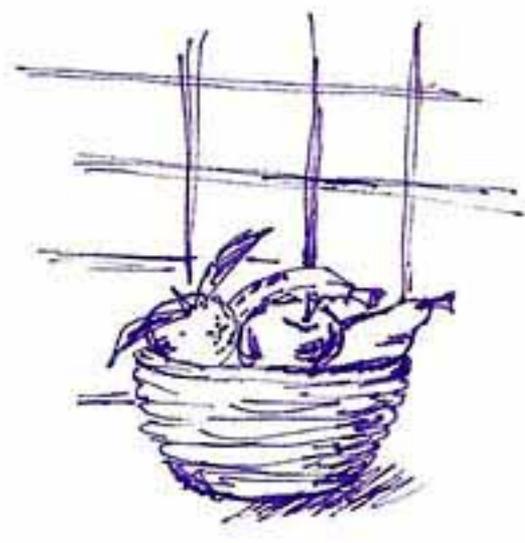




Perchè non mangiare la carne?
 Esistono due buoni motivi, il primo è quello che la carne è un prodotto industriale dove gli animali preposti ad essere consumati vengono allevati con metodi completamente standardizzati e industriali, che provocano delle modificazioni corporee atte ad ottimizzarne la resa per quel che riguarda il peso e la composizione e per fare ciò vengono usati metodi chimici e alimenti particolari che non hanno nulla di genuino e quindi chi si ciba di questa carne non ne ha alcun beneficio fisico anzi contribuisce ad accumulare nel suo corpo un carico di antibiotici e di ormoni non certo salutare. Il secondo motivo è molto più importante perchè si deve sapere che qualsiasi animale al momento della morte subisce delle modificazioni cellulari con creazione di sostanze nocive tipo endorfine della morte e la putrescina, e la cadaverina. Inoltre quando vengono uccisi con metodi violenti nelle membrane delle cellule rimangono impresse delle sostanze provocate dalla paura che una volta ingerite provocano febbre e paura. Una recente ricerca ha stabilito che chiunque consuma carne ha un innalzamento della temperatura corporea come se provocasse un'azione di rigetto. A livello animico e spirituale essendo gli animali legati ad un mondo vibrazionale diverso, che significa che ogni regno naturale ha una frequenza vibratoria, che si traduce in una determinata vibrazione d'onda che coinvolge i corpi sottili degli esseri viventi, e cibarsi di altri esseri significa immettere la loro gamma vibratoria nel proprio corpo che è in grado di influenzare l'equilibrio psicofisico personale.

INSALATA DI FARRO

- Ingredienti :
- 2 carote
 - 1 pacco di farro da 500gr.
 - 1 cipolla grossa
 - 2 o 3 zucchine
 - 1 cetriolo piccolo
 - 6 ravanelli
 - 1 manciata di olive
 - 1 pomodoro piccolo
 - basilico
 - 1 cucchiaio di agro di riso
 - qualche foglia di rucola



Procedimento:

Lessare il farro in acqua salata per 25 min., nel mentre fate appassire _ cipolla e fateci stufare le zucchine tagliate a rondelle per 10 min. A parte, lessare le carote per 10 min. dopodiché tagliatele a listarelle.

In una zuppiera tagliate a fettine il cetriolo, i ravanelli, aggiungetevi le olive, il pomodoro a cubetti, le verdure cotte, il basilico sminuzzato e la restante cipolla cruda.

Scolate il farro e lasciatelo raffreddare un po', mescolatelo alle verdure e condite con olio, agro di riso e la rucola tagliata finemente.



COTOLETTE PRIMAVERA

- Ingredienti :
- 300 gr. di tofu o seitan -
 - una manciata di piselli -
 - 1 carota piccola -
 - 1 cipollina -
 - timo,prezzemolo,aglio -
 - tamari q.b. -
 - pangrattato -
 - _ tazza di fiocchi di orzo -

Procedimento :

Pulite le verdure, tagliate le carote a piccoli cubetti e le cipolle a fettine e fate rosolare con gli aromi per 10 min. Lessate i piselli in acqua salata, una volta cotti scolate l'acqua sui fiocchi di orzo e lasciate che si ammorbidiscano.

Frullate nel frattempo il tofu grossolanamente o il seitan, più finemente, unendo un trito di prezzemolo ed aglio, un po' si sale, i fiocchi d'orzo e per ultime le verdure.

Prendete un po' di composto e dategli la forma di cotoletta passandola nel pangrattato.

Disponete le cotolette su una teglia unta con olio e tamari, infornate a 160°C. per 20 min.

Il piatto è pronto, potete guarnire a piacere scegliendo le verdure secondo le stagioni.