

Giuliana Lomazzi

[illegible]Terra Nuova
EDIZIONI**a colori**

Giuliana Lomazzi e Antonio Zucco

Estratti, centrifugati, smoothies e tisane

**Bevande naturali fai da te
per un pieno di salute**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autori: Giuliana Lomazzi e Antonio Zucco

Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro – www.giancarlo-gennaro.com
Foto di copertina: ©istockphoto.com

Impaginazione: Domenico Cuccu
Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

©2015, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione: aprile 2015

Ristampe

X IX VIII VII VI V IV III II I 2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017 2016 2015

Collana: I Ricettari a colori

ISBN: 978 88 6681 078 0

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Premessa

Oggi chiunque non conosca il valore terapeutico di succhi di verdura e frutta fresche
è deplorabilmente disinformato
Norman Walker

La nuova moda viene dagli Usa, si chiama juicing (da juice, succo) e si "beve": si declina sotto forma di variopinti smoothies, estratti, centrifugati. Freschi e allegri, ricchi di sapore, questi drink spopolano, complice anche l'idea che "facciano dimagrire". Per una volta non si tratta di una moda frivola, queste bevande hanno infatti tanti pregi e molta varietà. Oltre ai classici frullati, nel bicchiere finiscono centrifugati e succhi. Quali le differenze tra gli uni e gli altri? E i vantaggi salutistici?

Questo libro intende introdurvi alla loro scoperta e integra le numerose informazioni con un ricco ricettario di bevande gustose e saporite, con il giusto mix che le rende davvero esplosive!

Benvenuti nel mondo di frutta e verdura liquide!

Avvertenza: le bevande vegetali non hanno vere e proprie controindicazioni se usate appropriatamente, ma l'uso di succhi a scopo terapeutico per determinate patologie è da considerarsi soltanto sotto controllo medico. È bene non intraprendere di propria iniziativa digiuni.



Gocce di storia

L'uso dei succhi è antichissimo. Ci sono bevande la cui origine si perde nella notte dei tempi: per esempio il vino, derivato dalla pigiatura e fermentazione dell'uva. Da parte loro limoni e arance, facili da spremere, dissetarono già i nostri lontani antenati.

Succhi ayurvedici

Probabilmente iniziò ben presto anche il loro uso medicinale, ma le testimonianze scritte sono poche. Per esempio nei rotoli del mar Morto (III secolo a.C. - I secolo d.C., sono attribuiti agli esseni, antica setta vegetariana ebraica), si trovano ac-

cenni all'uso di succo di melagrana e fichi per ottenere energia.

Ancora prima i medici ayurvedici prescrivevano bevande in base a diverse modalità di estrazione e utilizzo. I vegetali avevano impieghi ben precisi; per esempio le spremute di arancia o lime con un pizzico di sale combattevano la stanchezza, mentre i succhi di melagrana, uva e barbabietola curavano l'anemia. La zucca era il rimedio contro i vermi, il ravanello per stomaco e reni. Alcuni preparati erano tanto concentrati da essere prescritti in piccole dosi.

Passaggio a Ovest

I succhi rientravano a pieno titolo nella filosofia del padre della medicina, Ippocrate (460-367 a.C.), che consigliava la dieta liquida a chi soffriva di febbri e impiegava nelle sue terapie, tra l'altro, uva, cardo e mirto. Con orzo e melagrana, per esempio, curava il vomito e il bruciore di stomaco. Da parte sua, il medico e botanico greco Dioscoride (40-90 d.C.) proponeva il frutto dai chicchi rubini per le ulcere gastriche, bacche di ginepro dolcificate con miele per stimolare la diuresi, ciliegie mescolate con vino per combattere i calcoli renali. Toccò poi a Galeno di Pergamo (130-200) proseguire la tradizione; il medico utilizzava vari vegetali, tra cui uva, pere, cavolo, sedano, barbabietola, cedro, evitando di bollirli per non disperdere i nutrienti. In seguito la succoterapia conobbe un certo declino, per poi ritornare in auge nel XIX secolo quando, grazie a personaggi come Bircher-Benner (il creatore del muesli), venne dato più risalto a naturalezza e freschezza dei cibi, ma chi davvero diede impulso a questa disciplina fu l'inglese Norman Walker (1886-1985).

Un verde succo: l'erba di grano

La prima a tesserne le lodi fu la dottoressa Ann Wigmore (1909-1994), lituana trapiantata negli Usa, convinta sostenitrice dei cibi integrali e della necessità di disintossicarsi. Prescriveva questo succo insieme a germogli per curare anche i reumatismi più gravi. Scrisse vari libri, facendo spesso riferimento ai rimedi naturali usati dalla nonna in Lituania. La sua opera è oggi proseguita dall'istituto che porta il suo nome.



