PAOLA BORGINI

LA LUCE IN CUCINA

GUIDA ALL'ALIMENTAZIONE VIBRAZIONALE

STAZIONE CELESTE

PAOLA BORGINI

LA LUCE IN CUCINA

GUIDA ALL'ALIMENTAZIONE VIBRAZIONALE

EDIZIONI
STAZIONE CELESTE

Dedico questo libro a tutti coloro
che scelgono di vivere
seguendo la connessione
con il proprio cuore.
Le Luce in Cucina vi accompagna
quotidianamente su questo percorso,
insegnando a prendersi cura di sè stessi
attraverso l'alimentazione.

Progetto editoriale
PIETRO ABBONDANZA

Fotografia
PAOLA BORGINI
FEDERICA IANNUZZI

© 2020 EDIZIONI STAZIONE CELESTE

PRIMA EDIZIONE GIUGNO 2020

ISBN 978-88-6215-604-2

EDIZIONI
STAZIONE CELESTE
VIA MONTEROSA, 21 – 23891 BARZANÒ (LC)
WWW.EDIZIONISTAZIONECELESTE.IT

Realizzare un libro è un'operazione complessa che richiede numerosi controlli. L'esperienza insegna che è praticamente impossibile pubblicare un testo privo di errori. Saremo quindi grati ai lettori che vorranno segnalarceli.

Indice

Prefazione 9

L'Alimentazione Vibrazionale 11

che cos'è 12

le essenze vibrazionali 14

le essenze guaritrici per alimenti 16

scelta dell'essenza 20

il processo di creazione 24

uso delle essenze 26

Il Ricettario 29

premessa 30

i preferiti nell'alimentazione vibrazionale 42

metodi & cotture 48

i fondamentali 50

le ricette 72

cosa mangio oggi? 280

Domande & Risposte 290

Conclusioni 295

Ringraziamenti 299

Appendice 300

Prefazione: Io&la Madre Terra

Ogni mattina apro gli occhi e mi innamoro di ciò che vedo.

Il mio amore per la Madre Terra dura da 55 anni o forse da molto più.

Anche se vivo in città, mi perdo nel verde dei suoi prati, nelle profonde sfumature degli oceani, nella forza della lava che scivola lungo i fianchi delle montagne e poi nella sorprendente grazia di un fiore o nel generoso dono di un chicco di riso… è un elenco che non finirei mai.

È il mio femminile che comunica con il suo cuore.

Tutto ciò che desidero è viverla, senza sprecare un solo momento, rimpiangendo cose che non ci sono. Per questo mi pongo al suo servizio e lo faccio scrivendo e cucinando.

Scrivere e cucinare sono i modi attraverso i quali io celebro la Vita sulla Madre Terra.

Sono venuta per questo e questo mi dà gioia.

Camminare per strada per andare a fare la spesa, mi dà una gioia che mi fa toccare il cielo.

Scrivere queste parole mi dà gioia… è ciò che sono venuta a fare.

Ogni compito d'anima è il benvenuto su questo pianeta, qualunque sia quel compito.

Spesso non sono compiti facili, è sempre una nostra scelta però.

Ma la Madre Terra, che conosce ogni nostro angolo nascosto, sa come prendersi cura di noi.

Ci dona abbondanza, generosa abbondanza ogni momento.

Ci dona la cura che serve.

Per scoprirlo non è necessario fare il giro del mondo.

Per conoscere questa verità che fa parte di noi perché sta scritta in ogni nostra cellula, ciò che occorre è conoscersi intimamente.

Conoscerci per ciò che siamo: luce che si fa carne.

Sapere che prima di braccia e gambe, oltre a vista e udito, noi siamo luce che si fa carne.

Nutrirsi è un atto che ripetiamo ogni giorno: attraverso l'Alimentazione Vibrazionale diventiamo più consapevoli di ciò che siamo.

Questo tipo di alimentazione che parte da un ingrediente fondamentale – l'Amore – è stato ricevuto da me e dalla mia sorella d'anima, Ita, direttamente dalla Madre Terra.

Ogni rimedio, ogni suggerimento, ogni indicazione nascono dalla connessione con il suo Cuore.

Perché, si, anche la Madre Terra ha un Cuore.

Con questo nuovo tipo di alimentazione, che nutre prima di tutto la vibrazione unica che siamo, riusciamo ad aprire il nostro cuore e ad allinearci al cuore del pianeta.

In questi tempi di profondo cambiamento questo è un passo fondamentale da fare, se desideriamo vivere come uomini liberi.

L'Alimentazione Vibrazionale ci dà il supporto che serve per fare quel cambiamento nella gioia, stimola la nostra creatività per scoprire nuovi orizzonti e soprattutto sa raggiungere le cellule del nostro corpo.

Scopriamo adesso insieme cos'è quindi l'Alimentazione Vibrazionale.

L'alimentazione Vibrazionale

Porto Luce nel cibo

Che cos'è

Le essenze vibrazionali

Le essenze guaritrici per alimenti

Scelta dell'essenza

Il processo di creazione

Uso delle essenze

Che cos'é

Mai come in questo periodo si parla di cibo.

Cibo buono e cibo meno sano intendendo con cibo meno buono un cibo che invece di aiutarci a vivere nel benessere ci fa stare poco bene.

Il cibo meno sano è il cibo di origine industriale, che dura a lungo grazie ai conservanti, che usa sostanze chimiche per migliorare sapore e consistenza, che non tiene conto della stagionalità degli ingredienti: un cibo insomma che sembra avere perso ogni contatto con la Madre Terra.

Tutto questo senza giudizio.

E poi c'è tutto il mondo del cibo così detto buono: cucina vegetariana, cucina vegana per coloro che non desiderano cibarsi di alimenti di origine animale, cucina per dimagrire, cucina per gli intolleranti, cucina per chi ha bisogno di curare una malattia….

Quali sono dunque i criteri per muoversi in un mondo così articolato?

Come e soprattutto di cosa bisogna nutrirsi per stare bene e per godere di ciò che mangiamo?

Perché il cibo non è solamente nutrimento: è anche gratificazione, soddisfazione, unione tra le persone, celebrazione e quindi in breve il cibo è anche gusto.

Per nutrirsi bene e con soddisfazione occorre prima di tutto chiedersi: "Io chi sono? Da dove vengo? Come mi pongo in questo momento nei confronti della vita?".

Allora cambia radicalmente il proprio rapporto con il cibo e un'intolleranza ad esempio può diventare da una limitazione ad una vera e propria scoperta di se stessi.

Noi siamo esseri creatori che hanno diversi modi di rapportarsi rispetto alla realtà: possiamo considerarci solo come corpi fisici, possiamo trascurare il corpo e seguire la mente, possiamo inseguire i nostri sogni vivendo in un mondo immaginario. Esempi se ne possono fare tanti.

Oppure possiamo considerarci esseri creatori in senso completo e cioè energia che parte da un primo livello – lo spirito – che si fa vedere e riconoscere in un corpo fisico.

A questo punto viene spontaneo chiedersi: che tipo di energia siamo? E da dove nasce questa nostra energia?

Se ci poniamo nei confronti del cibo, ma soprattutto nei confronti della vita, in questo modo allora ogni analisi dovrà cominciare considerando il livello di partenza e cioè quello spirituale.

Questo non significa che il livello spirituale sia il più importante e che gli altri vadano messi in secondo piano, anzi.

Significa essere consapevoli di ciò che decidiamo di fare e di essere. Se cibiamo solo la nostra parte esteriore (corpo fisico) non c'è nessun problema, occorre però essere consapevoli di ciò stiamo facendo.

