 362 calorie. Ciò significa che potreste mangiare 19 volte più zucchine che pasta e assumere le stesse calorie. Nessuno lo farebbe, ma questo esempio vi fa capire bene che è impossibile ingrassare mangiando zucchine. E, con un sugo gustoso, questi spaghetti sono semplicemente deliziosi, non vi accorgete nemmeno di stare mangiando 'solo' verdura. L'affettaverdure a spirale è acquistabile online oppure in negozi specializzati a un prezzo ragionevole."

TEMPO DI PREPARAZIONE: circa 25 minuti

Mixate il **burro di mandorle** e 240 ml di acqua con una frusta. Lavate il prezzemolo, asciugatelo scuotendolo e tritate finemente le foglie. Tagliate il **tofu affumicato** a cubetti. Sbucciate e tritate finemente sia la **cipolla** sia lo **spicchio d'aglio**. Scaldate 2 cucchiaini di **olio di oliva** in una padella e frigate il tofu affumicato per circa 3 minuti. Aggiungete la cipolla e l'aglio e cuocete per altri 3 minuti. Aggiungete la miscela di burro di mandorle, la **scorza di limone**, il **succo di limone** e il prezzemolo. Insaporite a piacimento con **sale** e **pepe**. Portate a ebollizione la carbonara e fatela addensare. Lavate le **zucchine** e fatene degli spaghetti con un affettaverdure a spirale. Mescolate gli spaghetti di zucchine con 2 cucchiaini di **olio di oliva** e un pizzico di **sale marino**. Versateli nella padella calda e cuocete per 1 minuto. Servite in piatti fondi con una spruzzata di **olio di oliva** e una macinata di **pepe** fresco.



RAZZO ROSSO

PEPERONI ARROSTITI RIPIENI DI LENTICCHIE E ZUCCA BUTTERNUT CON SPUMA DI ANACARDI E ZAFFERANO

INGREDIENTI per 2 persone

Peperoni arrostiti:

1 cucchiaio di olio di oliva
Sale marino iodato
2 peperoni rossi

Ripieno di zucca e lenticchie:

½ mazzetto di timo
470 g di zucca Butternut
(in alternativa zucca Hokkaido)
4 cucchiaini di olio di oliva
Sale marino iodato
1 cipolla
2 pizzichi di curcuma
100 g di lenticchie verdi cotte (sgocciolate)

Pepe nero macinato fresco

Spuma di anacardi e zafferano:

50 g di burro di anacardi non zuccherato
Qualche filo di zafferano
Scorza grattugiata di ¼ di limone biologico
1 cucchiaino di succo di limone appena spremuto
Sale marino iodato

AH! "I peperoni contengono più vitamina C dei limoni e hanno un ottimo profumo quando sono arrostiti al forno: due motivi in più per mangiarli più spesso. È particolarmente importante che acquistiate peperoni biologici, perché questo tipo di verdura ha spesso alti livelli di residui di pesticidi."

TEMPO DI PREPARAZIONE: circa 35 minuti

Preriscaldare il forno a 250 °C. Unire l'olio di oliva e circa 2 pizzichi di sale. Lavate i peperoni e spennellateli con l'olio.

Per il ripieno, lavate il timo e scuotetelo per asciugarlo, poi strappate circa 1 cucchiaio di foglie. Pelate la zucca, togliete i semi (se utilizzate la varietà Hokkaido, lavatela ma non pelatela), e tagliatela in strisce grandi quanto un dito. Mescolate con 2 cucchiaini di olio di oliva, timo e 1 pizzico di sale marino. Mettete i peperoni e la zucca su una teglia rivestita di carta da forno e fate cuocere per circa 20 minuti.

Scaldare 2 cucchiaini di olio di oliva in una padella. Sbucciate e tritate finemente la cipolla e saltatela nell'olio con la curcuma per circa 3 minuti, fino a quando la cipolla non diventa lucida.

Tritate grossolanamente la zucca con un coltello e mettetela in una ciotola. Aggiungete le lenticchie e la cipolla. Insaporite con sale e pepe. Utilizzate un coltello affilato per tagliare la parte superiore di ogni peperone, poi con un cucchiaio rimuovete attentamente i semi e le membrane.

Mettete i peperoni capovolti su della carta da forno così da eliminare i liquidi, poi riempiteli con il composto di lenticchie e zucca. Per la spuma di anacardi e zafferano, preparate una purea con 160 ml di acqua, il burro di anacardi, lo zafferano, la scorza di limone e il succo di limone in una piccola casseruola. Portate a ebollizione continuando a mescolare. Insaporite con sale marino, quindi usate un frullatore a immersione per rendere il composto spumoso.



