



Raw Week





E' arrivato il momento!!!

L'abbiamo attesa, vi abbiamo "istruiti", preparati, incuriositi.

Ed ora finalmente ci siamo!

Non è solo un programma alimentare!

E' un mondo!

E' un viaggio splendido che vi porterà a prendervi cura di voi, a stare bene e a riconnetterti con la Natura e con il vostro corpo!

7 giorni!

7 giorni che vi stupiranno,
ricchi di consigli, ricette gustose, belle, facili e veloci da realizzare!

Tutte 100% vegan 100% raw
by Peace&Raw ovviamente!!

Per qualsiasi dubbio e domanda siamo qua!



Come funziona

Si parte!

Il programma è semplice e intuitivo da seguire.

Se avete seguito la settimana di avvicinamento dal 15 al 21 giugno, sarà ancora più semplice per voi adattarvi al crudismo!

Le giornate sono strutturate anche per chi in settimana mangia fuori casa.

Le ricette più elaborate o che è più consigliato consumare appena fatte, le abbiamo inserite per la cena.

Sta a voi regolarvi in base alle vostre esigenze, al lavoro, ai turni...

E per il weekend abbiamo dato spazio a ricette speciali che potrete condividere con i vostri amici e parenti.

Condivideremo sui nostri canali tutte le ricette che troverai elencate di seguito, oltre a fare una diretta giornaliera sui nostri social, dove potremo confrontarci e scambiarci consigli.

Pronti? Partenza...via! Andiamo!



La spesa!

Anche nella raw week il primo passo è procurarsi tutto l'occorrente!

Alcuni prodotti magari li avrete già in casa se li avete acquistati per la settimana di avvicinamento.

Abbiamo fatto un focus la scorsa settimana su alcuni alimenti meno conosciuti, quindi vi consigliamo di dare un'occhiata al PDF della settimana di avvicinamento.

Se avete bisogno di chiarimenti su alcuni acquisti contattateci.

Le quantità anche qui sono indicative...

dipende da quante persone siete e da quanto mangiate!

Mangiare tutto crudo vi darà sensazioni diverse dall'alimentazione cotta.

Prima della lista, vediamo insieme alcuni consigli..

Il crudismo, se non lo avete mai sperimentato è un viaggio di sensazioni nuove ed uniche. Ci teniamo a darvi quindi alcuni consigli per aiutarvi ad ascoltarvi e a capirvi al meglio.



Appetito/sazieta/digestione

La prima cosa che noterete di diverso è la sensazione a livello dello stomaco.

Il cibo crudo ha la cosa positiva di saziare abbastanza in fretta.

La digestione solitamente è molto più semplice rispetto ad un pasto normale, quindi dopo il senso di sazietà e la veloce digestione non passerà molto tempo da quando arriverà una sensazione di fame.

I cibi crudi sono ricchi di acqua e fibre rispetto ai cibi cotti e lavorati che sono più "concentrati".

Quando arriva questo senso di fame a cui vi dovrete abituare, è importante che non vi lanciate sugli alimenti più concentrati (come ad esempio la frutta secca) esagerando con le quantità, ma piuttosto mangiate crudità di verdure o frutta.

Di seguito faremo un focus sulle combinazioni alimentari.



Combinazioni alimentari

Ecco uno schema che può esservi di aiuto per una digestione ottimale.

Lo stomaco attiva enzimi per digerire i cibi, che sono diversi in base alla composizione dell'alimento.

Ovviamente sarebbe meglio seguirle, ma non è sempre necessario seguire alla lettera queste combinazioni..