Dobbiamo in sintesi essere consapevoli che stiamo scegliendo come nutrirci.

In questo ci aiuta l'Alimentazione Vibrazionale, un'alimentazione che partendo dal presupposto di essere luce in un corpo incarnato sceglie di nutrire ogni parte di sé.

Lo fa usando l'Amore come presupposto dal quale iniziare: amore verso noi stessi e soprattutto amore verso chi cuciniamo, che siano i componenti della famiglia o i clienti di un ristorante.

E lo fa aggiungendo a quei cibi delle acque o delle essenze vibrazionali che aiutano a stare in equilibrio agendo sui nostri chakra.

Chakra è una parola sanscrita, arriva da un periodo molto lontano della storia dell'uomo e significa ruota. È un concetto totalmente estraneo alla mentalità occidentale, perché appartiene a quelle discipline orientali che da sempre indirizzano l'uomo verso una vita vissuta all'insegna del benessere e del rispetto di tutto ciò che ci circonda.

Ma in realtà quello dei chakra è un concetto che riguarda l'essere umano in quanto tale, perché sono parte integrante della nostra fisiologia.

I chakra sono centri attraverso i quali l'energia dell'Universo comunica con noi, ci sostiene, ci nutre: in poche parole sono responsabili a monte del nostro benessere, sia dal punto di vista della salute del corpo che da quello emozionale e psichico.

Chakra che non funzionano correttamente indicano che ci sono degli squilibri che riguardano ogni aspetto della nostra vita e spesso la manifestazione fisica di questo squilibrio arriva a condizionare il corpo, causando l'insorgere delle malattie.

I principali sono sette e sono disposti lungo la colonna vertebrale ma ce ne sono di più, anche fuori dal corpo.

Le essenze vibrazionali aggiunte al cibo aiutano a mantenere in equilibrio i chakra, si possono quindi prendere sia per risolvere un problema, che per muoversi in un'ottica evolutiva della nostra esistenza.

Che cos'è quindi un'essenza vibrazionale?

Le Essenze Vibrazionali

Abbiamo imparato attraverso lo studio della fisiologia umana che il nostro corpo è fatto principalmente di acqua.

L'acqua è uno degli elementi con i quali la Madre Terra crea la realtà nella quale siamo immersi.

È anche uno degli elementi di cui siamo fatti noi, anzi noi siamo fatti principalmente di acqua.

L'acqua ha una memoria, è viva, è cosciente ed è in grado di nutrire le nostre cellule portandovi addirittura delle informazioni.

Le essenze vibrazionali sono delle essenze dove l'acqua si fa "portatrice" di una determinata vibrazione, mantiene la memoria di quella vibrazione ed è poi in grado di rilasciarla in caso di assunzione.

Questo processo non è spiegabile solamente da un punto di vista scientifico: è qui che entra in aiuto l'intuizione. Guidati infatti da essa possiamo attingere a serbatoi di conoscenza che appartengono a tutto il nostro essere e che sono slegati dal tempo storico nel quale viviamo.

L'intuizione ci mette in connessione con l'anima permettendoci di decodificare i messaggi che ci manda e spingendoci così verso una direzione evolutiva della nostra esistenza.

Porta inoltre alla nostra attenzione l'infinito serbatoio di Abbondanza nel quale siamo immersi, un serbatoio che affonda le sue radici nella Madre Terra e spinge i suoi rami verso il cielo.

Ma non solo.

L'acqua contenuta nel nostro corpo trattiene spesso memorie nocive: le essenze sono in grado di entrare in risonanza con quelle memorie e lavarle via.

Ci sono stati dei maestri che avevano già capito tutto questo.

Il Dr. Bach, ad esempio, agli inizi del 1900 aveva sviluppato in Inghilterra un sistema di guarigione psico-emozionale attraverso i fiori.

Edward Bach infatti attraverso l'osservazione aveva scoperto che determinati fiori erano capaci di agire sul livello psico emozionale umano riportandolo da uno stato diciamo negativo ad uno stato positivo di armonia.

Immergendo quindi i fiori in acqua esposta poi al calore e alla luce del sole è riuscito a conservare tale vibrazione rendendola fruibile da chiunque volesse "curarsi" in questo modo.

Sulla sua onda poi sono nati in altre parti del mondo sistemi che hanno saputo usufruire delle risorse della terra di origine: le essenze del Bush Australiano, i Fiori Californiani, i Florais dell'Amazzonia fino ad arrivare ai Fiori Italiani.

Nel 2013, attraverso un rapporto di ascolto medianico con il cuore della Madre Terra Ita ed io riceviamo insieme e in sequenza 49 essenze. Questo sistema viene chiamato "Cuore della Madre Terra" e le essenze che lo compongono Essenze Quantiche Evolutive.

Fiori, radici, funghi, pietre, frutta ne sono stati i protagonisti.

Queste essenze da subito pongono l'accento sulla loro azione evolutiva perchè entrano in risonanza con la nostra parte di creatori della realtà e per questo sono state chiamate Essenze Quantiche Evolutive.

Quantiche perché è il pensiero che crea la realtà ed evolutive perchè è l'evoluzione la direzione da seguire.

Tra queste essenze, 7 (come i chakra principali), sono state chiamate essenze guaritrici per alimenti.

Mentre una normale essenza vibrazionale si assume in un pochino d'acqua o direttamente sotto la lingua, queste sono state create appositamente per essere aggiunte al cibo. Ed è per questo che si chiamano guaritrici: perché la loro azione su di noi è potenziata dall'assunzione attraverso ciò che mangiamo.

Sono quelle che maggiormente infatti agiscono sui chakra entrando in risonanza con ogni parte di noi: ogni parte visibile e invisibile.

Né io né Ita abbiamo mai scelto, tramite osservazione o conoscenza botanica, una di queste essenze: semplicemente ci siamo messe al servizio ed è stata la Madre Terra che ci ha parlato indicandoci questo efficace sistema di aiuto (per saperne di più visita www.cuoredellamadreterra.com).

Anche quelle per alimenti quindi sono state create in questo modo.

Ma quali sono quindi le 7 essenze guaritrici per alimenti e come funzionano?

Le Essenze Guaritrici per Alimenti

Abbiamo detto nel paragrafo precedente che tra le 49 essenze vibrazionali che compongono "Cuore della madre Terra" 7 sono per alimenti.

Nel momento della loro creazione da subito sono state catalogate come essenze guaritrici per alimenti.

Questo significa che non abbiamo deciso noi di farne delle essenze per alimenti… Ita è una cuoca e io scrivo libri di cucina sarebbe stato logico! Il nostro stupore invece è stato grande quando, in connessione medianica, ci è arrivato il messaggio, anzi, abbiamo DOVUTO vincere molte nostre resistenze proprio riguardo alla parola "guaritrici". La parola guarigione è appannaggio della medicina allopatica e non è nostra intenzione porci in contrasto con essa.

Con queste essenze siamo invece in un ambito di Medicina Spirituale: queste essenze guariscono la luce che siamo.

Attraverso le frequenze del perdono, della compassione, della gioia e così via agiscono sui nostri sentimenti di rabbia, di invidia, di orgoglio, di presunzione e lo fanno con dolcezza e in profondità.

Le 7 essenze per alimenti sono: Anemone, Mela, Zafferano, Erbe Aromatiche, Bacche di Goji, Melograno, Gingko Biloba.

Le loro caratteristiche sono quindi quelle di purificarci, rinforzarci, liberarci dai condizionamenti, disintossicarci e in generale portare vitalità.