ZUPPA DI LENTICCHIE ROSSE

INGREDIENTI per 2 persone

1 cipolla bianca (circa 115 g)
 1 spicchio d'aglio
 1 carota (circa 110 g)
 3 cucchiaini di olio di oliva
 150 g di lenticchie rosse
 4 pomodori secchi sott'olio (sgocciolati)
 1 cucchiaio di burro di mandorle bianco
 1 cucchiaino di sciroppo d'agave
 2 cucchiaini di succo di limone
 1 cucchiaino di sale marino iodato
 Pepe nero macinato fresco
 ¼ di mazzetto di basilico
 ¼ di mazzetto di origano
 ½ peperoncino
 40 g di nocciole
 2 cucchiaini di olio di nocciole

AH! "Le lenticchie sono molto ricche di proteine e contengono livelli elevati di zinco e di ferro. Non è necessario mettere in ammollo le lenticchie rosse, come si fa invece con le lenticchie marroni. Questo piatto può quindi essere preparato molto velocemente."

TEMPO DI PREPARAZIONE: circa 20 minuti

Sbucciate e tritate grossolanamente la **cipolla** e lo **spicchio d'aglio**. Pelate la **carota** e tagliatela a pezzetti di grandezza media. Scaldate l'**olio di oliva** in una pentola di dimensioni medie. Saltate la cipolla, l'aglio e la carota per circa 3 minuti. Aggiungete le **lenticchie** e circa 900 ml di acqua, poi chiudete con il coperchio e fate cuocere a fuoco vivo per circa 8 minuti. Passate il tutto al frullatore con 1 **pomodoro secco**, il **burro di mandorle** e lo **sciroppo d'agave**. Se necessario aggiungete un po' d'acqua. Aggiungete 1 cucchiaio di **succo di limone** e insaporite con **sale** e **pepe**. Lavate le **erbe aromatiche**, scuotetele per asciugarle e tritatele finemente. Eliminate i semi e le membrane dal **peperoncino**, lavatelo e tritatelo finemente. Tostate le **nocciole** in una padella asciutta per 3 minuti e poi tritatele grossolanamente. Tritate finemente il resto dei **pomodori secchi**. Mescolate questi ingredienti in una ciotola con l'**olio di nocciole** e 1 cucchiaio di **succo di limone**. **Salate** e **pepate**. Distribuite la zuppa nelle scodelle e guarnite con il composto di nocciole ed erbe aromatiche.



FRULLATI DEI SAMURAI

A. FRULLATO DI MATCHA, BANANA E CIOCCOLATO

B. MATCHARIÑHA

C. FRULLATO DI MATCHA, VANIGLIA E LATTE DI MANDORLA

A. Frullato di matcha, banana e cioccolato

INGREDIENTI per 1 frullato

300 ml di latte d'avena
50 g di burro di mandorle bianco
2 cucchiaini di sciroppo d'agave
2 pizzichi di vaniglia tritata
1 cucchiaino quasi colmo di matcha
2 cucchiaini quasi colmi di cacao biologico
70 g di banana
5 cubetti di ghiaccio

TEMPO DI PREPARAZIONE: circa 3 minuti

Frullate bene tutti gli **ingredienti** tranne i cubetti di ghiaccio. Mettete questi ultimi in un bicchiere e versatevi sopra il frullato.

B. Matchariñha

INGREDIENTI per 1 frullato

2 lime biologici
250 ml di acqua minerale naturale
1 cucchiaino raso di matcha
60 g di sciroppo d'agave
5 cubetti di ghiaccio

TEMPO DI PREPARAZIONE: circa 3 minuti

Tagliate a metà 1 **lime** e spremete 40 ml di succo. Frullatelo con l'**acqua minerale**, il **matcha** e lo **sciroppo d'agave**. Lavate 1 **lime**, asciugatelo e tagliatelo in quattro. Mettete i **cubetti di ghiaccio** in un bicchiere e riempitelo con la miscela di matcha e lime.

C. Frullato di matcha, vaniglia e latte di mandorla

INGREDIENTI per 1 frullato

300 ml di latte di mandorla
1 pizzico di sale marino iodato
1 cucchiaio e ½ di sciroppo d'agave
4 pizzichi di vaniglia tritata
1 cucchiaino quasi colmo di matcha
5 cubetti di ghiaccio

TEMPO DI PREPARAZIONE: circa 3 minuti

Frullate bene tutti gli **ingredienti** tranne i cubetti di ghiaccio. Mettete questi ultimi in un bicchiere e versatevi sopra il frullato.



A



B



C

VOLETE rimettervi in forma o mettere su muscoli?

