

2nd August 2010

## PENSIERI SPETTINATI E SOWA RIGPA

Argomenti: [Libri](#), [Ricette 9. Formaggi vegetali](#), [Vita da veg\\*](#), [decrescita](#), [fai da te & autoproduzione](#) |



Finalmente terminato il periodo di corse, **mi sono fermata qui a riposare un po'**, finalmente ospite di me stessa, con qualche amico che viene a fare altrettanto, qualche altro che bisogna raggiungere e altri che passeranno andando in Toscana, tornando dalla Toscana o passando e basta.

Poi uno dice. La tranquilla vita di campagna. Appunto, dove sta? L'avete mica vista passare?

Ma meglio così. Stamattina si rideva per **i primi 4 giorni senza ospiti...** l'ultimo weekend pioveva, l'ultima ospite designata ha rimandato e i gatti si guardavano in giro straniti... come, non viene nessuno? Non è venuto nessuno per quattro giorni, pazzesco! E noi con chi faremo le star? E chi ci farà i grattini extra?

Così per un weekend ho anche abbandonato i fornelli, letto, oziato divinamente e letto ancora. Da domani ritirerò fuori il sacro fuoco dell'albelgatrice che è in me e spigatterò per i prossimi ospiti (di domani, del weekend, di... boh, chi passa di qui?). Gioco ancora al b&b come a 6 anni. E' la mia xbox.

**Nella foto, la mia ultima creazione, il formaggio vegan ai semi di lino**, fresco e estivo.

Ricetta velocissima: 1 lt di [latte di soia autoprodotta](#), 6 cucchiaini di aceto di mele, 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie, 6-7 cucchiaini di semi di lino non decorticati, un pizzico di sale integrale, un pizzico di pepe bianco.

Portare a bollire il latte di soia, versare l'aceto di mele e attendere che cagli.

Raccogliere il caglio in un colino a trama fitta, sciacquare sotto acqua corrente per togliere l'acidulato dell'aceto, versare in una ciotola di vetro. Unire 4-5 cucchiaini di semi di lino e il lievito, aggiungere sale e pepe, mescolare. Mettere 1-2 cucchiaini di lino sul fondo della [fucella](#), inserire il contenuto della ciotola nella fucella e schiacciare ben bene con un cucchiaino. Far riposare in frigo almeno 3 ore prima di servire. Il gel sviluppato dai semi di lino a contatto con l'umido della cagliata rende il tutto molto omogeneo e gradevole, molto più morbido e compatto delle normali ricottine vegan. I semi di lino aiuteranno anche nella digestione e sono un toccasana per l'intestino, ma da assumere con attenzione per chi soffre di colite o appendice infiammata.

**Mi rilasso zappettando**, ma siamo ancora al sovescio per nutrire questo pezzetto di terra abbandonato che più povero di così non si potrebbe. Mi faccio passare lo sconforto con le piante sul balcone, alimentato da banale terriccio universale che però non soffre l'arsura e l'argillosità di questo pezzo di appennino. Mi impunto a non usare concimi animali, resto convinta che si possa, e se questo vorrà dire un anno in più chisseneffrega.

Ho di nuovo tempi di lettura dilatati, finalmente. Questo sì che mi mancava ultimamente. Una delle letture più belle ultimamente è stato il **libro di Franco Battiato e Giuseppe Coco** "[Sowa Rigpa. La scienza della guarigione per un'alimentazione consapevole](#)", Edizioni Infinito. (A proposito, se qualcuno è dalle parti di Catania, martedì 3 agosto presso Palazzo della Cultura – Cortile Platamone, c'è la presentazione con ingresso libero).

Il libro è un lungo quanto interessante dialogo tra i due autori sull'alimentazione naturale, sullo spirito e la mente, sulle loro iterazioni, sulla via per riappropriarsi dell'equilibrio tra salute fisica e mentale che ormai sfugge alla maggioranza. Sowa Rigpa infatti è l'unione di *Sowa* ovvero guarigione, cura, nutrizione, e *Rigpa* che vuol dire scienza, conoscenza: "scienza della guarigione". E' la Medicina Tibetana, con la sua peculiarità di essere alla portata di tutti, di avere larga applicazione nella vita quotidiana con l'introduzione di equilibrio, armonia e buone abitudini alimentari.

Molti non sanno che Franco Battiato è vegetariano, in Italia non sono cose che si pubblicizzano molto o che comunque tendono ad essere relegate nel novero delle eccentricità dei personaggi famosi. Il suo modo di raccontarlo e di raccontarsi invece è molto bello, profondo, pacato, niente a che fare ovviamente con i vari Brad Pitt vegetariani o altri peripatetici hollywoodiani che si dichiarano buddisti. La consapevolezza e l'equilibrio raggiunto dai due autori è nelle loro parole, in alcune deliziose ricette che spuntano nella conversazione, percorsi alimentari che sono soprattutto percorsi di vita e di ricerca.

