

BENESSERE LIQUIDO: ACQUE AROMATIZZATE

TESTO DI **ELISA ORLANDOTTI**
RICETTE DI **FRANCESCA PIÙ**
DA *ACQUE AROMATIZZATE* (MACROLIBRARI, 2017)

In poco meno di un centinaio di pagine Francesca spiega i trucchi per bere acqua bene e in modo sano, considerando anche la scelta degli ingredienti e le esigenze in varie fasi della vita. Il manuale contiene tante ricette salubri e sfiziose per tutte le stagioni e tutte le esigenze. Ecco due ricette tratte dal volume.

CARCIOFO, LIMONE E STEVIA (DISINTOSSICANTE)

Ingredienti

- 2 cuori di carciofo freschi
- ½ limone sbucciato
- qualche foglia di stevia (o ½ cucchiaino di stevia naturale in polvere)
- 2 l d'acqua

Procedimento

Tagliare i cuori di carciofo e il limone a fette sottili. Posizionare gli ingredienti nella brocca (o altro contenitore in vetro) pressandoli leggermente con una forchetta. Aggiungere l'acqua e la stevia, mescolare e lasciare riposare in frigorifero per almeno quattro ore. Si può filtrare con un colino prima di assumerla.

Acqua terapeutica di carciofo

Per ottenere una disintossicante acqua pura di carciofo si utilizzano quattro cuori di carciofo tagliati finemente. Si mettono poi i carciofi tritati in un panno o in un colino in infusione in due litri di acqua. Si ripone quindi l'acqua in frigorifero lasciandola riposare per almeno quattro ore.

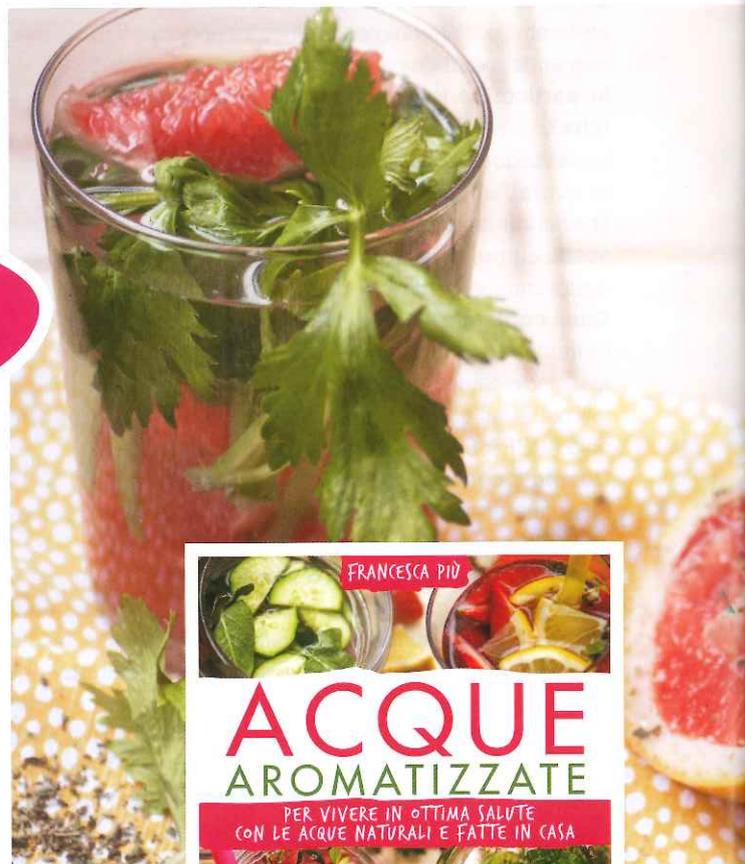
POMPELMO, SEDANO E MENTA (DISINTOSSICANTE)

Ingredienti

- 1 pompelmo piccolo (o ½ grande)
- 1 costa di sedano
- 30 g di menta (facoltativo)
- 2 l d'acqua

Procedimento

Sbucciare il pompelmo e tagliarlo a fette. Tagliare il sedano a tocchetti. Posizionare gli ingredienti nella brocca (o altro contenitore in vetro) pressandoli leggermente con una forchetta assieme alla menta (precedentemente sfregata tra le dita). Aggiungere l'acqua, mescolare e lasciare riposare in frigorifero per almeno quattro ore. Si può filtrare con un colino prima di assumerla.



TESTO DI ELISA ORLANDOTTI

RICETTE DI JESSIE KANELOS WEINER

DA ACQUE DETOX (IPPOCAMPO EDIZIONI, 2018)



Ricette di acque aromatizzate suddivise in energetiche, rinfrescanti, vitalizzanti, dolce pausa e cocktail hour; alcune di esse sono abbastanza nutrienti e possono costituire uno snack più che un detox. Alcune sono dolcificate con il miele, facilmente sostituibile con uno sciroppo di riso o con lo zucchero di canna, se proprio il dolce naturale della frutta non basta.