Il padre della succoterapia

Walker, morto a 99 anni (si dice in perfetto stato di salute), scoprì i succhi ancora giovane, durante un periodo di convalescenza nel sud della Francia. Vedendo la padrona di casa pelare carote, osservò che sotto le bucce si raccoglieva ancora umidità e decise di provare a ricavarne il succo. Prima grattugiò i resti, e poi strizzò la polpa con un telo. Riprovò in seguito con altri vegetali di consistenza simile e si accorse che queste bevande favorivano il suo recupero. Si dedicò quindi ad approfondire la pratica.

Negli anni '30 del XX secolo era in California, dove aprì un *juice bar* con un medico, proponendo miscele specifiche per le diverse problematiche. Ideò pure uno strumento apposito (ancora oggi prodotto), costituito da una macina per tritare i vegetali e da una pressa per estrarne il sugo.

Mr. Juiceman, il volto tv del juicing

"Bere succhi appena fatti e mangiare abbastanza cibi integrali per fornire un quantitativo adeguato di fibre è un approccio sensato a una dieta sana" afferma tra le altre cose Jay Kordich, californiano nato nel 1923, animatore di programmi tv dedicati al *juicing* (in cui preparava succhi in diretta) e autore di vari libri, tra cui *The Juiceman's Power of Juicing* (1993). Pare che a 20 anni, ammalatosi di cancro alla vescica, con il sostegno di Walker e Gerson si curò con dosi massicce di succo di carote e mele. Da allora si dedicò alla promozione delle bevande vegetali e di uno stile di vita sano.

Norman Walker contribuì moltissimo alla diffusione della succoterapia, anche con la pubblicazione di vari libri, Max Gerson non fu da meno.

Dalle emicranie ai tumori

Tedesco trapiantato negli Usa, Max Gerson (1881-1959) deve la sua fama all'omonima terapia nata per curare le emicranie, poi la tubercolosi e infine i tumori, ma anche varie malattie autoimmuni (sclerosi multipla, lupus eritematoso, artrite reumatoide), patologie cardiovascolari ecc. L'intento è disintossicare a fondo l'organismo per rafforzare il sistema immunitario, stimolare il metabolismo e avviare il processo di guarigione. La sua cura si basa prevalentemente su vegetali freschi bio, sull'uso di pochissimi grassi e sull'eliminazione del sale; prevede l'assunzione quotidiana di succhi (soprattutto di carote, mele e verdure a foglia verde) preparati al momento con una macchina apposita che preserva enzimi e nutrienti. Il metodo Gerson non si basa unicamente sulla dieta, ma anche su altri corollari come i clisteri di caffè, utilizzati per depurare il fegato. Dopo la sua morte, la terapia è portata avanti dal *Gerson Institute*, in California, che ha una succursale in Europa.

Un sostegno per l'immunità

Dopo aver studiato per 17 anni la genesi dei tumori e aver visitato migliaia di pazienti, la dottoressa svizzera Catherine Kousmine (1903-1992) concluse che il cancro si manifestasse quando il fegato è talmente saturo da non poter più svolgere i suoi compiti. Il metodo da lei ideato, efficace per una serie di malattie, punta al rafforzamento del sistema immunitario; per quanto riguarda la

dieta, viene dato ampio spazio a frutta e verdura crude e cotte. Per la cura integrativa dei tumori, la dottoressa procedeva con un digiuno depurativo di un paio di giorni a base di succhi di frutta e/o verdura fatti in casa.

Dato che questi sono benefici in generale per sostenere le difese immunitarie anche in altre patologie, vengono tuttora proposti nella terapia del

metodo Kousmine, benché un po' "modernizzati" perché la gente non debba a passare la giornata a preparare succhi.

"Vanno privilegiati i concentrati di frutta e di verdura (verdure e frutti di alta qualità spremuti e liofilizzati a freddo), perché sono gli unici completi non solo di vitamine ma di fitonutrienti" (www.kousmine.net).



Bevande vegetali: cosa sono, cosa contengono

Parlare genericamente di succhi è molto relativo perché, a seconda del metodo di estrazione utilizzato, si ottengono bevande diverse, ognuna con differenti punti di forza.

I vegetali, preziosi cibi

Ricordate le famose cinque porzioni al giorno (che per altro un nuovo studio suggerisce di portare a sette)? Solo il 10% degli italiani le consuma, men-

Saper distinguere: le bevande

Centrifugato: si ottiene inserendo i vegetali nell'apposito strumento, la centrifuga: questo li riduce in polpa e poi separa il liquido, che si raccoglie in un contenitore. La macchina tende a scaldare i vegetali, perciò ci può essere una perdita di enzimi (che oltre i 50° si danneggiano). È possibile in determinati casi anche sfruttare il contenuto nutrizionale delle bucce. Al pari dei succhi, i centrifugati sono utili in una dieta equilibrata e variata, soprattutto in periodi di stress, allenamento fisico intensivo, superlavoro ecc. Sono quasi privi di fibre.