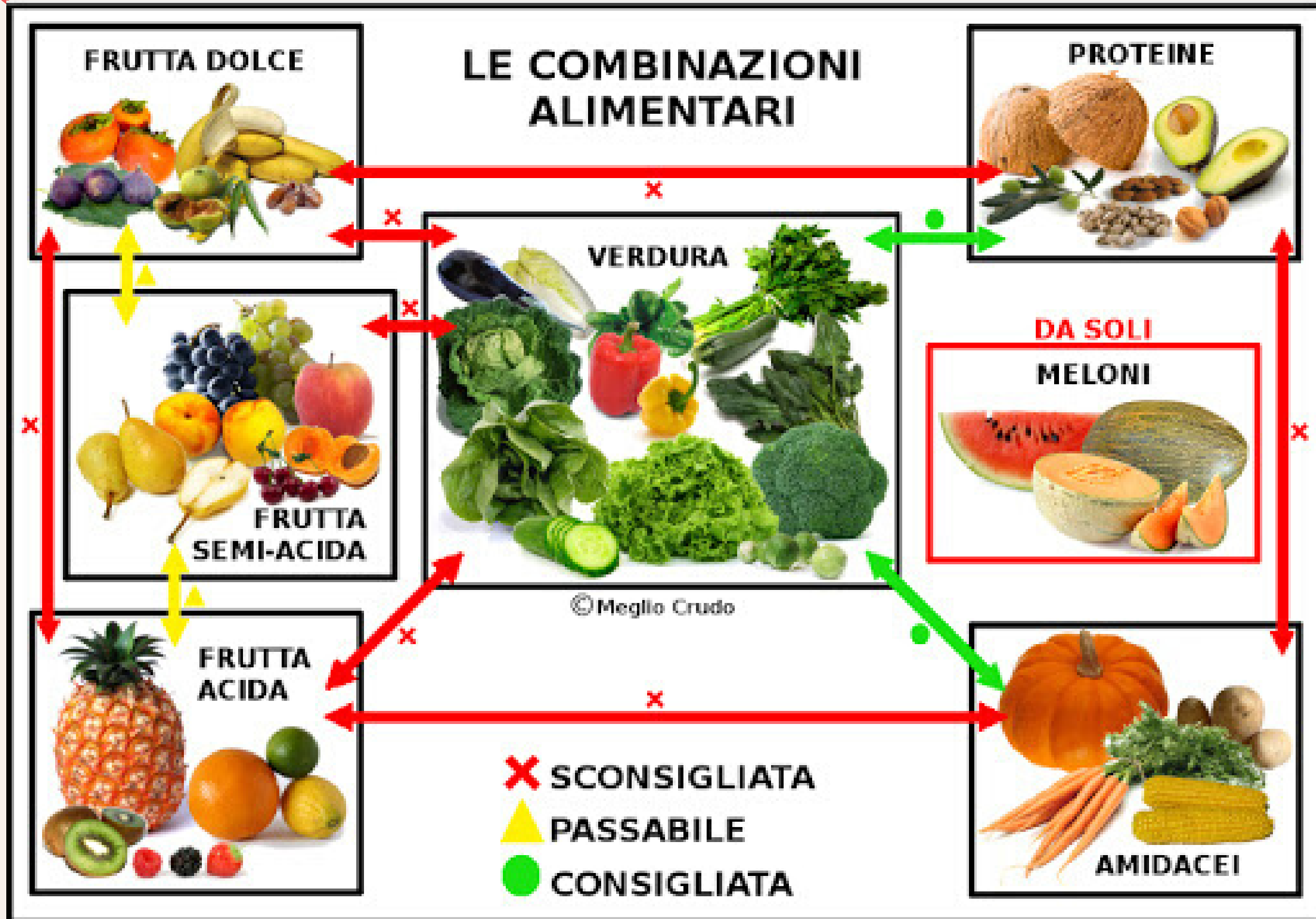
Dipende anche molto dalla vostra sensibilità e dalle quantità che mischiate insieme, ma tenetele comunque a mente.

Durante il passaggio al crudismo, è normale mangiare cibi più concentrati come la frutta secca, ma nel tempo è importante trovare un equilibrio tra grassi e zuccheri.

Ricordatevi soprattutto che:

- il grado di dolcezza di un frutto dipende anche da quanto è maturo (più è maturo e più è dolce) preferite sempre frutta matura!
- la frutta andrebbe mangiata da sola
- la frutta acida e quella dolce non andrebbero mangiate insieme (i frullati misti invece sono più digeribili perchè i ph degli alimenti si mischiano e creano un ph intermedio)
- la frutta è meglio non abbinarla ai grassi
- le verdure/proteine si mangiano insieme ai grassi
- la frutta acida (arancia, ananas,...) non è così fastidiosa da mangiare con le verdure

Combinazioni alimentari





Intestino

Siamo tutti diversi, abbiamo abitudini alimentari diverse, abbiamo regolarità diverse.