Esploriamole una ad una:

ANEMONE

Caratteristiche: Fiore purificatore

Si aggiunge a: Acqua, tè aromatizzati, tisane, tisana alla lavanda

Quantità: 3 o 4 gocce

"Sono figlia dell'acqua dolce e lavo il tuo cuore per renderlo puro e cristallino."

Purifica il corpo in profondità e dolcemente ogni volta che si presenta la necessità, aiutandolo nel passaggio delle stagioni.

Inoltre questo bel fiore aiuta il parto facilitando la nascita del bambino che avviene con dolcezza.

Usato nel cibo equilibra tutti i chakra, l'anemone infatti lavora con la frequenza di tutti i colori e ci aiuta a prenderci cura quotidianamente del nostro benessere.

MELA

Caratteristiche: Vitalizzazione degli alimenti

Si aggiunge a: Tutti gli alimenti

Quantità: 3 o 4 gocce

"Porto luce nella Vita."

Questa essenza lavora sui primi tre chakra. Esalta le proprietà vitali di ogni alimento. Da aggiungere preferibilmente ad alimenti di colore rosso e bianco, come mele, barbabietole, peperoncino e in generale frutta e ortaggi di questo colore. In generale si può però aggiungere a tutti gli alimenti come verdura, frutta, latte, uova, e qualunque tipo di preparazione.

ERBE AROMATICHE

Caratteristiche: Capacità di adattamento

Si aggiunge a: Cibi colorati di verde (ortaggi a foglia, broccoli, cavoli, bieta, spinaci, fave, piselli etc etc), tè verde

Quantità: 3 o 4 gocce

"Questo è il giardino dei profumi."

Lavora sul quarto chakra e sull'olfatto, in generale aiuta a riconoscere la direzione da prendere quando ci sono più possibilità di azione. Inoltre porta l'importante capacità di riconoscere se un alimento va bene per noi e di adattarlo alle esigenze del nostro corpo.

ZAFFERANO

Caratteristiche: Purificazione

Si aggiunge a: Succhi di frutta, tè, frutta

Quantità: 3 o 4 gocce

"Dentro di me vive il tesoro che offro a te."

Collegato al chakra della gola, cura tutti i problemi legati al 5° chakra, compresi i problemi di tiroide.

Fa pulizia, libera, rende leggeri, aiuta a dimagrire, aiuta ad assimilare la parte migliore dei cibo eliminando le cose inutili. Collegato all'elemento aria ci rende leggeri, rende leggero il cibo che mangiamo e la vita gioiosa, frizzante ed entusiasmante. Trasmette la voglia di stupirsi e di stupire. Fa rinascere il bambino interiore.

Il suo uso è potenziato recitando la parola grazie ogni volta che si aggiunge al cibo.

Delle essenze per alimenti è una delle più importanti. Agisce anche come pronto intervento per il mal di gola.

GINGKO BILOBA

Caratteristiche: Potere disintossicante

Si aggiunge a: Zuppe, minestre, frullati, carne e pesce

Quantità: 3 o 4 gocce

"Sono il padre del padre, appartengo alla falange guardiana e a tutto resisto per ordine divino."

Legato ai flussi energetici in entrata e in uscita nel nostro corpo, lavora sull'ingresso dell'energia.

Il cibo è un istinto primordiale, questa'essenza ci accompagna verso la giusta alimentazione.

Ha un alto potere disintossicante, si consiglia di aggiungere a zuppe e minestre durante periodi di malattia o di dieta. Aggiunta alla carne fa rientrare il consumo di questo alimento nell'ordine primordiale voluto dalla Madre Terra e aiuta a neutralizzare eventuali tossine ingerite dall'animale.

BACCHE DI GOJI

Caratteristiche: Ricostituente

Si aggiunge a: Verdure, centrifugati

Quantità: 3 o 4 gocce

"Parlo direttamente al tuo cuore e sono qui per rassicurarti."

Collegato all'elemento fuoco e al chakra del cuore.

È un ricostituente particolarmente adatto ad essere usato nelle verdure e nei centrifugati o negli smoothies.

Si abbina molto bene alla carota, in questo caso diventa un rimedio per anoressia e rachitismo.

Porta sicurezza, fiducia e autostima.

MELOGRANO

Caratteristiche: Libera dai condizionamenti, abbondanza

Si aggiunge a: Succo di melograno, in generali cibi di colore viola - rosso purpureo

Quantità: 3 o 4 gocce

"Io sto nelle mani di Dio."

Lavora con il 6° chakra.

Cambia la frequenza del concetto di abbondanza sradicandolo dal condizionamento che riceviamo dalla società e lo porta al concetto di abbondanza connesso alla Madre Terra.

È un potentissimo de-condizionatore.

Usato insieme al frutto del melograno ne potenzia le capacità a livello fisico, se ne consiglia l'uso soprattutto in inverno. Tra le essenze per alimenti è quella in grado di riportare velocemente in equilibrio.Ad ogni essenza è associato un messaggio anch'esso ovviamente canalizzato, il messaggio è parte integrante del processo di guarigione perché riesce a stabilire una connessione direttamente con l'anima.

Arrivati a questo punto si comincia a capire chiaramente cosa significhi Alimentazione Vibrazionale.

Questo tipo di alimentazione con le essenze è adatto a tutti, non ci sono controindicazioni di nessun tipo. Ognuno di noi può recarsi in natura e prendere a piene mani ciò che serve per il proprio benessere.

Questo significa che ognuno di noi può creare un'essenza.

Non ci vogliono qualifiche particolari né titoli di studio perché la sfera nella quale ci siamo addentrati è una sfera che - pur rispettando il momento - vibra su un piano differente da quello al quale siamo abituati dello spazio-tempo.

Vibra attraverso l'Amore e l'Amore è eterno e soprattutto è slegato dal giudizio e dalle etichette che ci diamo o che diamo agli altri.

L'Alimentazione Vibrazionale è un atto d'amore: nasce dall'amore della Madre Terra verso di noi. Nutrite da questo atto, Ita ed io l'abbiamo accolto e sempre con amore lo diffondiamo perché sia liberamente fruibile da chiunque come noi voglia porsi all'ascolto.

A questo punto diventa lecito chiedersi: come facciamo a sapere quale essenza è la più adatta a noi?

Scelta dell' Essenza

Queste essenze agiscono principalmente sui nostri chakra.

Vediamo prima di tutto di vedere in maniera semplice come vengono considerati i chakra nel sistema delle Essenze Quantiche Evolutive.

I chakra principali abbiamo detto che sono 7 e sono disposti in fila dal perineo alla calotta cronica. Ogni chakra regola e influenza sia la sfera fisica che quella mentale ed emozionale.

A ogni chakra inoltre è associato uno o più colori.

Nella pagina accanto trovate una raffigurazione dei chakra.

A seconda del chakra sul quale vogliamo agire si prende quindi l'essenza corrispondente.

1° Chakra - Mela, Anemone, Melograno
2° Chakra - Mela, Anemone, Zafferano
3° Chakra - Mela, Anemone, Zafferano
4° Chakra – Erbe Aromatiche, Bacche di Goji, Anemone
5° Chakra – Zafferano, Anemone
6° Chakra – Melograno, Anemone
7° Chakra - Anemone

Ma le essenze guaritrici non si assumono solamente se c'è un chakra da riportare in equilibrio.