Frullato: bevanda cremosa che si prepara normalmente mettendo frutta, acqua o latte (animale o vegetale) nel frullatore; in alternativa si possono utilizzare anche verdure crude. Contiene tutte le parti del vegetale, senza scarti. Ha il vantaggio di conservare le fibre, che svolgono molteplici funzioni (regolarizzano il transito intestinale, disintossicano, tengono basso il colesterolo, prevengono il tumore al colon-retto). Il frullato è particolarmente saziante.

Smoothie: si prepara sostanzialmente come il frullato (di cui valgono le stesse considerazioni), ma risulta più denso e cremoso anche grazie all'aggiunta di frutta ricca di pectina, come le mele.

Frappè: è un frullato cui si aggiunge ghiaccio.

Succo: verdura e frutta vengono inserite in un apparecchio detto estrattore, che lavora più lentamente della centrifuga e scalda meno. Il risultato è un liquido denso, con più o meno fibre a seconda del modello usato. Il prodotto di scarto è molto limitato e pressoché privo di nutrienti. Come per i centrifugati, si possono sfruttare anche le bucce.





tre il 49% arriva a 3 porzioni appena (dati 2009-2012 del Ministero della salute). E intanto i consumi di frutta e verdura sono calati: nel 2013, secondo la Coldiretti, le vendite sono scese del 18% rispetto al 2000.

Eppure gli studi a favore non mancano. Solo per citarne uno recente, una metanalisi del luglio 2014, uscita su *British Medical Journal*, conclude che un elevato consumo di vegetali riduce la mortalità in genere, soprattutto cardiovascolare. L'Organizzazione mondiale della sanità ormai da tempo raccomanda una dieta "verdissima" per prevenire un terzo dei tumori (e un altro terzo è

prevenibile con lo stile di vita). Invece nel mondo occidentale si preferisce rimediare con integratori che di naturale hanno ben poco.

Ecco dunque che le bevande derivate dai vegetali, bevute freschissime, si rivelano risolutive per arrivare a consumare un quantitativo davvero salutare di verdura e frutta senza dover fare aggiustamenti "sintetici" e si rivelano ideali anche per i bambini che fanno i capricci davanti a cavoli o carote.

Naturalmente daranno il meglio di sé soltanto nell'ambito di una dieta equilibrata, altrimenti sono un po' come farmaci da prendere all'occorrenza, la cui efficacia è limitata.



Centrifugati



Un bell'ACE fresco o un centrifugato di arancia sono sicuramente gradevoli e graditi, ma di certo non possiamo ignorare le altre ricette proposte nella sezione, perché offrono accostamenti originali e stuzzicanti grazie a ingredienti come l'ananas, le fragole, la vaniglia, l'artemisia, la menta e perfino il peperoncino.

Presenze abbastanza costanti sono mele, carote e finocchi, che con i loro sapori dolci e delicati riequilibrano i gusti un po' spiccati degli ortaggi. Grazie a sapienti mescolanze, è possibile gustare con grande soddisfazione centrifugati di tarassaco e carciofo, piuttosto amarognoli ma ottimi per favorire la depurazione. Ognuno troverà l'impiego più appropriato, molte di queste ricette forniscono comunque tanti suggerimenti per servire aperitivi originali, buoni e salutari.

Asparago, limone, pompelmo



- ◊ 10 asparagi
- ◊ 2 limoni
- ◊ 2 pompelmi
- ◊ 10 foglioline di menta + 1 rametto per guarnire

■ Pelate i limoni e i pompelmi al vivo, tagliateli a pezzi e centrifugateli con le foglioline di menta e gli asparagi a cui avrete eliminato la parte bianca finale più fibrosa.

Servite in un bicchiere da vino e decorate con qualche fogliolina di menta. È ideale come aperitivo.

Nota. Bianchi, verdi o violetti, gli asparagi sono i grandi protagonisti dei piatti raffinati della cucina primaverile grazie al gusto inconfondibile, alla bella presenza e alla versatilità di impieghi. Possono infatti essere abbinati con salse varie, arricchire zuppe e risotti o trasformarsi in vellutate deliziose.

Per l'acquisto, preferite esemplari con la punta ben chiusa e il gambo integro, meglio se grosso (è più tenero). La cottura ideale è quella a vapore: infatti consente di rispettare la ricchezza di minerali di questi ortaggi che, oltre a essere rimineralizzanti, sono diuretici e depurativi. In primavera, nei prati e ai margini dei boschi, si trovano anche gli asparagi selvatici, di gusto più amarognolo ma molto ricercati per la preparazione di ricette regionali.





Carota, sedano, kiwi



- ◇ 2-3 carote
- ◇ 2 gambi di sedano con le foglie
- ◇ 4 kiwi senza buccia

■ Mondate carote, kiwi e sedano, metteteli nella centrifuga e procedete a estrarre il succo. Le foglie del sedano sono un po' amaro, ma la presenza di kiwi e carote attenua questo sapore.