Un cambio alimentare, soprattutto verso un'alimentazione con più fibre e liquidi, ci può smuovere a livello intestinale.

La regolarità si definisce nel tempo.

Durante questa settimana potreste avere un movimento intestinale diverso dal solito, soprattutto i primi giorni e soprattutto se non avete seguito la settimana di avvicinamento.

Niente di eccessivo, state tranquilli, ma è comunque una buona cosa da sapere.



Impara ad ascoltarti

C'è chi conosce molto bene se stesso e sa riconoscere i segnali che il proprio corpo gli manda, ma la maggior parte delle persone sono "disconnesse" dal proprio corpo e non riescono a sentirne tutte le sensazioni reali.

Non ci si riconnette in un giorno, nè in una settimana,
ci va tempo, pazienza e lavoro su se stessi.

Questa Raw Week prendetela come un'occasione
per viaggiare dentro voi stessi, per riscoprirvi e ritrovarvi.

Cercate di ascoltare le vostre sensazioni il più possibile,
quando siete sazi, quando avete fame..

Non preoccupatevi delle calorie, di mangiare troppa frutta o troppa verdura.

Tutto servirà per imparare a conoscerti
giorno dopo giorno, pasto dopo pasto.



Ed ora ecco la lista della spesa!

Lista della spesa

FRUTTA

Almeno:

15-20 Banane
100 gr More
100 gr Lamponi
100 gr Mirtilli
1 kg Pesche
1 kg Albicocche
300 gr Fragole
1 kg Pesche Tabacchiere
2 kg Limoni
1 ananas maturo
1 melone

ALTRO

Anguria
Mele
Ciliegie
(a scelta)

FRUTTA DISIDRATATA

500 gr datteri
100 gr Prugne secche
100 gr Albicocche secche
100 gr Fichi secchi
100 gr Uvetta

opzionale
200 gr Chufa

VERDURA

2 kg carote
1 sedano
5 finocchi
1 mazzo di Ravanelli
100 gr Rucola
100 gr Spinacini
3 kg pomodori
2-3 peperoni gialli
2-3 peperoni rossi
1 cavolo cappuccio bianco
1/2 cavolo cappuccio viola
5-10 Fiori di zucchini
1 kg di cipolle fresche
1/2 kg cipolle di tropea
150-200 gr di piselli
2-3 melanzane
1 testa d'aglio
2 patate
1 kg cetrioli
2 kg di zucchine
3 avocado
1 barbabietola
Insalate miste in abbondanza
Zenzero fresco
Peperoncino fresco di cayenna
(in alternativa secco)

FRUTTA SECCA E SEMI

200 gr anacardi
400 gr semi di girasole
400 gr mandorle
100 gr noci
50 gr nocciole
30 gr Pinoli
100 gr semi di sesamo
100 gr semi di canapa
100 gr semi di zucca

ERBE AROMATICHE

200 gr di basilico
menta,
prezzemolo
origano
rosmarino
timo
alloro
salvia

ORIENTALI

tahin
1-2 latte di cocco in lattina
(senza conservanti e additivi)
salsa tamari
olio di cocco
farina di cocco fine
cocco rapè

ALTRO

Lievito alimentare in scaglie
Pomodori secchi sotto sale
Capperi Sotto Sale
Olive nere e verdi
(preferibilmente senza
conservanti)
Cacao Crudo in polvere
Fave di cacao crude
Farina di mandorle

GIA' IN DISPENSA

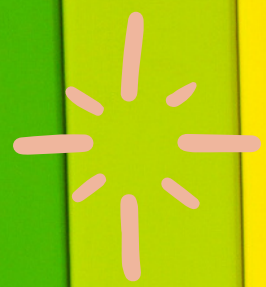
Spezie (curcuma, peperoncino,
paprika, pepe, curry, ginepro,
ecc..)
Olio extra vergine d'oliva
(estratto a freddo,
preferibilmente italiano e non
filtrato)

Note sui preparativi

*Verifica giorno per giorno quali sono
le cose da preparare con anticipo!*

Mi raccomando!

Ma prima....



Sorridi!!!