Non esistono scorciatoie per rimettersi in forma velocemente. Al contrario, qualsiasi programma a lungo termine per acquistare e mantenere la forma fisica include un allenamento salutare che vi modelli man mano, un allenamento che metta il vostro corpo alla prova, ma che non lo strapazzi; sono necessari anche dei tempi di recupero e cibi ricchi di sostanze nutritive. Le diete drastiche sono, secondo me, tanto folli quanto le fasi di bulking o le diete proteiche sbilanciate a base di frullati chimici e pillole per fare aumentare la massa muscolare più rapidamente.

Spesso mi si chiede cosa pensi delle bevande proteiche. Io rispondo che questi tipi di bevande non sono le benvenute né all'interno della mia cucina né all'interno del mio stomaco. Gli animali più forti in natura sono erbivori, e non hanno bisogno né di prodotti chimici né di beveroni proteici. Il frullato migliore per me sarà sempre un duro allenamento unito al sonno, punto.

La maggior parte di quelle bevande non contiene fibre o sostanze vitali e consiste unicamente in proteine chimicamente derivate. Invece di dovermi abituare al gusto di quei beveroni, preferisco di gran lunga mangiare una banana intinta nel burro di arachidi o delle praline.

Praticamente non mi preoccupo più delle proteine, come invece ho fatto in passato. Anni fa, provai molte varietà di frullati proteici, finché non iniziai a comprendere che non facevano per me. Anche il tofu e le lenticchie hanno molte proteine. Inoltre, le lenticchie contengono molto ferro: 8 mg per 100 g. Il prezzemolo ne contiene 97,8 mg per 100 grammi. In confronto il maiale, che contiene 3 mg di ferro, sembra abbastanza scarso. 100 grammi di tofu duro contengono 17 grammi di proteine; una bistecca di manzo ne contiene sì 22 g su 100 g, ma si pensa che contribuisca a causare il cancro del colon, dal momento che rientra nella categoria della carne rossa. Con una dieta vegana bilanciata, porrete le fondamenta della vostra salute e della vostra forma fisica, che potrete ottimizzare con un programma di allenamento ben strutturato. Non si tratta di quanto possiate spingere sulla panca, o di quanto veloce corriate: la cosa più importante dovrebbe essere divertirvi mentre vi allenate, proprio come vi godete il cibo che mangiate.

ESAMI DEL SANGUE

È importante che vi sottoponiate a degli esami del sangue per valutare il vostro punto di partenza. Per farlo, è meglio che vi rivolgiate al vostro medico di base. Sfortunatamente vi costerà dei soldi, a meno

che non vi sentiate male: in quel caso, il medico avrà bisogno di farvi eseguire degli esami del sangue per scoprire perché vi sentite male. Di solito se ne occupa il servizio sanitario nazionale. Avete comprato *Vegan in forma* perché state già benissimo? No? Be', allora è presto detto: vi sentite male.

Quindi, andate dal medico. I valori più interessanti sono l'acido urico, la vitamina B₁₂ e la vitamina D, naturalmente i livelli di colesterolo, ed eventuali segni di carenza di ferro. Se gli esami del sangue evidenziano delle anomalie, dovrete discuterne con il vostro medico e valutare cosa potete fare per risolvere il problema. Non dovrete preoccuparvi dell'apporto di vitamine durante la Sfida: una dieta vegana bilanciata è significativamente più ricca di vitamine naturali rispetto alla maggior parte delle diete attuali. L'unica integrazione che dovrete assumere è la vitamina B₁₂, consumando prodotti arricchiti, proprio come fate, per esempio, con lo iodio, utilizzando il sale iodato. E comunque, il corpo ha sufficienti scorte di vitamina B₁₂ per due anni interi. Non è affatto vero che i vegani siano pallidi e malaticci.

Dopo 30 giorni, è bene eseguire un altro esame del sangue: probabilmente i valori del colesterolo e dei trigliceridi saranno notevolmente migliorati.

SIATE DISCIPLINATI, ALZATEVI, FATE PULIZIA, UTILIZZATE LA VOSTRA ENERGIA EXTRA

Se riuscite a essere costanti per 30 giorni, allora potrete depurarvi di tutte le tossine accumulate grazie all'industria alimentare. All'inizio, certamente, sarà necessaria una grande autodisciplina, ma i primi 100 Sfidanti ce l'hanno fatta in modo sorprendentemente rapido e semplice. Potete farcela anche voi.

È meglio che vi focalizzate su ogni singolo giorno, finché non avrete completato i 30 giorni. Il trionfo, poi, sarà incredibile: una vittoria sul vostro ghiottone interiore, ottenuta mangiando costantemente cibo sano, cucinando in modo più coscienzioso e avendo guadagnato una maggiore vitalità e una migliore forma fisica.