Servite in un tumbler alto, è ideale a colazione e come aperitivo.

Nota. Il kiwi

Originari dell'Asia, i kiwi cominciarono a essere coltivati diffusamente in Italia solo verso la fine del '900. Oggi, grazie alle numerose coltivazioni in Veneto, Lazio e Piemonte, il nostro Paese risulta tra i principali produttori ed esportatori al mondo, dopo Cina e Nuova Zelanda. Il kiwi, che può essere a polpa verde o gialla, è un frutto tipico di autunno e inverno. Per la sua ricchezza di acqua, potassio e vitamina C, è un grande alleato degli sportivi e degli ipertesi. In realtà un po' di tutti, a ben vedere, perché contiene anche antiossidanti, acido folico e fibra solubile – che agevola la funzionalità intestinale. Ci sono però delle controindicazioni di cui tenere conto. La principale riguarda le allergie, dovute a una proteina (l'actinidina); la seconda riguarda la presenza di numerosi semi, che possono disturbare chi soffre di morbo di Crohn o di diverticoliti. Da non sottovalutare poi le proprietà lassative.

Kiwi, carota, limone



- ◇ 4 carote
- ◇ 2 limoni
- ◇ 4 kiwi sbucciati

■ Pelate le carote (se non sono bio) e i kiwi, sbucciate i limoni al vivo ed estraete il succo in centrifuga. È ottimo come aperitivo ma anche durante la giornata. Carote, kiwi e polpa di limoni rendono la bevanda molto vitaminica, ricca di antiossidanti e deacidificante.

Kiwi e patata alla curcuma



- ◇ 300 g di patate sbucciate
- ◇ 4 kiwi
- ◇ 1/2 c di curcuma

■ Centrifugate le patate e i kiwi pelati, quindi aggiungete la curcuma, mescolando per farla sciogliere bene. Servite il succo in un tumbler basso, è ideale durante la giornata.

Nota. La curcuma

Usata da millenni nella medicina ayurvedica, la curcuma vede ormai riconosciute anche dalla ricerca scientifica le sue straordinarie proprietà. È considerata infatti un ottimo antitumorale, soprattutto se associata con pepe nero. È poi antinfiammatoria (per esempio in caso di artrite), favorisce la digestione, protegge il fegato prevenendone le coliche. In cucina dà sapore a piatti dolci e salati e li colora di un bel giallo dorato. In genere si usa la polvere macinata, ma ormai nei negozi bio si trovano anche i rizomi freschi, che una volta tagliati rivelano un intenso colore aranciato (che macchia molto le dita e le unghie!).





Smoothies



Benvenuti in un mondo cremoso, vellutato e avvolgente! Gli smoothies proposti in questa sezione sono facilissimi da realizzare, grazie alla presenza in ogni casa del frullatore, un elettrodomestico così diffuso che non ha bisogno di tante presentazioni.

Gli ingredienti salutari non mancano: ecco per esempio cappuccio, tofu, sedano, fragole, barbabietole, mandorle, girasole, bacche di goji... Il tutto è accostato in modo davvero stuzzicante. Basti pensare allo sposalizio tra fragola, mela, tofu e latte di riso al cioccolato, o allo speciale sodalizio tra barbabietola, pera, banana e cannella.

C'è perfino un dessert d'eccezione, con fragola, yogurt di soia, avocado, mela, cannella e cacao, e un raffinato Smoothie after eight a base di latte di riso.



Dolce al cucchiaino con yogurt, fragola, avocado al cacao e cannella



15'



- ◇ 8 fragole
- ◇ 1 avocado
- ◇ 1 C di cannella
- ◇ 2 C di zucchero di canna
- ◇ 1 C di cacao
- ◇ 150 ml di yogurt di soia

■ Mondate le fragole, aprite a metà l'avocado, eliminate il nocciolo e pelatelo. Tagliate le fragole e l'avocado a pezzetti. Inserite la frutta nel frullatore insieme allo zucchero di canna, il cacao e lo yogurt. Frullate il tutto per alcuni minuti, finché il composto non sarà omogeneo, versate in coppette e spolverizzate con la cannella.

È un frullato ideale per la colazione.

Nota. L'avocado.

Il suo sapore dolce e cremoso non è dovuto agli zuccheri, che sono ben pochi, ma alla ricchezza di grassi monoin-saturi, integrati da un po' di omega 3. Ricco di antiossidanti, vitamine (in particolare folati) e minerali, l'avocado è un alleato del sistema nervoso, restituisce le energie e attenua gli effetti dello stress. È anche amico dell'apparato gastrointestinale in quanto ben digeribile e nutriente per la flora intestinale. L'avocado aiuta anche a prevenire le malattie cardiovascolari, è buono e versatile: che cosa si può desiderare di più da questo frutto che ormai non è più esotico ma arriva equosolidale dalla Sicilia?