Scattati una foto prima di cominciare



*Inizia ogni giornata bevendo
un bicchiere di acqua tiepida
con il succo di 1/2 limone!*

E durante la giornata bevi 1-1,5 lt d'acqua

Domenica per lunedì

La mattina metti a bagno le mandorle per la crema al curry e se vuoi fare i crackers anche semi di lino e chia.

La sera prepara la crema e se lunedì fai pranzo fuori casa prepara già il wrap.

Fai i crackers e mettili ad essiccare.

Prepara la barretta raw e il prawmigliano da avere sempre pronto

Lunedì 22

colazione

Smoothies Bowl Summer

spuntino

Frutta fresca a volontà

pranzo

Wrap con crema al curry

merenda

Barretta Raw

cena

Spaghettoni all'italiana
Polpettine mediterranee
Insalata cavolo, sedano e noci

Consigli

Prepara tutto ciò che puoi all'ultimo.

Le barrette puoi farle in quantità e congelarle.

Le polpettine se riesci preparale qualche ora prima della cena e mettile ad essiccare in forno/essiccatore per 1-2 ore.



Smoothies & co.

Frullati, smoothies..chiamateli come volete.

Sono buonissimi!

A base di frutta e talvolta di latti vegetali, potete gustarlo più liquido con una cannuccia, oppure "mangiarlo" da una ciotola, arricchita con pezzi di frutta fresca.. Si chiama Smoothie Bowl in questo caso.. Yummy!

Sono un'ottima alternativa anche al pranzo!



Lunedì per martedì

La sera del lunedì prepara i tartufini e congela la frutta per il frullato.

Martedì metti a mollo qualche ora prima della cena i semi di girasole per la vellutata.

Il pranzo preparalo al mattino se mangi fuori casa e non la sera prima!
L'avocado va mangiato il più fresco possibile.

L'avocado che avanzi, tienilo per la sera e conservalo in frigo coperto dalla pellicola (acquista quella biodegradabile!)

Martedì 23

Frullato del bosco con more, lamponi e mirtilli

colazione

Frutta fresca a volontà

spuntino

Caprese
Insalata tricolore

pranzo

Tartufini raw

merenda

Vellutata "panna" e pomodoro
Fiori di zuccchina ripieni
Green power Salad

cena

Consigli

Se avanzi la vellutata, mettila in un vasetto di vetro e congelala.

Puoi utilizzarla anche come salsina per intingerci le crudità.

Scongela all'occorrenza.

Tieni sempre un po' di frutta in congelatore, per gelati raw e frullati super cremosi!



Avocado



Ma tu lo sapevi che esiste l'avocado
italiano...siciliano!

Eh sì.. la nostra bella Italia del Sud ci riserva un
sacco di sorprese, come la frutta tropicale!
L'avocado è un frutto grasso ed è perfetto nelle
insalate, insieme ai pomodori, per creme
gustose dolci e salate....

Ricco di Vitamina E è un vero toccasana ed un
ottimo sostituto ad oli e condimenti.

Mangiatelo sempre maturo mi raccomando!

Martedì per mercoledì

Metti a mollo la frutta secca/la chufa per il latte e gli anacardi per il frawmaggio (se li prepari la sera mettili al mattino di martedì, altrimenti mettili la sera per prepararli mercoledì mattina).

La sera metti in frigo una lattina di latte di cocco.

Se mercoledì sei fuori casa, prepara anche il frawmaggio, il latte raw e i biscottini.

Per una consistenza wow dei biscotti, lasciali essiccare tutta la notte in essiccatore/forno, altrimenti mettili in frigo insieme al resto.

Mercoledì 24

colazione

Frullato della Principessa

spuntino

Frutta fresca a volontà

pranzo

Crudità con Frawmaggio

merenda

Latte con biscottini

cena

Zuppa Thai
Insalata agrodolce

Consigli

Se avanzi la zuppa, mettila in un vasetto di vetro e congelala.
Scongela all'occorrenza.

Tieni 250 ml di latte per il chia pudding di giovedì!

Se avanzi i biscotti conservali in un contenitore di latta.

Tieni da parte un po' di frawmaggio in un vasetto ermetico, per la Coleslaw Salad di venerdì!



Latte di cocco

Stiamo parlando del latte di cocco in lattina. Gustoso, saporito, perfetto per ricette dal tocco orientale e speziato..