L'obiettivo: dopo un'impegnativa corsa su per le scale, stare in piedi in cima alla collina, sentirvi pieni di energia, lasciare che il vento soffi sulla vostra pelle e tra i vostri capelli, aprire le braccia come un'aquila e dire a voi stessi: "Ce l'ho fatta! Ho vinto la battaglia con me stesso!".

Dovreste essere in grado di utilizzare questa energia extra in altri ambiti della vostra vita e di fare pulizia. Non c'è liberazione più grande che riavviare il sistema, non solo per i computer: quasi tutti abbiamo molteplici aree problematiche nelle nostre vite, ma con l'energia che ritroverete, potrete iniziare subito a cambiare tutto ciò che avete sempre voluto. Quindi, oltre a una migliore forma fisica, ha senso stabilire ulteriori obiettivi di vita. Con più energia, cellule alimentate al meglio e senza tossine, molte cose nella vita saranno più semplici.

E per quanto riguarda la Sfida, potete estenderla fino a quando non avrete raggiunto il peso ideale: fino a 60, 90 giorni, o più a lungo, a seconda di quanto peso volete perdere. Consiglio di concentrarvi sui problemi di peso in una fase lunga, proseguendo lentamente e perdendo peso costantemente. L'inizio o il re-inizio è sempre il più difficile, ma già il Giorno Due sarà più facile. Quindi, datevi un giorno in più: se l'avete fatto ieri, potete farlo anche oggi, e domani sarà ancora più semplice.

Nel lungo periodo, potete reintrodurre un maggior numero di prodotti con amido nella vostra dieta. E comunque, è più semplice mantenere il peso quando seguite una dieta vegana. Entro un anno, ho perso i primi 20 di 35 chilogrammi usando le mie ricette vegane. Potete mangiare la pasta o una mousse al cioccolato una volta ogni tanto, dal momento che entrambe hanno pochi grassi nella loro versione vegana. La mia ricetta della mousse al cioccolato vegana ha il 50% di grassi in meno della sua controparte che utilizza prodotti animali.

Nel lungo periodo, mangiare cibi biologici non è più costoso. Una volta acquistati gli alimenti fondamentali, come il burro di frutta secca e il matcha, il costo della frutta e della verdura fresche è molto basso.



1.



2.



3.



CORSO DI ALLENAMENTO

Riscaldamento e stretching

Anche senza una palestra potete allenarvi facilmente. Tutto ciò che vi serve è un allenamento per la resistenza come la corsa, la bicicletta o il nuoto e, di tanto in tanto, fare degli esercizi specifici. È meglio acquistare un paio di guanti per mantenere pulite le mani. Quando avete in programma un allenamento, non avete scuse per non farlo. Inoltre, non c'è niente di più liberatorio che allenarsi all'aperto!

Lo stretching rilassa i muscoli e riduce il rischio di infortuni. Ma non fate stretching se non vi siete prima riscaldati un po'. Mantenete ogni posizione per circa 30-60 secondi, o più a lungo se volete.

1. STRETCHING DEI MUSCOLI POSTERIORI DELLA COSCIA

Mettete una gamba su un oggetto rialzato e afferrate il piede con la punta delle dita, o almeno avvicinatevi il più possibile. In alternativa, state in piedi con le gambe dritte, piegatevi in avanti e cercate di toccare le punte dei piedi. Se avvicinate le gambe tra loro, lo stretching sarà più intenso.

2. STRETCHING DELLE SPALLE

Allungate un braccio davanti a voi, agganciatelo con l'altro braccio e tirate verso il petto finché non sentite un allungamento.

3. STRETCHING DEL TORACE

Piegate il braccio, appoggiate l'avambraccio su un oggetto che faccia da supporto, e poi ruotate il corpo nella direzione opposta finché non sentite un allungamento.

4. STRETCHING DEI QUADRICIPITI

State in piedi su una gamba sola, piegate l'altra, prendete il piede con una mano e tirate verso il fondoschiena.



4.

COLOPHON

Titolo originale: *Vegan for Fit*

© 2012 Becker Joest Volk Verlag

All rights reserved.

ISBN 978-3-938100-81-3

Edizione italiana: *Vegan in forma*

Collana: Salute & benessere

Testi e ricette: Attila Hildmann

Foto delle ricette: Simon Vollmeyer

Styling delle ricette: Johannes Schalk

Ritratti: Sandra Czerny

Traduzione: Francesca Sangiorgio

Editor in Chief: Marco Aleotti

© 2016 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-338-6

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dall'autore. Ogni lettrice e ogni lettore è responsabile delle proprie azioni, ovvero di decidere se applicare i metodi, i consigli e le disposizioni descritti nel libro. L'autore e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini, 7
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841

www.edizionilswr.it

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di luglio 2016 presso "Press Grafica" s.r.l., Gravellona Toce (VB)

(*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.