Gelati e sorbetti
con centrifugati



I succhi ottenuti con l'estrattore, ma anche quelli ricavati con la centrifuga, sono molto più versatili di quanto si possa pensare. Per esempio se ne possono preparare a base di pera, uva, mela, arancia o carota, farli addensare a fuoco basso e impiegarli come dolcificanti naturali per realizzare delle torte. Chiaramente avranno perso gran parte delle proprietà, ma saranno dolcissimi e serviranno benissimo allo scopo.

In questa sezione vi proponiamo invece un utilizzo che permette di sfruttare i succhi preservandone le proprietà: si tratta di trasformarli in gelati e sorbetti; tra gli ingredienti usati ananas, barbabietola, semi di canapa, lattuga, liquirizia.

Sorbetto alla lattuga e liquirizia



15' + congelamento



Per 4 persone

- ◇ 400 g di lattuga pulita (200 ml di succo)
- ◇ 200 ml di acqua
- ◇ 10 g di liquirizia in polvere
- ◇ 50 g di sciroppo di agave
- ◇ 50 g di zucchero di canna

■ Ricavate il succo della lattuga e amalgamatelo con gli altri ingredienti. Trasferite il composto nella gelatiera.

Nota. La polvere di liquirizia si acquista nei negozi di alimenti naturali. Di colore scuro, è ideale per aromatizzare creme, budini ecc.

Tutti i sorbetti che vi proponiamo vanno consumati al momento per assaporarne al meglio la cremosità. Non aggiungendo albume in freezer tendono ad indurirsi troppo.

Sorbetto di carota



15' + congelamento



Per 4 persone

- ◇ 6 carote (500 ml di succo circa)
- ◇ 500 ml di acqua
- ◇ 60 g di malto di mais
- ◇ 60 g di zucchero di canna
- ◇ 2 C di semi di papavero

■ Ricavate il succo delle carote, amalgamatelo con gli altri ingredienti e seguite le istruzioni della gelatiera. Negli ultimi minuti aggiungete i semi di papavero.

Gelato con sedano e pere



15' + congelamento



Per 8 persone

- ◇ 3 gambi di sedano (200 ml di succo)
- ◇ 2 pere (400 g circa)
- ◇ 200 ml di latte di soia
- ◇ 2 C di zucchero di canna
- ◇ 1/4 c di vaniglia in polvere

■ Centrifugate i gambi di sedano e frullate il succo ottenuto con le pere tagliate a pezzetti. Dovreste ottenere 600 g circa di composto. Aggiungete il latte di soia freddo, lo zucchero di canna e la vaniglia in polvere. Amalgamate bene il composto e trasferitelo nella gelatiera.

Sorbetto d'ananas e carota



15' + congelamento



Per 8 persone

- ◇ 450 g di ananas
- ◇ 200 g di carote
- ◇ 10 g di zenzero pelato
- ◇ 1 l d'acqua
- ◇ 150 g di zucchero di canna

■ Estraiete il succo delle carote, dell'ananas e dello zenzero. Ponete i succhi nella gelatiera insieme all'acqua e allo zucchero di canna. Procedete secondo le indicazioni dell'apparecchio.

Sorbetto di barbabietola e mela



15' + congelamento



Per 8 persone

- ◇ 450 g barbabietola cruda
- ◇ 2 mele
- ◇ acqua (un po' meno di 1 l)
- ◇ 150 g zucchero di canna

■ Mondate la barbabietola quindi estraetene il succo. Lavate le mele e ricavatene il succo. Miscelate i due succhi e aggiungete acqua fino ad arrivare a circa 1 litro. Riponetelo nella gelatiera insieme allo zucchero di canna e seguite le istruzioni dell'apparecchio per ottenere un buonissimo sorbetto.

Sorbetto d'arance rosse e semi di canapa



15' + congelamento



Per 4 persone

- ◇ 4 arance rosse pelate al vivo (circa 400 g di polpa)
- ◇ acqua (un po' meno di 500 ml)
- ◇ 3 C di semi di canapa
- ◇ 100 g di zucchero di canna

■ Estraete il succo dalla polpa delle arance, quindi allungatelo con l'acqua fino ad arrivare a 500 millilitri totali. Versate nella gelatiera insieme ai semi di canapa e allo zucchero. Avviate la gelatiera e seguite le istruzioni dell'apparecchio.

Sorbetto di mela e finocchio



15' + congelamento



Per 4 persone

- ◇ 1 mela
- ◇ 2 arance
- ◇ 1/2 finocchio
- ◇ acqua (un po' meno di 500 ml)
- ◇ 100 g di zucchero di canna
- ◇ 2 C di semi di chia

■ Mondate il finocchio e la mela, private della buccia le arance, compresa la pellicina bianca. Estraete il succo dalla frutta, quindi aggiungete l'acqua necessaria per raggiungere 500 millilitri. Versate nella gelatiera insieme allo zucchero di canna e ai semi di chia, e avviate l'apparecchiatura come di consueto.