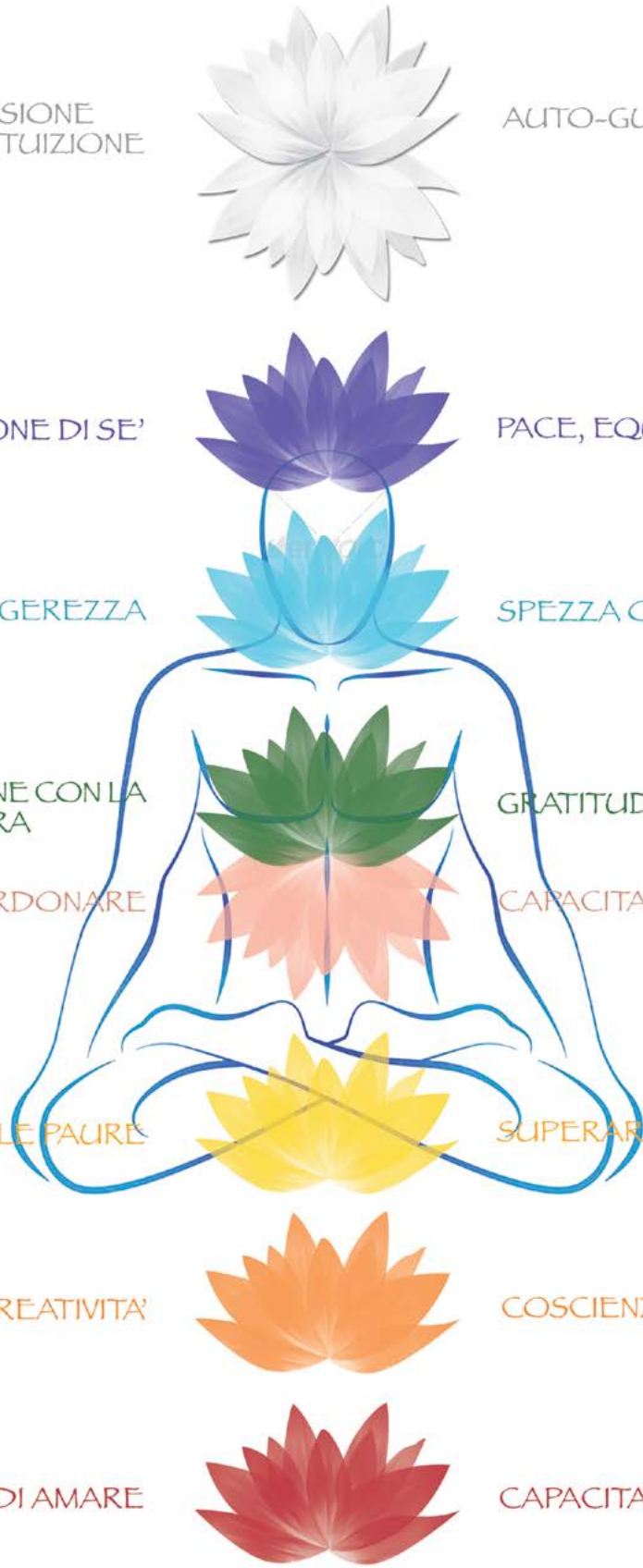
In generale lavorano con l'alimentazione aiutandoci a trovare ad esempio quali alimenti sono utili o nocivi per noi, oppure a risolvere problemi legati ad un cattivo rapporto con il cibo. Aiutano a liberarsi da pesi inutili e a sentirsi leggeri e sono ad esempio indicate in caso di diete dimagranti.

Ogni terapeuta può inoltre tranquillamente adoperare il sistema di indagine abituale per scegliere la migliore essenza per i propri pazienti come la kinesiologia o la radioestesia o semplicemente l'ascolto.

Va detto anche che nella prospettiva evolutiva le essenze aiutano in generale a stare meglio, per questo se ne consiglia l'uso insieme a tutte le altre essenze che formano il sistema "Cuore della Madre Terra".

A questo punto la domanda è: come si fa a creare un'essenza?

I SETTE CHAKRA



7° CONNESSIONE CON L'INTUIZIONE — AUTO-GUARIGIONE

6° ACCETTAZIONE DI SE' — PACE, EQUILIBRIO

5° LEGGEREZZA — SPEZZA OGNI CATENA

4° CONNESSIONE CON LA MADRE TERRA — GRATITUDINE

PERDONARE — CAPACITA' DI DARE

3° CANCELLARE LE PAURE — SUPERARE LA DUALITA'

2° CREATIVITA' — COSCIENZA DI SE'

1° CAPACITA' DI AMARE — CAPACITA' DI ESSERE AMATI

Le essenze per alimenti

Anemone

Mela

Erbe Aromatiche

Zafferano

Le essenze per alimenti

Gingko Biloba

Bacche di Goji

Melograno

I Fondamentali

Prima di passare alle ricette vere e proprie che sono state divise sia per essenza che per categoria, vediamo brevemente quelle che sono le preparazioni fondamentali un po' in tutte le cucine.

Accanto a queste ci sono al primo posto le acque vibrazionali.

Sono un po' differenti dalle essenze perché, mentre le essenze guaritrici per alimenti sono state ricevute e donate dalla Madre Terra, potete invece fare acque vibrazionali con tutto ciò che vi ispira o cattura l'attenzione.

C'è poi il capitolo importante dedicato a come preparare un tè con le essenze, importante perché il tè insieme all'acqua è veramente l'alimento più adatto per accogliere le essenze.

La parte dedicata alla cottura delle uova e dei legumi è per coloro che si affacciano per la prima volta al mondo del cucinare.

A questo punto arrivano le spiegazioni per le preparazioni preferite dell'Alimentazione Vibrazionale e cioè tutto ciò che ha a che fare con vegetali ridotti in purea e liquidi e al mondo di semi e frutta secca.

Non rimane che augurare a tutti Buon Appetito e Buona Vita!

Le Acque Vibrazionali

Il Tè del mattino

Il Brodo: Est ed Ovest

Le uova

La cottura dei legumi

Pesto e salse

Base per torte salate

Torte raw con farine di semi e frutta secca

Smoothie, Frullati e Centrifugati

ACQUA VIBRAZIONALE DI TÈ

Ingredienti

- 1 tazza di acqua naturale portata a leggero bollore
- ½ cucchiaino di foglie di tè
- 3 gocce di essenza Anemone o altra essenza quantica evolutiva (vedi Appendice)

Preparazione

Preparate il vostro tè come di consueto. Portate cioè l'acqua ad inizio bollore, poi versatela sulle foglie del tè. Lasciate riposare qualche minuto, poi filtrate e versate in una tazza.

A questo punto aggiungete l'essenza e mescolate.

Lasciate riposare qualche minuto e poi bevete.

Come leggere le ricette

Tutte le lettere riportate sono state eseguite e/o fotografate nell'arco di tempo occorso alla realizzazione del libro.

Come dire che tutte le ricette inserite sono state ispirate.

Sono ricette solitamente semplici, di facile esecuzione e adatte alla vita anche delle persone più impegnate.

Alcune sono ricette che fanno parte della tradizione familiare o del territorio, altre sono ricette più innovative che hanno preso spunto dalla nuova, diffusa tendenza che preferisce cibi sani ma buoni a preparazioni complesse e di difficile digestione.

Eventuali fonti sono state citate nella pagina dei ringraziamenti.

Ovviamente le ricette funzionano dal punto di vista culinario anche senza le essenze o le acque vibrazionali e si inseriscono in un'ottica di cucina per ogni giorno sana, buona e sostenibile.

A ognuno di noi la scelta su come procedere!

In ogni caso sono tutte ricette che rispettano la stagionalità degli ingredienti e che preferiscono alimenti sia vegetali che animali di origine biologica o biodinamica.

TIPOLOGIA DI RICETTA

Ogni ricetta è stata catalogata come bevanda o dessert o primo piatto o zuppa… etc etc per una maggiore chiarezza di consultazione (vedi elenco ricette per tipologia pag.).