A volte ritrovarsi in personaggi che si stima fa bene. A me, caffeinomane più volte redenta e ricaduta, una Maddalena del caffè, fa bene leggere che il Maestro durante le riprese di Musikanten beveva quantità considerevoli di questa che a tutti gli effetti è una droga per il sistema nervoso, una droga che crea dipendenza e assuefazione, squilibrando in buona parte qualsiasi altro proposito di alimentazione corretta. Quindi si può uscirne davvero, mi dico. Delle volte l'esempio è meglio della teoria, anche se la mia [amica crudista](#) mi ripete da ben più tempo che bisogna imparare ad ascoltarsi, che sta tutto lì.

Un libro magnifico, un piccolo gioiello. E poi ci sono le piccole avventure a cui vengono sottoposti tutti coloro che, dediti a un'alimentazione non violenta, si trovano nell'obbligo di mangiare fuori. Come non sentirsi partecipe davanti alla crisi dell'oliva che tocca a tutti prima o poi? *“Un paio d'anni anni fa, in un ristorante a Macerata, assaggiando un'oliva... improvvisamente ho sentito milioni di cellule del mio corpo gridare come per ribellarsi. Ho chiesto al cameriere, per sapere cosa ci fosse dentro quell'oliva e mi ha fatto un elenco: carne di maiale, mortadella, salsiccia... Dentro un'oliva c'era una salumeria, in forma atomizzata!”*. Poi rido, perché scopro che persino a questi due Illuminati chiedono “ma dove le prendi le proteine se sei vegetariano?”. Persino a loro, non sfugge nessuno a questi luoghi comuni, mi consola.

Ma questo stile libero, leggero eppure profondo lo spiega molto meglio il filosofo Piero Ferrucci nella prefazione: *“Parlare di alimentazione è sempre un po' rischioso, perché si urtano vecchie abitudini e convinzioni molto radicate, e quindi magari si evocano reazioni emotive piuttosto risentite. Io sono un vegetariano, ma non sono militante, e non vado in giro a cercare di convertire al mio credo chi mangia carne. Anche per questo mi è piaciuto questo libro di Giuseppe Coco e Franco Battiato. Perché è tranquillo, non cerca di fare pressione sul lettore. Sono due uomini che si scambiano opinioni sul cibo e sulla cucina dal punto di vista della medicina tibetana, molto attenta agli equilibri e alle combinazioni. Leggendo il libro vi parrà quasi di partecipare alla loro conversazione. La loro cucina è semplice e facile. Io, che non sono un cuoco, ci ho provato, e questi piatti mi sono riusciti abbastanza bene. E poi, sono buoni.”* (I miei prossimi ospiti si preparino: pasta di farro fatta in casa con i miei fiori di zucca e zafferano, è tra le ricette per l'estate)

Giuseppe Coco nel corso della conversazione lo sintetizza ancora meglio: *“Il gusto dell'essenziale e della semplicità”*.

Poi ci sono tantissimi altri discorsi dentro, l'aspetto olistico delle metodiche tibetane, il digiuno, chi sta attento a comprare tutto bio e poi fa colazione al bar, cani e gatti alle prese con crocchette vegan, il metodo Montignac con un filo di ironia, il grande Franco Battiato che ti pianta lì davanti alla verità fermandoti con un chiodo *“La disinformazione ci manda avanti come asini a cui si mostra una carota che non raggiungeranno mai.”*

Questo post è stato scritto il 2.08.2010 alle 6:39 pm Argomenti: [Libri](#), [Ricette 9. Formaggi vegetali](#), [Vita da veg\\*](#), [decrescita](#), [fai da te & autoproduzione](#). Puoi lasciare un commento e seguire la discussione di questo thread via [RSS 2.0](#) feed. puoi [lasciare una risposta](#), o [citare l'argomento](#) dal tuo sito.

1. [1](#) Il 2/08/2010, [Silvia](#) ha detto:

Ecco, un altro titolo da aggiungere alla mia WishList dei libri che ormai è infinita! E pensare che ero contenta per aver appena depennato due titoli!! ^\_^  
Grazie della segnalazione, sembra davvero interessante!

