

## **Cucinare con la carta 'Patapar' per un maggiore sapore e nutrimento**



**Le letture di Cayce non offrono solo una grande ricchezza di consigli ed informazioni dietetici, danno anche suggerimenti sui modi corretti e salutari per preparare e cucinare il proprio cibo. Questo vale per la carta Patapar, nota oggi come "carta pergamenata", raccomandata in oltre 160 letture come un modo preferito di cucinare le verdure e la carne. Fatto da pergamina al 100% vegetale, questo prodotto consente di conservare le preziose sostanze nutrienti e i succhi naturali del cibo quando viene preparato. La carta è non tossica, inodore, insapore, resistente ai grassi e riutilizzabile. In breve, le verdure e la carne cucinate con la carta Patapar hanno un gusto migliore, visto che sono cucinate nei propri succhi.**

### **Indicazioni per l'uso**

**Dopo aver pulito e lavato la carne o le verdure fresche, quindi sminuzzato, tagliato a pezzi o a dadini – il cibo che deve essere cucinato viene posto su un foglio di carta inumidita. Bagnare la carta prima la rende morbida e flessibile.**

**Diverse letture menzionano di non mescolare la carne con le verdure, cioè di non cucinarle insieme nello stesso "sacchetto" fatto di carta Patapar. Inoltre alcune letture sostengono di cucinare separatamente diversi tipi di verdure, non nello stesso "sacchetto", mentre altre letture approvano di combinare le verdure, specialmente quando si tratta di minestre. La decisione se separare o mettere insieme le verdure è quindi lasciata alla discrezione del consumatore:**

***... queste possono essere mescolate o consumate separatamente, a seconda del gusto del corpo. (849-27)***

**Continuando con la preparazione, unite i quattro angoli del sacchetto di carta Patapar e, con l'uso una cordicella bianca per alimenti (lasciandola abbastanza lunga per ricuperarla in seguito), legateli in un fiocco nella parte superiore del sacchetto. Così si evita che l'acqua entri all'interno. Mettete il sacchetto in una pentola di acqua, copritela e fate bollire per 25 a 45 minuti, a seconda del tempo solitamente necessario per ogni tipo di cibo. Cuocere troppo può portare ad una riduzione di sostanze nutrienti e di sapore.**

**Alcune letture consigliano, dopo aver tolto il sacchetto dall'acqua bollente, di aggiungere dei condimenti secondo il proprio gusto e "di renderlo appetitoso" (711-4); in altre parole, i condimenti non devono essere aggiunti durante la cottura. Una lettura spiega: "Il condimento**

dovrebbe essere fatto con burro e sale o paprica (o qualsiasi cosa possa essere usato come condimento) *dopo* che i cibi sono stati cucinati! Cucinare i condimenti, perfino il sale, *distrugge* gran parte delle vitamine dei cibi." (906-1)

Il succo che si forma durante la cottura può essere aggiunto mescolando alla polpa della verdura, poi mangiato o "il *puro* succo può essere estratto" e consumato a pranzo, mentre la parte grossa viene lasciata per la cena (305-2).

Quindi la carta Patapar può essere messa da parte, lavata e riusata in seguito, come un panno. Quando la carta comincia a lacerarsi, scartatela.

### I vantaggi della carta Patapar

Alcuni degli effetti salutari della preparazione di verdure e carni nella carta Patapar comprendono: rende i cibi "più digeribili" (357-7) e "più efficaci nel fornire le vitamine e i sali necessari per il corpo" (2418-1), "poiché le vitamine e i sali necessari che creeranno i liquidi nel sistema si trovano in essi". (631-6) Una lettura aggiunge che cucinare questi cibi "nei propri succhi ... farà una grande differenza nel costruire la resistenza". (861-1)

Una donna di 54 anni chiese se certe verdure dovessero sempre essere cucinate nella carta Patapar e la risposta fu: "Ci sono alcune verdure, con i processi che avvengono nella carta Patapar, in cui vengono conservati i sali minerali che sono molto attivi nel corpo umano". (1158-38) Benché quelle verdure non vengano elencate, altre letture menzionano cibi specifici che sono adatti per una cottura nella carta Patapar, "specialmente tutti i cibi che sono di colore giallo". (2558-1)

Conservare le vitamine, i minerali e i succhi naturali dei cibi è la ragione principale per cucinare nella carta Patapar. In questo modo "non si perde alcuna proprietà che è efficace nella sua attività in tutto il sistema". (1582-1) Una lettura osserva: "Questo è un modo *eccellente*; allora berresti *solo* il succo". (572-2) Un'altra lettura dichiara in modo conclusivo: "Tutte le verdure cucinate dovrebbero essere cucinate nei propri succhi (come nella carta Patapar), invece che con le carni o con i grassi". (2315-1) Alcune letture consigliano semplicemente di cucinare spesso in questo modo o "ogni volta che è possibile" (313-14), "così che tutti i sali delle verdure vi vengano conservati" (2558-1) "e non lasciati nell'acqua in cui si cucinano di solito". Molte letture rilevano l'importanza di conservare i sali vegetali come parte della propria dieta.

Una donna di 52 anni cercò consigli sulla dieta e chiese se andassero bene per lei le verdure crude, il pane e latte in scatola. Cayce rispose: "Vanno bene ciascuno al proprio posto, ma non come dieta regolare nell'ordine elencato. Poiché le verdure sono migliori bollite. Se vi è il desiderio di conservare tutte le vitamine e i sali delle verdure, cucile nella carta Patapar." (2067-5)

Cucinare la carne e le verdure nei propri succhi non solo dà un aroma migliore per le nostre papille gustative, ma ci procura anche un

**piatto facilmente assimilato e più nutriente per i nostri pasti. La perdita delle sostanze nutrienti è ridotta al minimo, viene prodotto per il nostro corpo un succo puro che crea un equilibrio migliore nel nostro sistema.**

***da: Venture Inward Newsletter True Health, estate 2011***

**Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.**