Estratti



Che sapore avrà l'estratto di broccoli? Delizioso, con l'aggiunta di carote! E quello di rucola? Ottimo, con le diverse combinazioni proposte (per esempio arancia e zenzero, pera o mela). Tutti accostamenti da provare, come pure quello con carciofi e uva o con cavolo e liquirizia. Anche il cavolo rosso, che può sembrare un po' ostico sotto forma di succo, si presenta in matrimoni perfettamente riusciti.

Per chi avesse voglia di qualcosa di davvero stuzzicante ecco l'accoppiata melone-basilico con semi di canapa, straordinariamente rinfrescante quando il caldo estivo toglie l'appetito, o lo stimolante pomodoro speziato.

Succo di mele (ricetta base)



Per 2 persone (500 ml di succo)

♦ 4 mele fredde di frigo (circa 800 g)

■ Lavate le mele, senza sbucciarle se sono bio. Tagliatele a metà, eliminate il torsolo e poi affettatele. Riponete nell'estrattore e ottenete il succo.

Sicuramente è il più amato dai più piccoli, ottimo da offrire anche a ospiti dubbiosi sugli estratti.

Succo di sedano (ricetta base)



Per 2 persone (500 ml di succo)

♦ 6-7 gambi con le foglie (700 g circa)

■ Tagliate il sedano a pezzetti ed estraetene il succo. Se il sapore fosse troppo forte, diluite con un po' di succo di carota o di mele. Questo estratto è ottimo per rigenerare i sali minerali durante le giornate estive.

Cavolo, mela e sedano con semi di canapa



♦ 200 g di cavolo rosso

♦ 2 mele Golden

♦ 2 gambi di sedano

♦ 2 C di semi di canapa per guarnire

■ Mondate il cavolo e affettatelo. Lavate le mele, tagliatele in quarti ed eliminate il torsolo. Lavate il sedano, riducetelo a pezzetti, quindi procedete all'estrazione del succo dei due ortaggi e della mela. Servite in tumbler basso decorando con semi di canapa decorticata. La canapa può essere sostituita con una quantità equivalente di semi di zucca.

È ideale durante tutta la giornata.

Nota. La canapa

Utilizzata fin dalla remota antichità per la sua grande varietà di impieghi, fino a un secolo fa la canapa era ampiamente coltivata in Italia. Messa fuori legge intorno agli anni '70, da circa un decennio può essere di nuovo coltivata. Così in commercio si trovano i tessuti ricavati dalle sue fibre e i semi privi del principio attivo stupefacente e impiegati a scopo alimentare. Di ottimo sapore, questi sono composti per l'80% di grassi insaturi, con una buona proporzione di omega 3. Contengono il 22% di proteine complete, fibre, minerali (calcio, ferro, fosforo, magnesio, potassio, zinco) e vitamina E, antiossidante e protettiva delle membrane cellulari. Morbidi e croccanti, possono essere masticati, aggiunti a insalate o all'impasto di prodotti da forno. Dai semi si ottiene un olio di colore verde intenso, dal buon sapore fruttato. Va utilizzato a crudo e conservato in frigo.

Arancia e rucola allo zenzero con semi di canapa



- ◇ 6 arance
- ◇ 60 g di rucola
- ◇ 10 g di zenzero pulito
- ◇ 5 C di semi di canapa decorticati

■ Pelate le arance al vivo, cioè togliendo anche la pellicina bianca, quindi affettarle in due e poi in quattro parti. Estraiete il succo delle arance, della rucola, dello zenzero quindi servite mescolando prima i semi di canapa nella caraffa.

Nota. Lo zenzero

Forse lo zenzero non piace a tutti (o lo ami o lo odi!), perché i suoi rizomi dolci e piccanti hanno un gusto davvero particolare. Ma è straordinariamente versatile e capace di adattarsi a piatti dolci e salati. È anche un ottimo rimedio fitoterapico, capace di favorire la digestione, di contrastare la nausea e il vomito, di tenere sotto controllo le flatulenze e di combattere il mal di viaggio.

Melone e basilico con semi di canapa



Per 1 persona

- ◇ 400 g di melone pulito (1/2 melone)
- ◇ 16 foglie di basilico
- ◇ 2 C di semi di canapa

■ Mondate il basilico, sbucciate il melone, quindi estraetene il succo. Anche se l'abbinamento può sembrare azzardato il melone e il basilico sono un mix rinfrescante e rigenerante per l'organismo. Provare per credere!

