



Un libro che ci ricorda di saziare sempre la fame della nostra anima.

Gabriele Bidin

SOUL FOOD TO GO

Deliziose Ricette per l'Anima

Esiste una ricetta per la giornata perfetta, per la migliore versione possibile di ogni giorno che viviamo? Gabriele Bidin, in questo libro, ci insegna proprio a “cucinare” il cibo migliore per la nostra anima mentre ci guida verso quella sensazione di felicità fatta di tante sfumature di cui abbiamo proprio bisogno. Fra affermazioni, esercizi, meditazioni, bagni di sale, incensi, cristalli e mantra, l'autore ci propone vere e proprie ricette per la felicità quotidiana, facili da preparare e deliziose per assaporare il profumo del benessere ovunque siamo e in qualsiasi momento.

Non ci resta quindi che apparecchiare la tavola e goderci il banchetto!

► SCHEDA DEL LIBRO

I^a EDIZIONE
Formato: 140 x 207 mm
Brossura
Pagine: 208
€ 19

COLLANA PHYL
GENERE SALUTE E BENESSERE
ISBN **978 88 7517 347 0**

► AUTORE

Gabriele Bidin, Appassionato sin da piccolo dalle tematiche esoteriche, spirituali ed energetiche, Gabriele Bidin, operatore certificato Phyl, inizia a dedicarsi alle tecniche di riequilibrio energetico e alla meditazione nell'anno 2000.



► PUNTI DI FORZA

- **Un libro simpatico e semplice, pieno di utili indicazioni per il benessere energetico e spirituale.**
- **Un manuale pratico, alla portata di tutti, per riportare Energia e Serenità nella nostra vita.**
- **Testo scritto da un Operatore PHYL Professionista e coordinatore del centro PHYL di Milano, quindi consigliato per tutti gli studenti della Scuola PHYL®.**

LINK:
<https://eifis.online/eshop/products?locale=it&oid=2534>

BISAC: SEL027000 - SELF-HELP / Crescita personale
TEMA: VXH - Terapie complementari, guarigione e salute // VXPB - Energia spirituale // VFMD - Alimentazione, ricette