TIPOLOGIA DI CUCINA

Tutte le ricette sono vegetariane o vegane o senza glutine o entrambi.

Nel dettaglio:

- **Vegetariana**: preparazione con ingredienti di origine animale come uova, latte o miele ma senza carne e pesce
- **Vegana:** preparazione senza nessun ingrediente di origine animale
- **Senza glutine:** preparazione adatta a coloro che soffrono di intolleranza al glutine o di celiachia. In quest'ultimo caso leggete sempre con attenzione le etichette o chiedete comunque informazioni sulla provenienza degli alimenti.

DOSI

Salvo diversa indicazione le ricette sono generalmente per 4 persone di appetito normale. Quando le dosi indicate sono per 1 o 2 persone si riferiscono a preparazioni adatte a essere consumate in maniera più intima.

TEMPI

Si è cercato di scindere il tempo impiegato per la preparazione degli ingredienti da quello di cottura. Per quanto riguarda la cottura soprattutto quella di dolci o lievitati è preferibile seguire le indicazioni, il tempo di preparazione dipende invece dalla propria personale attitudine nel fare le cose.

ORIGINE DEGLI INGREDIENTI

Si sente spesso dire che biologico equivale a costoso ma in realtà quando si comincia a cucinare e mangiare in modo naturale tanti inutili ingredienti spariscono dalla dispensa. Un'esempio? Cucinare una torta con farina, burro e uova bio è sicuramente più economico rispetto al comprare tante merendine confezionate industrialmente.

Quindi la voce biologico è sottintesa anche se non è stata riportata vicino ad ogni voce nell'elenco ingredienti.

ALIMENTAZIONE VIBRAZIONALE

Breve spazio dedicato a note di carattere informativo o esplicativo solitamente riguardo alla scelta delle varie essenze in riferimento alle ricette.

Per maggiore facilità di consultazione le ricette sono state suddivise sia per essenza che per tipologia:

Con questa etichetta si contraddistinguono le ricette che più di altre si prestano ad essere mescolate alle essenze. Sono ricette da sperimentare nei giorni in cui sentiamo maggiormente il bisogno di un supporto o quando abbiamo veramente bisogno di qualcosa che ci faccia sentire vivi.

Generalmente preparazioni con pochi ingredienti dove la loro combinazione con le essenze è proprio mirata per riportare in equilibrio il chakra indicato.

Quando soddisfazione e bontà vanno a braccetto con buono per la salute di corpo e anima.

Le Ricette

Colazioni & Merende

Zuppe & Co

Primi Piatti

Secondi Piatti

Insalate

Torte & Dessert

Salse & Appetizer

Frullati & Bevande

INDICE DELLE RICETTE

COLAZIONI & MERENDE

BICCHIERE D'ACQUA CON INTENZIONE. 80
TÈ DEL MATTINO 81
LAMPONI FRULLATI CON MELA. 82
AVENA E MIRTILLI. 84
YOGURT CON SUCCO DI MELOGRANO. 86
UVA FRAGOLA E CHIA. 88
SMOOTHIE MIRTILLI E ZENZERO 90
COLAZIONE SALATA. 92
GRANOLA. 93
SUNDAY MONRING PANCAKES 94

ZUPPE & CO

GREEN SOBA. 98
ZUPPA JE T'AIME. 100
CREMA DI ZUCCA. 102
CREMA DI POMODORO. 104
ZUPPA LEGGERA. 106
ZUPPA DI CANNELLINI. 108
ZUPPA DI CAROTE. 110
CREMA PICCANTE DI PATATE DOLCI. 112
PANADA. 114
MINESTRA DI FAGIOLI BORLOTTI. 115
AJO BLANCO: PANE, MANDORLE, OLIO E AGLIO. 116
ZUPPA DI PISELLINI PRIMAVERA. 118
ZUPPA DI CAROTE, PISELLI E ZAFFERANO. 120
CECI E CAVOLO NERO. 122

PRIMI PIATTI

PANZANELLA. 126
RISO APOLLO COTTO IN ACQUA AROMATIZZATA AL LIMONE. . . . 128
GNOCCHI ALLA ROMANA. 130
FARRO 4 STAGIONI. 132
RISO VENERE CON MANDORLE. 138
RISO ROSSO IN RISOTTO. 140
GNOCCHI DI ZUCCA. 141
HAPPY SLOW RICE. 142
SPAGHETTI NUMERO CINQUE. 143

SECONDI PIATTI

CREPES FARINA DI SEGALE. 146
CREPES LENTICCHIE VERDI. 148
TORTA SALATA. 150
SEMPLICE CURRY DI VERDURE. 152
FRITTERS. 154
TORTILLA VEGGIE CON INSALATA. 156
INVOLTINI DI VERZA. 157
TORTINE SALATE DI RISO E VERDURE. 158
SPRING ROLLS EVERY DAY. 160
NAVARIN DI VERDURE INVERNALE. 162
ZUCCHINE RIPIENE CON RICOTTA E BASILICO. 164
EQUILIBRIO. 166
FAGIOLI ALLA FRANCESE. 168
CIPOLLE CON LENTICCHIE. 169
CAROTE MARINATE. 170
ROASTED. 172
TORTA DI RISO ALL'ANTICA. 174
ZUCCA E LENTICCHIE ROSSE: CHAKRA FOOD. 176
ASPARAGI COME A VENEZIA. 178

INSALATE

INSALATA DI RAPANELLO INVERNALE. 182
INSALATA CON FICHI E FETA. 183
COLESLAW. 184
INSALATA VIOLA E VERDE. 186
GERMOGLI DI RAPANELLO IN INSALATA CON CAVOLO C. E MELA R. . . 188
INSALATA DI FINOCCHI E NOCI AL LIMONE. 190
INSALATA DI CAROTE E SESAMO. 191
INSALATA INVERNALE DI BARBABIETOLA E ARANCE. 192

TORTE & DESSERT

FRUTTA IN CREMA ALLA VANIGLIA 196
PAVLOVA CON FRAGOLE E BASILICO. 198
TORTA DI RICOTTA. 200
CRUMBLE DI FRUTTI ROSSI. 202
MOUSSE AL CIOCCOLATO. 204
MELE COTTE. 206
CIOCCOLATO & MANDORLE. 208
BUDINO DELL'ARCANGELO. 210
MOELLEUX AU CHOCOLAT. 212
STELLINE PLATANO E CACAO. 214
MINI CASTAGNACCI FAIT MASON. 216
MINI MINI TORTINE (MIRTILLO E NOCCIOLA). 218
RICOTTA, CACHI E CIOCCOLATO. 220
MUFFINS MELA E LIMONE. 222
GELATO ALLA MANIERA DI PIETRO. 224
RAW BROWNIES. 226
CHEESECAKE NEW AGE 228

SALSE & APPETIZER

MENTA E PEPERONCINO. 232
SALSA SPINACINI E PECAN. 234
PESTO ALLA GENOVESE. 236
PESTO DI RUCOLA E MANDORLE. 238
SALSA DI PEPERONE ROSSO E PREZZEMOLO. 240
CROSTONI CON AVOCADO E TIMO. 241
PIZZETTE. 242
BURRO DI MANDORLE. 244
TAHINA. 246
CREMA DI NOCCIOLE E CIOCCOLATO. 248
CAROTA & MELA: SUPER SUPER VITAMINIC!. 250
BARBABIETOLA&PERA: ENERGETIC FOOD!. 252
APPETIZER. 254

BEVANDE & FRULLATI

TÈ VERDE IN ACQUA ALLA ROSA. 262
TÈ BIANCO AL MIRTILLO. 263
TISANA DISINTOSSICANTE. 264
TISANA DIGESTIVA. 265
ACQUE VITAMINICHE. 266
AGUA DE JAMAICA. 268
LATTE DI MANDORLE. 270
FRULLATO DI MANGO E PESCA. 272
KEFIR ALL'ANEMONE. 274
POMPELMO ROSA E LINFA DI BETULLA. 276
SMOOTHIE SUPER C. 278
CAMOMILLA, ZENZERO E MIELE. 279

Colazioni & Merende

Fare una sana colazione, è una buona abitudine per iniziare la giornata con la giusta energia e, in certi periodi particolarmente impegnativi o stressanti, può addirittura fare la differenza.