Testiamo un paio di ricette.

SUPERFOOD

Ingredienti

- 2,5 l di acqua
- 150 g di more
- 150 g di fragole
- 125 g di mirtilli
- 125 g di ribes
- 1 baccello di vaniglia

Procedimento

Lavare bene tutti gli ingredienti. Mondare le fragole e affettarle. Tagliare in due la vaniglia nel senso della lunghezza e raschiare i semi con un coltello. Mettere i frutti di bosco e il baccello di vaniglia con i semi in una caraffa. Coprire di acqua. Lasciare in infusione al fresco per due ore oppure fino all'indomani.

ENERGIA DOLCE

Ingredienti

- 2 l di acqua
- 2 pere
- 200 g di polpa di noce di cocco
- 200 g di lamponi
- 125 g di mandorle

Procedimento

Lavare bene i lamponi e le pere. Tagliare la polpa di noce di cocco a pezzi, poi affettare le pere. Mettere le mandorle, il cocco, i lamponi e le pere in una caraffa. Coprire di acqua. Mettere in fresco e lasciare in infusione per due ore oppure fino all'indomani.



I frutti di bosco, re degli antiossidanti, sono noti per le loro qualità gustative oltre che per la loro capacità di normalizzare il tasso di zucchero nel sangue.



TESTO DI **ELISA ORLANDOTTI**
RICETTE DI **GÉRALDINE OLIVO**
DA *DETOX WATER* (RED!, 2016)

Molte le ricette, anche qui suddivise per stagioni, da sperimentare per idratarsi con gusto. Interessanti sono gli approfondimenti che spiegano il valore aggiunto degli ingredienti scelti e gli accorgimenti da usare, in particolar modo per i vegetali amari e la frutta secca. Piacevole da sfogliare e intelligente nel suggerire smoothie, pesto, ghiaccio aromatizzato e molto altro ancora per il recupero dei residui delle acque. Non è 100% vegetale, ma facilmente veganizzabile. Proviamo insieme due ricette:

ACQUA RILASSANTE MIRTILLO-LAVANDA

Ingredienti

- 300 g di mirtilli
- 1 filo di succo di limone
- 1 l d'acqua
- 1 cucchiaino di fiori di lavanda freschi o essiccati

Procedimento

Schiacciate con delicatezza i mirtilli per spaccarne la buccia. Tagliate a metà, eventualmente, quelli più grossi. Inserite i fiori di lavanda in un sacchettino di garza o in un filtro per teiera. Mettete tutti gli ingredienti in un barattolo con l'acqua e lasciate macerare per dodici ore al fresco prima del consumo.

Mirtillo

È apprezzato per la grandissima ricchezza di antiossidanti, superiore a quella di altre bacche. Contiene infatti flavonoidi, particolarmente efficaci per prevenire la moltiplicazione delle cellule cancerose e la comparsa di tumori. I mirtilli selvatici sarebbero a questo scopo più benefici delle varietà coltivate.

Lavanda

Si usa da sempre per le sue proprietà calmanti, cicatrizzanti e disinfettanti. La lavanda si accorda a meraviglia con la maggior parte dei frutti dell'estate: melone, pesca, albicocca, fragola, lampone... Usatene i fiori al posto dei mirtilli.

ACQUA FRESCA CETRIOLO, MENTA E LIMONE

Ingredienti

- 150 g di cetriolo
- 20 foglie di menta
- 1 l d'acqua
- 2 limoni piccoli

Procedimento

Prelevate da un limone una strisciolina della scorza gialla. Pelate al vivo (cioè eliminando la parte colorata e la parte bianca della scorza) i limoni, poi tagliateli a rondelle. Tagliate a rondelle anche il cetriolo. Mettete tutti gli ingredienti in un barattolo con l'acqua e lasciate macerare per dodici ore al fresco prima del consumo.

Gli ingredienti

Costituito di acqua per oltre il 90%, il cetriolo è idratante, rinfrescante e molto poco calorico. Non deve essere pelato, altrimenti si perderebbe una gran parte delle vitamine contenute. La menta rende la bevanda dissetante, ideale per combattere la canicola estiva, mentre il limone è l'alimento detox per eccellenza: amico del fegato, è alcalinizzante e ricco di vitamina C.

È possibile anche una variante: potete far macerare gli ingredienti in 500 ml di acqua naturale e aggiungere 500 ml di acqua frizzante al momento di servire, per ottenere una bevanda fresca simile alla limonata.