Se scegliete un latte abbastanza grasso (17-21 gr di grassi su 100 gr), dopo una notte in frigo potrete addirittura montarlo come fosse panna!

Tenetene sempre qualche lattina a portata di mano..

Per un frullato goloso o per ricette dai sapori d'oriente, non vi deluderà.. Sperimentate!



Mercoledì per giovedì

Metti la chia nel latte veg che hai tenuto dal giorno prima.

La frutta fresca aggiungila al mattino.

La sera prepara i muffin e preferibilmente lasciali essiccare tutta la notte, altrimenti conservali in frigo.

Se giovedì sei fuori casa, prepara la sera prima anche la tartare di piselli, le brawschette e la Rainbow Salad.

Giovedì mattina metti a mollo i semi di girasole per la vellutata, se sei via tutto il giorno, altrimenti fallo verso pranzo.

Giovedì 25

Chia Pudding

Frutta fresca a volontà

Brawschette con tartare di piselli, pomodorini e origano
Insalata Rainbow

Muffin al cioccolato

Vellutata zucchine e menta
Crudità con guacamole
Insalata messicana

colazione

spuntino

pranzo

merenda

cena

Consigli

Tieni dell'avocado per il frullato di venerdì!

Le vellutate e le creme a base di avocado è sempre meglio prepararle all'ultimo. Se le avanzi, congelale.

Se adori il chia pudding, preparalo in grandi quantità e congelalo in monoporzioni in modo da averne sempre a portata di mano.

Le insalate puoi prepararle anche la sera prima se il giorno dopo non hai tempo. Ma gli ingredienti più acquosi (come ad esempio i pomodori), sale e condimenti, vanno aggiunti all'ultimo.



Semi mucillaginosi



Semi di lino, semi di chia e semi di psillio.

Ecco quali sono i semi mucillaginosi.

A contatto con acqua e liquidi, sprigionano una sorta di mucillagine che li rende perfetti in cucina per addensare, per legare e una volta essiccati per "crockare!".

La loro mucillagine porta moltissimi benefici a livello intestinale.

In formato farina o olio sono perfetti per donare omega 3 e 6 a chi li consuma.

Nel crudismo sono usati per creare crackers croccantissimi dai sapori gustosi!

Voi li avete già fatti?

Giovedì per venerdì

Metti la chia a mollo 1-2 ore prima di preparare i burger. Ricorda di ammollare anche i pomodori secchi.

Dovrai preparare la sera e lasciar essiccare i burger tutta la notte.

Giovedì sera puoi preparare anche la Coleslaw (hai tenuto il frawmaggio mercoledì? Atrimenti preparalo!)

Venerdì pomeriggio/tardo pomeriggio, svuota le zucchine e mettile preferibilmente ad essiccare 1-2 ore.

Venerdì 26

colazione

Green Smoothies

spuntino

Frutta fresca a volontà

pranzo

Raw Burger con olive e pomodori secchi
Coleslaw Salad

merenda

Frutta fresca

cena

Spaghetti al pesto
Zucchine ripiene
Crudità

Consigli

Il pesto va preparato all'ultimo.

Se vuoi prepara i burger in quantità e conservali in freezer. Ne avrai sempre di pronti.

La coleslaw è un'insalata che si conserva bene anche per un paio di giorni.

I semi di girasole sono un'ottima alternativa nelle creme, agli anacardi. Sono anch'essi gustosi, "cremosi", ma meno costosi (puoi anche mischiarli!).



Frutta secca

Quante proprietà ha la frutta secca? Tantissime!
Ognuna ricca di nutrienti diversi, bisognerebbe consumarla
in tutte le sue varietà!

Ma con parsimonia..

sono grassi buoni, ma sono pur sempre grassi!

I grassi se mangiati nelle giuste quantità sono assolutamente
utili e necessari per un ottimo stato di salute.

Lo sapevate che se ammollata è ancora più digeribile!
Inoltre vengono annullati i suoi fitati, antinutrienti che
inibiscono l'assorbimento di alcuni elementi!

Ognuna ha tempi di ammollo diversi che vanno dalle 2 alle
12 ore..



Venerdì per sabato

Venerdì sera congela le banane per il gelato di sabato e se vuoi già il melone per domenica.