Inviato il 2.f.10 alle 6:49 pm

2. [2](#) Il 2/08/2010, [Erbaviola](#) ha detto:

Sì lo è davvero, a te tra l'altro dovrebbe piacere proprio tanto! Ho detto sì e no un millesimo degli argomenti che sviluppano nella conversazione 😊 Tra l'altro... hai presente, no... "ma allora mangi solo insalata?" 😊

Inviato il 2.f.10 alle 7:03 pm

3. [3](#) Il 2/08/2010, [BlueValentine](#) ha detto:

Che bello, anche io sto preparando un sacco di pranzetti o di cene per ospiti vari a base di... prodotti del mio orto! Vera verdura a km 0 (diciamo metri 10), non quelli che arrivano dal Trentino con i limoni!  
Sai cosa? Voglio la tua ricetta per la pasta fiori di zucca e zafferano, perché di fiori di zucca ne ho... ehm... diciamo a tonnellate? (ammetto: ho usato concime animale, di cavallo perché ero in ritardo... D'altra parte non sono vegetariana, quindi sarebbe il massimo se mi mangiassi il vitello e poi non usassi però la sua cacca ^\_^)  
Ricorda che hai una mia foto da usare a tuo piacimento 😊

Inviato il 2.f.10 alle 7:41 pm

4. [4](#) Il 2/08/2010, [Erbaviola](#) ha detto:

ah perché, pensavi di averla già scampata? 😊 la tua foto te l'ho chiesta apposta, è di prossima pubblicazione, anzi, sarebbe già andata online ma poi ho visto che c'era la presentazione di quel libro domani e ho dato la precedenza. La nostra conoscenza dall'html all'orto veg è così folle che va dedicato un intero post 😊  
La pasta di cui sopra è una ricetta di Franco Battiato, nel libro Sowa Rigpa. Se poi ti dicessi con chi sono andata all'ultimo concerto di Battiato, sverresti dal ridere... (no, non la moglie dell'Uomocampana, qualcuno di molto vicino...)

Inviato il 2.f.10 alle 7:47 pm

5. [5](#) Il 2/08/2010, [Sibia](#) ha detto:

Bello, mi hai fatto venire una gran voglia di leggerlo, questo libro!!!

Inviato il 2.f.10 alle 7:50 pm

6. [6](#) Il 2/08/2010, [Sara](#) ha detto:

Che bella questa recensione!!

Anche io sono reduce da una settimana B&B con un ospite Bretonne con gran godimento dei mici che si fanno coccolare da chiunque 😊

E non vedo l'ora di conoscere i tuoi, di gattoni 😊

Inviato il 2.f.10 alle 8:41 pm

7. [7](#) Il 2/08/2010, [BlueValentine](#) ha detto:

Su Battiato non ho bisogno di altri indizi! Saranno stati anni fa, ormai ^\_^

Allora attendo con ansia il post su HTML e orto veg (con idiota incorporata – io) e recupero la ricetta dal libro Sowa Rigpa!

Ah, un'altra cena a base di pesto di zucchine in cui siamo in 4, faccio pasta per 6 (così mi avanza da mangiare fredda domani) e...  
NIENTE! TUTTA SPARITA! Ho le ciotole con i buchi ^\_^

Inviato il 2.f.10 alle 10:39 pm

8. [8](#) Il 3/08/2010, [TroppoBarba](#) ha detto:

Io bevo un mezzo litro di caffè` al giorno. Mi fa male anche se e` equo e solidale? ;^)

Inviato il 3.f.10 alle 12:40 am

9. [9](#) Il 3/08/2010, [Erbaviola](#) ha detto:

@Sibia: :-\* mi sa che hai impegni più pressanti al momento 😊

@Sara: anche loro ti aspettano scodinzolanti (sì sono canatti, non gatti!)

@BlueValentine: eh sì, son rimasta traumatizzata =.= Buona la pasta pesto e zucchine!!! Ci credo che te la spazzolano tutta se è frutto del tuo orto 😊

@TroppoBarba: ti abbraccio virtualmente, per fortuna che c'è qualcuno che beve più caffè di me! Mi consolo!!! (eccerto, anche equo solidale fa male, è solo meno impestato di schifezze tipo pesticidi, erbicidi ecc. ma sempre caffè è)

Inviato il 3.f.10 alle 9:39 am

10. [10](#) Il 3/08/2010, *diana* ha detto:

no, anche il caffè' non si può'  
sara' anche vero che una tisana fa molto meglio e puoi sbizzarrirti con infinite combinazioni erbacee, ma io, almeno in questo, rivendico il diritto di essere un'italiana drogata e al caffè' (quello vero cioe' moka oppure napoletana) non rinuncio.  
e se poi moriro' un po' prima, pazienza.

comunque cerchero' il libro, perche' Battiato da quel poco che ne so, ha un tipo di intelligenza lucida e calma che si apprezza sempre