Estratto di cavolo rosso e arance



- ◇ 250 g di cavolo rosso
- ◇ 1 mela di circa 200 g
- ◇ 2 arance pelate al vivo
- ◇ semi di canapa per decorare

■ Mondate i vegetali, riponeteli nell'estrattore insieme alla mela quindi procedete per ottenere il succo. Versate in 2 bicchieri e decorate con i semi di canapa.

Si consiglia di servirlo come aperitivo.





Cavolo rosso, finocchio e arancia allo zenzero



- ◇ 200 g di cavolo rosso
- ◇ 1 finocchio
- ◇ 2 arancie
- ◇ 10 g di zenzero pulito

■ Mondate gli ingredienti, pelate le arancie privandole della pellicina bianca, quindi estraete il succo di cavolo, finocchio, arancie e zenzero. Servite in tumbler alto. Dal colore rosso brillante e dal sapore leggermente piccante è ottimo per un aperitivo.

Nota. Lo zenzero va usato con parsimonia in estratti, centrifugati e smoothies, ma vale davvero la pena aggiungerlo perché rende la bevanda particolarmente saporita e stimolante.

Sommario

Gocce di storia	5
Bevande vegetali: cosa sono, cosa contengono	9
Pro e contro delle bevande vegetali	15
Fatte in casa	19
Il mondo delle tisane	23

Centrifugati

Succo di carota (ricetta base)	28
Succo di arance (ricetta base)	28
Carota e peperone	28
Asparago, carota, arancia	28
Fragola, ananas, carota	29
Ananas e patata al pepe bianco	29
Asparago, limone, pompelmo	30
Asparago, limone, carota, sedano	32
Asparago e mela aromatici	32
Sedano, carota e mela al peperoncino	32
Zucca, sedano, limone	33
Sedano e mela alla vaniglia	33
Sedano, arancia e cannella	33
Sedano e finocchio	33
Carciofo, carota e arancia al prezzemolo	34
Carciofo, carota, pompelmo	36
Cavolo, finocchio, pera	36
Carciofo, finocchio, arancia e tarassaco al prezzemolo	36
Mela, lattuga e carota allo sciroppo di agave	37
ACE	37
Spinaci e carota mangia e bevi	37
Ananas e carote alle spezie	37
Carota, sedano, kiwi	38
Kiwi, carota, limone	38
Kiwi e patata alla curcuma	38

Smoothies

Dolce al cucchiaino con yogurt, fragola, avocado al cacao e cannella	43
Barbabietola, pera, banana alla cannella	44
Smoothie barbabietola, mela e banana	44
Arancia, pera, banana	45
Finocchio e fragole	45
Banana, ananas e yogurt alla vaniglia con semi di girasole	45

26

Fragola, sedano, tofu con curcuma e pepe	46
Mela, pompelmo rosa e cappuccio al prezzemolo	48
Fragola, mela e tofu con latte di riso al cioccolato	50
Mela, banana, fragola con curcuma e cacao	50
Mela, pompelmo, banana, sedano con latte di riso	50
Mela renetta, arancia, lattuga con mandorle e semi di girasole	51
Smoothie after eight	51
Banana, caco e goji con semi di girasole	51
Sedano e banana	51

Gelati e sorbetti con centrifugati 52

Sorbetto alla lattuga e liquirizia	54
Sorbetto di carota	54
Gelato con sedano e pere	54
Sorbetto d'ananas e carota	54
Sorbetto di barbabietola e mela	55
Sorbetto d'arance rosse e semi di canapa	55
Sorbetto di mela e finocchio	55
Piatti con frullati e centrifugati	56
Insalata di cavolo con dressing di zucca	58
Olio al basilico	58
Insalata di fagiolini, patate e salsa di barbabietola all'aglio	58
Insalata di datterini e rape marinate	59
Cavolo rosso marinato al pompelmo e zenzero	59
Insalata di pere, carciofi e cipollotti con dressing di carota e senape	60

Estratti 62

Succo di mele (ricetta base)	64
Succo di sedano (ricetta base)	64
Cavolo, mela e sedano con semi di canapa	64
Arancia e rucola allo zenzero con semi di canapa	65
Melone e basilico con semi di canapa	65
Estratto di cavolo rosso e arance	65
Cavolo rosso, finocchio e arancia allo zenzero	67
Carota, uva e lime con semi di chia e di canapa	68
Estratto d'ananas speziato	68
Estratto di pomodoro speziato	68
Sedano rapa, patata, arancia	69
Broccoli, mela, uva	69
Mela, rucola e carota allo zenzero	70

Carota	72
Estratto di broccoli e carote	72
Arancia, limone, carota, zenzero	72
Estratto di cavolo alla liquirizia	72
Carciofo e uva	73
Peperone rosso, uva e limoni	73
Pera, rucola, arancia con semi di chia	73
Sedano, asparagi e mele	74
Mela allo zenzero	74
Arancia, limone, zenzero	74