Verifica di avere qualche cubetto di ghiaccio in freezer per la merenda..

Se sabato non hai tanto tempo, prepara venerdì sera una buona quantità di frammagggio! Ammolla gli anacardi o i semi di girasole qualche ora prima.

Lo userai come base per la crema delle lasagne, quella degli spaghetti e quella degli involtini.

Sabato 27

Rawboloni

Frutta fresca a volontà

Lasagne Raw
Finocchi marinati

Nice Cream Cioccolato e Peperoncino

Spaghetti con crema rosa alle cipolle
Involtini di melanzane con crema alle erbe e
pomodorini

colazione

spuntino

pranzo

merenda

cena

Consigli

La marinatura è un ottimo modo per rendere le verdure più morbide e gustose.

Il sale fa una mini cottura, ammorbidendole e facendogli perdere i liquidi, le spezie e le erbe aromatiche donano sapore ma anche preziosi nutrienti.

Lo sapevi che il timo è ricco di calcio e ferro ad esempio?

Ricorda che le melanzane crude vanno sempre lavorate con il sale per fargli perdere tutta l'acqua.

Mangiate così al naturale senza lavorazione NON si possono mangiare crude.

Tieni sempre delle banane in congelatore per quando ti prende quella voglia di gelato!

La barbabietola è l'ingrediente segreto per tutti coloro che amano il rosa!! Ne basta poca per un colore super Pink!



Marinatura e fermentazione

Due tecniche antiche, alternative alla cottura. Le tempistiche di marinatura sono più brevi e vanno da qualche ora a 1 giorno, la fermentazione invece richiede tempi più lunghi, anche di mesi e condizioni particolari.

Solitamente si sfrutta la "mini" cottura fatta dal sale, che ne aiuta anche la conservazione.

Le verdure fermentate inoltre hanno moltissimi benefici sulla flora intestinale e sulla creazione di batteri e fermenti lattici buoni.

Se l'intestino sta bene, questo si riflette su tutta la nostra persona.

Sabato per domenica

Hai congelato il melone? E i cubetti di ghiaccio?

Sabato sera metti a mollo gli anacardi per la Tarte e magari dei semi di girasole per il frawmaggio che userai per la prawmigiana e per condire l'insalata.

Domenica mattina prepara la Tarte, e la Prawmigiana (se essiccata e gustata tiepida è ancora più buona!)

Domenica verso pranzo/pomeriggio prepara anche le polpettine (semi di chia a mollo qualche ora prima!).

Sarebbe perfetto farle essiccare per qualche ora prima della cena!

Verrà una crosticina esterna niente male.

Domenica 28

colazione

Grawnita al melone

spuntino

Frutta fresca a volontà

pranzo

Prawmigiana

Insalata di rucola, pomodorini e cipolle con frawmaggio

merenda

Tarte crema e frutta fresca, con drink Piñka Colada

cena

Polpettine speziate

Insalata di carote, mandorle, prezzemolo e olive nere

Consigli

Le polpettine se mangiate direttamente dopo la preparazione, potrebbero aver bisogno di un po' di frutta secca in più per avere una consistenza ottimale.

Il modo migliore per gustarle è sicuramente dopo qualche ora di essiccazione.

Puoi farne in abbondanza, congelarle e tirarle fuori dal freezer quando ne hai voglia!

Puoi farle in formato polpettina o schiacciarle per avere un effetto "mini burger".

Sono buonissime anche per arricchire insalate!

Questo è solo l'inizio..

*Speriamo che questo sia un primo passo
verso il prenderti cura di te e della tua anima.*

Per noi il crudismo è vita, è benessere, è amore, è arcobaleno

Ci ha cambiato così tanto la vita che non potevamo non condividerlo..

*Magari inventerai delle ricette tue, o alcune di quelle
sperimentate diventeranno parte integrante del tuo quotidiano.*



✨ Riparti da qui...da una nuova foto.

Guarda la meraviglia che sei..

C'è un nuovo sorriso sul tuo volto..

una nuova luce nei tuoi occhi.

La vedi?

*E' stato davvero un bel viaggio!
Noi siamo qui se hai bisogno*

peace & raw
raw vegan recipes and healthy way of living