In questo capitolo del libro, sono raggruppate delle ricette che possono anche essere degli ottimi spunti per una buona merenda.

BICCHIERE D'ACQUA CON INTENZIONE

TÈ DEL MATTINO

LAMPONI FRULLATI CON MELA

AVENA E MIRTILLI

YOGURT CON SUCCO DI MELOGRANO

UVA FRAGOLA E CHIA

SMOOTHIE MIRTILLI E ZENZERO

COLAZIONE SALATA

GRANOLA

SUNDAY MORNING PANCAKES

rnée

Avena e Mirtilli

Tipo di ricetta: colazione, merenda
Tempo di preparazione: 25 minuti
Difficoltà: facile
Per 2 persone

Ingredienti

- 1 tazza di fiocchi di avena piccoli integrali (senza glutine)
- latte di cocco q.b. (o altro latte vegetale a vostra scelta)
- 1 cucchiaino di zucchero di canna grezzo
- 1 tazza di mirtilli
- 2 o 3 cucchiai di miele di acacia
- il succo di ½ limone
- 6 gocce di essenza Melograno

Preparazione

Se comprate dei fiocchi grossi è meglio tenerli a bagno qualche ora prima di cuocerli così diventano più morbidi.
Sciacquate l'avena, se occorre e mettetela in un pentolino.
Aggiungete lo zucchero e copritela con abbondante latte di cocco o altro latte a vostro piacimento e fate cuocere a fuoco lento.
Giratela spesso e se si ispessisce troppo aggiungete un po' di latte.
Perché cuocia occorrono circa 15-20 minuti.
Nel frattempo preparate la frutta.
Lavate i mirtilli e metteteli in un pentolino con qualche cucchiaio di acqua naturale, il miele, l'essenza e qualche goccia di succo di limone.
Mescolate bene e fate cuocere a fuoco lento fino a che i mirtilli non diventano morbidi.
A questo punto preparate delle ciotole con la crema di avena sul fondo e i mirtilli.
Se desiderate della croccantezza aggiungete un po' di granella di nocciole tostate.

Alimentazione Vibrazionale

L'essenza del Melograno che aiuta a liberarsi da tutti i condizionamenti si unisce alla dolcezza dell'avena e alla forza sorprendente del mirtillo e rende un processo che stiamo attraversando ancora più fluido.

ZUPPE & CO.

Una ciotola di cremosa zuppa, di calda minestra, in versione fresca per il caldo estivo, è una delle preparazioni prefetite in questo tipo di alimentazione. Sono veloci da realizzare, adatte quindi anche a frenetici ritmi quotidiani, e ci permetteno di godere al meglio di un'alimentazione a base vegetariana.

GREEN SOBA

ZUPPA JE T'AIME

CREMA DI ZUCCA

CREMA DI POMODORO

ZUPPA LEGGERA

ZUPPA DI CANNELLINI

ZUPPA DI CAROTE

CREMA PICCANTE DI PATATE DOLCI

PANADA

MINESTRA DI FAGIOLI BORLOTTI

AJO BLANCO: PANE, MANDORLE, OLIO E AGLIO

ZUPPA DI PISELLINI PRIMAVERA

ZUPPA DI CAROTE, PISELLI E ZAFFERANO

CECI E CAVOLO NERO

Zuppa je t'aime

Tipo di ricetta: zuppa
Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 15 minuti
Difficoltà: facile
Per 2 persone

Ingredienti

- 1 mela
- 1 finocchio
- 1 patata
- 1 scalogno a fettine sottili
- 2 tazze di brodo vegetale
- olio di oliva extravergine
- sale e pepe
- foglie di maggiorana (facoltativo)
- 3 gocce di essenza Gingko Biloba

Preparazione

Sbucciate e tagliate la patata a pezzetti.
Sbucciate la mela e tagliatela a pezzetti.
Pulite, risciacquate e tagliate a fettine il finocchio.
In una padella su fuoco basso scaldate due cucchiai di olio e fate appassire lo scalogno. Aggiungete patate, mela e finocchio e mescolate bene.
Salate e se vi piace aggiungete un po' di pepe bianco.
Coprite con brodo vegetale e fate cuocere per circa 15 minuti.
A questo punto frullate avendo l'accortezza di frullare il composto un po' alla volta per incamerare più aria e farlo risultare più gonfio. Aggiustate di sale, aggiungete l'essenza e mescolate bene.
Servite in ciotole mono porzione, aggiungete ancora una goccia di olio e guarnite con qualche fogliolina di maggiorana.

Alimentazione Vibrazionale

Questo è puro e vero cibo che scalda il chakra del cuore. Assaggiandola, percepiamo persino un retrogusto di sottobosco: forse è il Gingko Biloba che ci aiuta a sentirci connessi con ogni parte di noi, anche le più nascoste, e ci invita a non averne paura.

PRIMI PIATTI

I primi piatti sono una tradizione tipica della cucina italiana, sono certamente preparazioni gustose ma che rischiano di appesantire la digestione.

Per questo, trovate in questa parte del libro sia delle ricette tradizionali rivisitate in chiave più leggera, come gli gnocchi alla romana, sia ricette che prediligono ingredienti ricchi di propeità nutrizionali come il riso venere.

PANZANELLA

RISO APOLLO COTTO IN ACQUA AROMATIZZATA AL LIMONE

GNOCCHI ALLA ROMANA

FARRO 4 STAGIONI

RISO VENERE CON MANDORLE

RISO ROSSO IN RISOTTO

GNOCCHI DI ZUCCA

HAPPY SLOW RICE

SPAGHETTI NUMERO CINQUE

Piccolo Farro dell'Alta Provenza con zucca e paprica

Tipo di ricetta: primo piatto (con glutine)
Tempo di preparazione: 50 minuti
Tempo di cottura: 30-40 minuti
Difficoltà: facile
Per 4 persone

Ingredienti

- 1 tazza di farro
- 5 tazze di acqua circa
- ½ zucca gialla
- 1 spicchio di aglio rosso
- ½ cucchiaino di paprica dolce (facoltativo)
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- qualche cucchiaio di brodo vegetale
- sale
- olio di oliva extravergine
- 6 gocce di essenza Mela

Preparazione

Fate cuocere il farro in acqua salata come da istruzioni, generalmente ci vogliono dai 30 ai 40 minuti, dipende dal tipo di farro.
Mondate la zucca dalla buccia e sciacquatela. Tagliatela a dadini.
In una padella mettete qualche cucchiaio di olio e lo spicchio d'aglio sbucciato.
Fate scaldare (l'aglio non deve assolutamente bruciare) e poi aggiungete la zucca a tocchetti.
Fate rosolare per qualche minuto, aggiungete la paprica se vi piace e regolate di sale. Se non aggiungete la paprica mettete un po' di pepe.
Fate cuocere coperta girando spesso, la zucca deve un po' colorirsi.
Quando è pronta aggiungete il farro, l'essenza e qualche cucchiaio di brodo vegetale. Fate cuocere per qualche minuto, deve rimanere di consistenza morbida.
Alla fine aggiungete il prezzemolo tritato, olio se serve e mescolate bene. Servite calda.