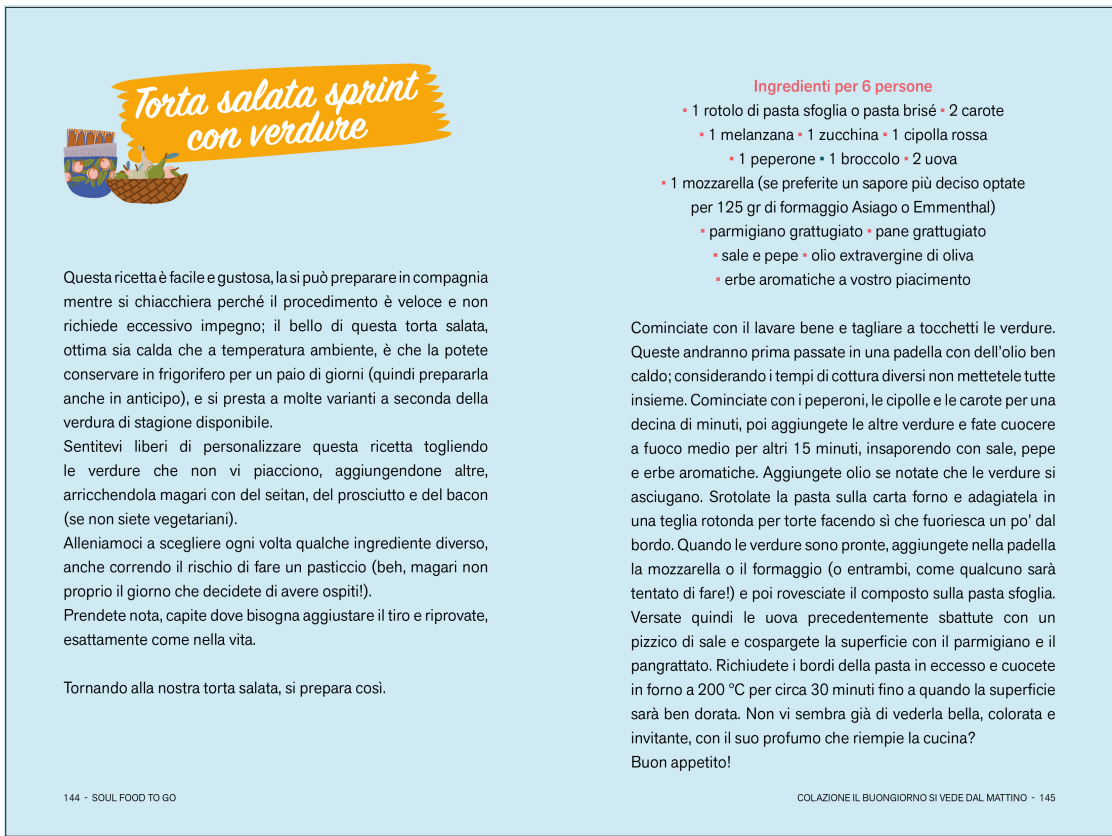




PRIMA DI INIZIARE

“Ho fame”.

Questo è il mio primo pensiero quando apro gli occhi la mattina. Il mio stomaco brontola, sento il bisogno di mangiare qualcosa di buono per iniziare la giornata con il piede giusto. Niente fast food o merendine confezionate per piacere, non oggi. Piuttosto, qualcosa che posso preparare con le mie mani, magari in doppia razione così me lo posso trovare già pronto per la mattina seguente, visto che sarò sicuramente di fretta. Voglio provare la soddisfazione di cucinare personalmente, a casa mia, passo dopo passo, qualcosa che mi renda felice. Vivere l'esperienza dell'intero processo di creazione partendo dalla scelta dei singoli ingredienti, combinarli insieme, trasformarli, insaporirli, seguirne la cottura e curarne ogni dettaglio. Ma cosa mi va veramente? Cosa decido di cucinare adesso? Va bene saziare lo stomaco, ma ci sono così tante cose che mi piacciono che è difficile scegliere. Sono italiano e so di cosa



Torta salata sprint con verdure

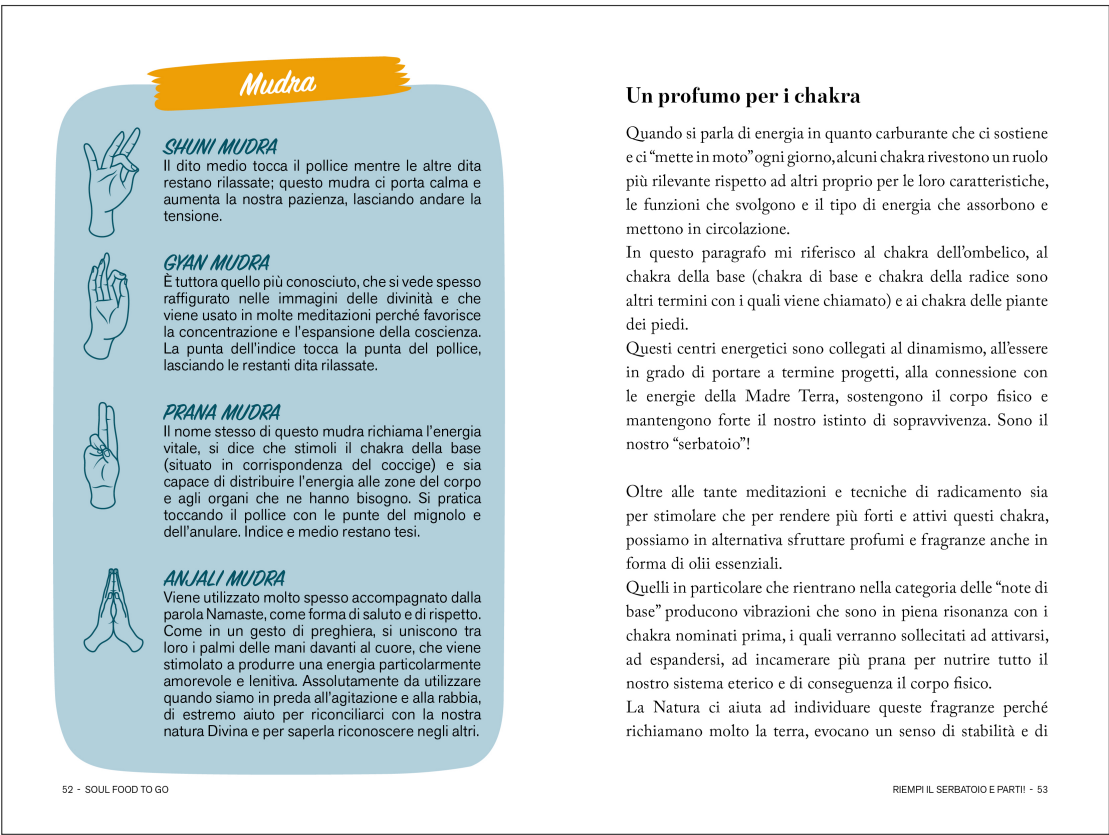
Questa ricetta è facile e gustosa, la si può preparare in compagnia mentre si chiacchiera perché il procedimento è veloce e non richiede eccessivo impegno; il bello di questa torta salata, ottima sia calda che a temperatura ambiente, è che la potete conservare in frigorifero per un paio di giorni (quindi prepararla anche in anticipo), e si presta a molte varianti a seconda della verdura di stagione disponibile. Sentitevi liberi di personalizzare questa ricetta togliendo le verdure che non vi piacciono, aggiungendone altre, arricchendola magari con del seitan, del prosciutto e del bacon (se non siete vegetariani). Alleniamoci a scegliere ogni volta qualche ingrediente diverso, anche correndo il rischio di fare un pasticcio (beh, magari non proprio il giorno che decidete di avere ospiti!). Prendete nota, capite dove bisogna aggiustare il tiro e riprovate, esattamente come nella vita.