Tecniche miste 76

Topinambur, carota, mela, banana con goji e semi di chia	78
Arancia, banana, carota con goji e semi di lino e sesamo	78
Spinaci, banana e ravanelli al latte di mandorla	79
Sedano, spinaci e limone allo zenzero con goji, cannella e semi di chia	79
Barbabietola, mela, uva con goji e semi di lino e papavero	80
Mela, carota, limone e caco con goji	82
Carota, sedano, caco con datteri e goji	82
Carota, banana, datteri con goji, prezzemolo e semi di chia e girasole	82
Pera, topinambur, fico d'India	83
Spinaci, banana, finocchio, mela allo zenzero con semi di girasole	83
Mela, banana e fico d'India con goji	84
ACE rinforzato	84
Carota, fico d'India con goji e semi di canapa	84
Banana, fico d'India, caco e carota con goji	84
Mela, banana, yogurt, datteri con goji e semi di chia	85
Smoothie cremoso di ravanelli, banane e mandorle	85
Carota, uva nera e melagrana ai semi di canapa	86
Smoothie di albicocca, sedano e banana con liquirizia e semi di girasole	88
Smoothie di fragola e carota allo zenzero	88
Smoothie di peperone rosso, mela, banana alla curcuma e vaniglia	88
Smoothie di asparagi, sedano, mele e carote	89
Smoothie di avocado, ananas, arancia e finocchio	89

Smoothie asparago, ananas e zenzero	89
Crema di avocado, banana e arancia alla liquirizia	91
Crema di yogurt, asparago e banana alle fragole	92
Smoothie di albicocca, banana, sedano con curcuma, semi di girasole e chia	92
Carota, arancia, kiwi allo zenzero con goji e semi di chia	93
Mela, yogurt e carota alla cannella	93

Infusi e decotti 94

Salvia e limone	96
Camomilla salvifica	96
Digestione	96
Dolce e amara	97
Dolcissimo taglio	97
Mediterraneo da bere	98
Buon finocchio non mente	100
Bacche amiche	100
Fiori di velluto	101
Tisana ai 4 fiori	101

Miscele 102

Frutti di bosco con erbe e fiori	104
Rooibos all'arancia	104
Tè dolce al carcadè	104
Foglie e semi digestivi	105
Tè verde profumato	105
Infuso antinfluenzale dolce e acidulo	105
Darjeeling speziato	107

Zuppe crude 108

Crema di spinaci e cipolle	110
Crema di zucca	110
Passato di pomodoro	111
Crema di cavolo broccolo e spinaci	111
Crema di carote e cavolo broccolo	112
Crema di zucca alle nocciole	112
Passato di verdure raw	113
Crema di carote al coriandolo	113



Antonio Zucco è nato a Cuneo nel 1981. Nel 2007 scopre di essere intollerante al glutine e al lattosio, e inizia così un originale percorso di ricerca in cucina. Lavora come chef a Cuneo. Ha già scritto, per Terra Nuova Edizioni, *Senza glutine: pane, torte e biscotti*.

Giuliana Lomazzi è nata a Busto Arsizio (Va) e vive a Trieste. Appassionata da sempre di cucina e benessere naturali, dal 2007 collabora con *Cibo è salute*, l'associazione che diffonde in Italia il metodo Kousmine. Numerosi i libri pubblicati con Terra Nuova Edizioni, tra cui *ABC dell'alimentazione naturale* e *I germogli nel piatto*.

www.terranuova.it

Una delle nuove tendenze nutrizionali arriva dagli Stati Uniti, si chiama *juicing* (da *juice*, succo) e si «beve»: nel bicchiere finiscono variopinti e fantasiosi smoothies, frullati, estratti e centrifugati. Fresche e allegre, ricche di sapore, queste bevande sono sempre più popolari, e contribuiscono a diffondere uno stile di vita sano grazie ai tanti pregi di frutta e verdura.

Nella prima parte del libro, gli autori illustrano caratteristiche e benefici dei diversi succhi e dei loro ingredienti, soffermandosi in particolare sulla produzione casalinga, sulle centrifughe e gli estrattori che sono ormai entrati in molte delle nostre cucine.

Nella seconda parte, oltre 150 ricette propongono gustose bevande, che accostano con sapienza gli ingredienti più consueti (carota, sedano, mela, pera, fragola, arancia, banana, zenzero) con altri più originali (cavolo, carciofo, barbabietola, melograno, fico d'India, bacche di goji, semi di canapa o di chia, e tanti altri ancora).

Se estratti e frullati sono estremamente versatili è anche grazie alla possibilità di impiegargli come condimenti per insalate, basi per gelati e sorbetti e per favolose zuppe crude. Il ricettario si sofferma anche sulla preparazione di tisane, infusi e miscele che possono essere dolci o piccanti, stimolanti o calmanti a seconda delle necessità.

ISBN 88 6681 078 0



9 788866 810780



www.nonunlibroqualunque.it