Alimentazione Vibrazionale

In alternativa potete anche mettere l'essenza dell'Anemone durante la cottura del farro.

Le Petit Épeautre
de Haute Provence
GAEC MAB'BIO
AB

SECONDI PIATTI

Nella cucina vegetariana non è sempre facile riuscire ad avere un'alimentazione bilanciata e soddisfacente al tempo stesso. Lasciatevi ispirare dalle ricette che trovate in questo capitolo, per riuscire a cucinare dei pranzi e delle cene, magari per amici e parenti, che oltre ad appagare il palato, riescono a nutrire in maniera euilibrata tutto l'organismo.

CREPES FARINA DI SEGALE

CREPES LENTICCHIE VERDI

TORTA SALATA

SEMPLICE CURRY DI VERDURE

FRITTERS

TORTILLA VEGGIE CON INSALATA

INVOLTINI DI VERZA

TORTINE SALATE DI RISO E VERDURE

SPRING ROLLS EVERY DAY

NAVARIN DI VERDURE INVERNALE

ZUCCHINE RIPIENE CON RICOTTA E BASILICO

EQUILIBRIO

FAGIOLI ALLA FRANCESE

CIPOLLE CON LENTICCHIE

CAROTE MARINATE

ROASTED

TORTA DI RISO ALL'ANTICA

ZUCCA E LENTICCHIE ROSSE: CHAKRA FOOD

ASPARAGI COME A VENEZIA

Tortine salate di riso e verdure

Tipo di ricetta: secondo piatto
Tempo di preparazione: 40 minuti
Tempo di riposo: 5 minuti
Tempo di cottura: 5 minuti per le verdure più 25 minuti in forno
Difficoltà: media
Per 12 tortine

Ingredienti

- 2 tazze di riso semi integrale già cotto
- 3 uova
- 1 scalogno
- 1 carota
- una manciata di erbette o spinacino o cavolo nero
- ½ tazza di parmigiano grattugiato o altro formaggio gustoso
- 1 tazza di cavolo tritato molto finemente
- pangrattato
- sale e pepe
- burro
- olio extravergine di oliva
- 8 gocce di essenza Erbe Aromatiche

Preparazione

Accendete il forno a 180°.
Sbucciate e tagliate a rondelle sottili lo scalogno.
Mondate la carota e tagliatela a tocchetti.
Mondate le erbette, se usate il cavolo nero togliete la parte interna costoluta delle foglie. Tritatele grossolanamente.
In una padella mettete due cucchiai di olio e fate scaldare.
Aggiungete tutte le verdure, salate e pepate e poi fate cuocere per 5 minuti, non devono colorirsi ma solo ammorbidirsi.
Trascorso questo tempo, lasciate intiepidire
In una grande ciotola sbattete le uova.
Unite il riso, le verdure, il formaggio e qualche cucchiaio di pangrattato.
Salate leggermente, aggiungete pepe se vi piace e poi l'essenza.
Mescolate bene e lasciate riposare.
Nel frattempo preparate degli stampini per muffins, potete usare i pirottini di carta per una presentazione più elegante, oppure semplicemente imburrarli.
Riempiteli con la miscela di riso e verdure e poi cospargete in cima a ciascuna tortina un po' di pangrattato e un po' di formaggio.
Infornate e fate cuocere per circa 25 minuti, sono pronte quando la superficie è ben dorata.

Alimentazione Vibrazionale

Queste tortine sono davvero deliziose e possono essere anche consumate durante un pranzo d'asporto al lavoro per esempio o nei pic-nic. L'essenza Erbe Aromatiche qui è stata aggiunta per la presenza di foglie verdi, ma è una preparazione che si adatta un po' a tutte le essenze variando ad esempio le verdure usate.

INSALATE

Creare delle insalate soddisfacenti non è sempre facile, richiede che si entri in cucina con fantasia e creatività, pe ottenere dei piatti che siano non solo gustosi, ma anche belli da vedere. Le essenze vibrazionali per alimenti si rivelano molto utili per stimolarci in questa direzione... lascatevi guidare.

INSALATA DI RAPANELLO INVERNALE

INSALATA CON FICHI E FETA

COLESLAW

INSALATA VIOLA E VERDE

GERMOGLI DI RAPANELLO IN INSALATA CON CAVOLO C. E MELA ROSSA

INSALATA DI FINOCCHI E NOCI AL LIMONE

INSALATA DI CAROTE E SESAMO

INSALATA INVERNALE DI BARBABIETOLA E ARANCE

Germogli di ravanello in insalata con cavolo cappuccio e mela rossa

Tipo di ricetta: insalata
Tempo di preparazione: 10 minuti
Difficoltà: facile
Per 4 persone

Ingredienti

- 1 piccolo cappuccio lungo
- 1 manciata di germogli di ravanello
- 1 piccola mela rossa croccante biologica
- 1 cucchiaio di succo di limone biologico
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- sale marino integrale
- olio di oliva extravergine del Garda
- 3 gocce di essenza Bacche di Goji

Preparazione

Mondate e lavate e asciugate bene il cavolo cappuccio.
Lavate bene la mela rossa.
Aiutandovi con una mandolina, affettate il cavolo cappuccio in una terrina.
Sempre con la mandolina, affettate la mela rossa come preferite e poi irroratela subito con il succo di limone.
In una ciotolina a parte preparate il condimento: mescolate sale, olio, aceto ed essenza e sbattete bene con una forchetta fino a che gli ingredienti non si sono emulsionati.
Assemblate l'insalata, aggiungendo al cavolo cappuccio la mela, i germogli di rapanello e condite con l'emulsione.
Mescolate bene, lasciate riposare qualche minuto e poi servite.

Alimentazione Vibrazionale

Cibo crudo che fa del bene. La presenza del germoglio di ravanello leggermente piccante, la dolcezza croccante della mela rossa, la freschezza verde del cavolo cappuccio…. e per finire la vibrazione delle Bacche di Goji che fanno si che tutto questo nutra tutto il nostro campo energetico.
Qui ciò che fa la differenza è la qualità degli ingredienti, che devono essere tutti coltivati biologicamente. Per finire l'olio del Garda dal sapore delicato, che non sovrasta il gusto degli ingredienti.

TORTE & DESSERT

Il capitolo dedicato ai dolci prevede sia ricette di torte classiche, sia ricette più moderne, che usano tecniche nuove e ingredienti inusuali. Non lasciatevi spaventare da questo, le ricette sono spiegate con semplicità passo dopo passo e sono facilmente raealizzabili: occorre solo un po' di impegno e attenzione.