Tornando alla nostra torta salata, si prepara così.

Ingredienti per 6 persone

- 1 rotolo di pasta sfoglia o pasta brisé • 2 carote
- 1 melanzana • 1 zuccina • 1 cipolla rossa
- 1 peperone • 1 broccolo • 2 uova
- 1 mozzarella (se preferite un sapore più deciso optate per 125 gr di formaggio Asiago o Emmenthal)
- parmigiano grattugiato • pane grattugiato
- sale e pepe • olio extravergine di oliva
- erbe aromatiche a vostro piacimento

Cominciate con il lavare bene e tagliare a tocchetti le verdure. Queste andranno prima passate in una padella con dell'olio ben caldo; considerando i tempi di cottura diversi non mettetele tutte insieme. Cominciate con i peperoni, le cipolle e le carote per una decina di minuti, poi aggiungete le altre verdure e fate cuocere a fuoco medio per altri 15 minuti, insaporendo con sale, pepe e erbe aromatiche. Aggiungete olio se notate che le verdure si asciugano. Srotolate la pasta sulla carta forno e adagiatela in una teglia rotonda per torte facendo sì che fuoriesca un po' dal bordo. Quando le verdure sono pronte, aggiungete nella padella la mozzarella o il formaggio (o entrambi, come qualcuno sarà tentato di fare!) e poi rovesciate il composto sulla pasta sfoglia. Versate quindi le uova precedentemente sbattute con un pizzico di sale e cospargete la superficie con il parmigiano e il pangrattato. Richiudete i bordi della pasta in eccesso e cuocete in forno a 200 °C per circa 30 minuti fino a quando la superficie sarà ben dorata. Non vi sembra già di vederla bella, colorata e invitante, con il suo profumo che riempie la cucina? Buon appetito!



Mudra



SHUNI MUDRA

Il dito medio tocca il pollice mentre le altre dita restano rilassate; questo mudra ci porta calma e aumenta la nostra pazienza, lasciando andare la tensione.



GYAN MUDRA

È tuttora quello più conosciuto, che si vede spesso raffigurato nelle immagini delle divinità e che viene usato in molte meditazioni perché favorisce la concentrazione e l'espansione della coscienza. La punta dell'indice tocca la punta del pollice, lasciando le restanti dita rilassate.



PRANA MUDRA

Il nome stesso di questo mudra richiama l'energia vitale, si dice che stimoli il chakra della base (situato in corrispondenza del coccige) e sia capace di distribuire l'energia alle zone del corpo e agli organi che ne hanno bisogno. Si pratica toccando il pollice con le punte del mignolo e dell'anulare. Indice e medio restano tesi.



ANJALI MUDRA

Viene utilizzato molto spesso accompagnato dalla parola Namaste, come forma di saluto e di rispetto. Come in un gesto di preghiera, si uniscono tra loro i palmi delle mani davanti al cuore, che viene stimolato a produrre una energia particolarmente amorevole e lenitiva. Assolutamente da utilizzare quando siamo in preda all'agitazione e alla rabbia, di estremo aiuto per riconciliarci con la nostra natura Divina e per saperla riconoscere negli altri.



Esprimiamo gratitudine



Un'altra pratica molto bella da fare insieme vista l'occasione, e che se la farete diventare un'abitudine quotidiana anche quando siete soli andrà a vostro pieno vantaggio, è l'esercizio della gratitudine. Questa pratica vi aiuta a spostare l'attenzione da quello che vi manca a quello che già avete. Tutti vorremmo di più, ma è altrettanto vero che tutti abbiamo qualcosa per cui rendere grazie. Con il cuore aperto e con umiltà, scoprirete che anche nei momenti più difficili potete esprimere gratitudine (anzi, questi sono i momenti in cui dobbiamo sforzarci maggiormente a farlo). Per iniziare a fare pratica, partite con le idee più semplici, anche se vi possono sembrare banali o scontate. Questi sono solo pochi esempi:

"Sono grato di essermi svegliato questa mattina."

"Sono grato per le mie gambe sane che mi sostengono."

"Sono grato per le persone che mi stanno vicino."

"Sono grato per il profumo che esce dal forno."

"Sono grato per questo paio di scarpe che mi tengono caldi i piedi."

"Sono grato per il sole che oggi splende rendendo tutto più luminoso."

"Sono grato per il mio (cane/gatto/animale domestico) che mi resta sempre vicino con amore incondizionato."

Manifestando la gratitudine e riconoscendo l'importanza di quello che la vita ci dona, siamo in grado di ricavare piacere, di provare gioia anche per le piccole cose. E riuscendo a trovare tante piccole cose per cui essere grati, sapremo gioire tante volte in un giorno. Questi ringraziamenti, se ripetuti spesso, saranno il nostro interruttore per passare ad uno stato mentale più positivo, per sviluppare la capacità di essere contenti con poco e quindi darci più occasioni per essere felici. Non abbiate vergogna di praticare in gruppo questo "gioco della gratitudine". Esprimete a turno la vostra gratitudine per qualcosa di concreto, sicuramente ascoltare gli altri potrà esservi di grande ispirazione.



Gabriele Bidin

Appassionato sin da piccolo dalle tematiche esoteriche, spirituali ed energetiche, Gabriele Bidin inizia a dedicarsi alle tecniche di riequilibrio energetico e alla meditazione nell'anno 2000. Conosce negli Stati Uniti il suo Maestro Spirituale Grand Master Choa Kok Sui e poi in Italia Loretta Zanuccoli, grazie ai quali inizia un lungo e incredibile percorso di apprendimento ed evoluzione interiore che continua tuttora nel cammino di Yoga dell'Arhat. Ha conseguito l'attestato di Operatore Certificato Phyl e dal 2015 è coordinatore del Centro Phyl di Milano. Trainer di Meditazione, ha esteso le sue conoscenze diventando anche consulente di Fitoterapia con i Fiori di Bach. Profondamente convinto dell'impatto energetico e fisico che le emozioni e i pensieri portano alla nostra vita, si dedica al volontariato e al supporto di senzatetto e immigrati con piccoli gesti quotidiani di conforto e solidarietà. Soul Food To Go è il suo primo libro.

Vive e lavora a Milano.

Facebook: Moodsupnow

Instagram: Moodsupnow