FRUTTA IN CREMA ALLA VANIGLIA

PAVLOVA CON FRAGOLE E BASILICO

TORTA DI RICOTTA

CRUMBLE DI FRUTTI ROSSI

MOUSSE AL CIOCCOLATO

MELE COTTE

CIOCCOLATO & MANDORLE

BUDINO DELL'ARCANGELO

MOELLEUX AU CHOCOLAT

STELLINE PLATANO E CACAO

MINI CASTAGNACCI FAIT MASON

MINI MINI TORTINE (MIRTILLO E NOCCIOLA)

RICOTTA, CACHI E CIOCCOLATO

MUFFINS MELA E LIMONE

GELATO ALLA MANIERA DI PIETRO

RAW BROWNIES

CHEESECAKE NEW AGE

Gelato alla maniera di Pietro

Tipo di ricetta: dessert
Tempo di preparazione: 10 minuti
Difficoltà: facile
Per 4 persone

Ingredienti

- 1 mela a cubetti surgelata
- 1 pera a cubetti surgelata
- 1 banana platano molto matura o 1 banana
- 1 cucchiaio di miele
- 3 gocce di essenza Zafferano

Preparazione

Questo è un ottimo modo per avere un gelato nutriente e privo di grassi animali o altri addensanti. Il platano infatti che è un frutto ricco di amido aiuta la preparazione ad addensarsi senza problemi.
La sua preparazione è semplicissima. Basta mettere in un robot da cucina potente la frutta surgelata con il platano tagliato a pezzetti.
Dolcificate come preferite, aggiungete l'essenza e frullate fino a che non ottenete una consistenza liscia.
Potete anche se vi piace lasciare dei pezzetti di frutta.
Potete ovviamente usare la frutta che preferite!
In alternativa al platano, potete usare la banana.

Alimentazione Vibrazionale

Preparazioni semplici, veloci, buone: ecco in poche parole come ci si nutre con l'Alimentazione Vibrazionale. Qui l'essenza Zafferano, che è un'essenza che agisce sul chakra della gola, aiuta ad avere il meglio dalla frutta: zafferano e frutta con dolcezza liberano la voce riportandola da uno stato congelato (le cose che non si riescono a dire) ad uno stato fluido (le cose che si dicono).

SALSE & APPETIZER

Questo capitolo è dedicato alla preparazione di salse gustose e veloci da preparare, e di antipasti sfiziosi che, sono certa, sapranno soddisfare il palato anche dei commensali più esigenti. Senza dimenticarsi che l'aggiunta delle essenze vibrazionali nelle varie preparazioni, riesce ad apportare ai piatti quel tocco in più, che non è possibile raggiungere con la classica cucina.

MENTA E PEPERONCINO

SALSA SPINACINI E PECAN

PESTO ALLA GENOVESE

PESTO DI RUCOLA E MANDORLE

SALSA DI PEPERONE ROSSO E PREZZEMOLO

CROSTONI CON AVOCADO E TIMO

PIZZETTE

BURRO DI MANDORLE

TAHINA

CREMA DI NOCCIOLE E CIOCCOLATO

CAROTA & MELA

BARBABIETOLA E PERA

CROSTINI CON CAPRINO CONDITO

PRUGNE PICCANTI

POMPELMO ROSA E MELOGRANO, ACQUA E LIMONE, PROSECCO…

SPREAD DI AVOCADO CON CHIPS

Barbabietola e pera

Tipo di ricetta: antipasto
Tempo di preparazione: 5 minuti
Tempo di riposo: 10 minuti
Difficoltà: facile
Per 4 persone

Ingredienti

- ½ barbabietola
- ½ pera Williams soda
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- sale marino integrale
- olio di oliva extravergine
- aceto balsamico
- 3 gocce di essenza Bacche di Goji

Preparazione

Grattugiate la barbabietola e la pera con una grattugia d'acciaio.
In una ciotola preparate il dressing: mescolate il sale con olio q.b, il prezzemolo e due cucchiai di aceto balsamico. Aggiungete l'essenza e mescolate bene.
Condite le verdure grattugiate con il dressing e lasciate e riposare per almeno dieci minuti prima di consumare.

Alimentazione Vibrazionale

Cibo vibrante, colorato, insolito, inaspettato: questo è il cibo che prepara alla Vita, quella vera che bussa alla porta quando meno te lo aspetti.

FRULLATI & BEVANDE

Tè, tisane, frullati ricchi di ingredienti benefici, acque arrichite con i doni della Natura: non ci sono limiti alle preparazioni contenute in questo capitolo. Ogni erba usata nelle tisane, ogni fogliolina di pregiato tè, verrà arricchito dalle caratteristiche delle ussanze usate, capaci di trasformare una semplice camomilla in una nuova esperienza.

TÈ VERDE IN ACQUA ALLA ROSA

TÈ BIANCO AL MIRTILLO

TISANA DISINTOSSICANTE

TISANA DIGESTIVA

ACQUE VITAMINICHE

AGUA DE JAMAICA

LATTE DI MANDORLE

FRULLATO DI MANGO E PESCA

KEFIR ALL'ANEMONE

POMPELMO ROSA E LINFA DI BETULLA

SMOOTHIE SUPER C

CAMOMILLA, ZENZERO E MIELE

Latte di mandorle

Tipo di ricetta: bevanda
Tempo di preparazione: 25 minuti
Tempo di ammollo: 12 ore
Difficoltà: facile

Ingredienti

- 1 tazza di mandorle crude non pelate
- 8 tazze di acqua naturale
- 1/4 cucchiaino di sale marino
- 1 dattero snocciolato (facoltativo)
- 6 gocce di essenza Mela

Preparazione

Mettete le mandorle in una ciotola con 4 tazze di acqua naturale, un pizzico di sale, l'essenza della Mela e lasciatele in ammollo tutta la notte.
Una volta trascorso questo tempo scolatele.
Mettetele in un frullatore e aggiungete le atre 4 tazze di acqua.
Aggiungete il dattero fatto a pezzetti, il rimanente sale e frullate fino ad ottenere una purea liscia.
Filtrate il latte attraverso un colino a maglia fine o della garza. Premete bene per rimuovere tutto il liquido.
Si mantiene in frigorifero per 4/5 giorni.
Non buttate via la purea ottenuta dopo il filtraggio. Potete utilizzarla per fare dei biscotti senza glutine ma deliziosi mescolandola con cioccolato, uova e miele o altro dolcificante naturale.

Alimentazione Vibrazionale

L'essenza Mela aiuta la conservazione di questo alimento ed è per questo che spesso viene aggiunta a preparazioni che solitamente, per conservarsi a lungo, richiedono processi industriali come la pastorizzazione o il sottovuoto.
Qui la Mela aiuta a mantenere viva a lungo la vibrazione della mandorla.

Bio Paola Borgini

Paola Borgini è nata a Torino nel 1960.

Canale spirituale, scrittrice e floriterapeuta, ha affiancato la sua passione per la buona cucina al suo lavoro come canale spirituale, dando vita all'Alimentazione Vibrazionale.

Dal 2005 pratica e insegna il viaggio sciamanico come strumento di potere, conoscenza e guarigione.

Nel 2012 ha creato "Cuore della Madre Terra": una collezione di essenze floreali vibrazionali, alcune delle quali realizzate appositamente per essere usate negli alimenti.

Dal Novembre 2014 è entrata in contatto via channeling con I Portatori di Presenza che le hanno trasmesso dei testi utili ad accrescere la consapevolezza.

La sua "mission" è nutrire ogni giorno famiglia e amici con cibi buoni e sani per il corpo e l'anima.

Ha pubblicato con Edizioni Stazione Celeste:

- Lavorare in modo semplice con gli Angeli
- Il Libro della Forza e del Nutrimento
- Riconoscere e gestire le emozioni scatenanti nella vita di ogni giorno
- Il Libro della Nuova Sessualità
- Il Libro del Sano Pensiero
- Il Grande Libro della Scelta
- La Luce in Cucina

Altre pubblicazioni:

- La Quinta Via - Ed. Il Cerchio della Luna
- Dieci Giorni vegetariani - Ed. Tecniche Nuove

www.paolaborgini.it

"Voi siete i padri amorevoli di tutto ciò che siete
e i figli amati di tutto ciò che desiderate essere."

da *Lavorare in modo semplice con gli Angeli**

*. L'e-Book di *Lavorare in modo semplice con gli Angeli* è scaricabile gratuitamente dagli store di Amazon, Apple e Google.