



## Introduzione

17	Perché verde è meglio?
23	Le verdure
39	La frutta e gli ortaggi
43	I "supercibi"
51	I dolcificanti (se proprio si deve)
53	Consigli: come comprare, risparmiare, coltivare e conservare

## La dieta delle bevande vegetali

59	Un'integrazione, non una <i>dieta</i>
63	Come preparare le bevande vegetali: attrezzatura e procedimento
67	Succo o frullato?



## FRULLATI

73	Uvapera	99	Che barba(bietola)!
75	Melampo	101	Fiore di zucca
77	Elisir di salute	103	Mirtillo pazzo
79	Tutta pesca	105	Melone alla menta
81	Mojito mango & menta	107	Liquidattero
83	Campo di fragole	109	Guavocado
85	Fragolagrana	111	Piùverdechemai
87	Melomore	113	Hit Perade!
89	Moka verde	115	Jack Germoglio
91	Aloe di bosco	117	American Pie
93	Sole dei tropici	119	5 note di verde
95	Menta detox	121	Tom Soiar
97	Torta di patate dolci		



## SUCCHI

125	Ravanello rosso	153	VerDelicious
127	Cavolo a merenda	155	<i>Mint Julep</i>
129	Oro a quattro "carote"	157	Melasana
131	Regina di cuori	159	Radicchioattivo
133	Sangue di rapa	161	Hi-nrg!
135	Rucola di fuoco	163	Boccioli di primavera
137	Dente di limone	165	Linea verde
139	Solortaggi	167	Spirulimonata
141	Re Verde	169	Braccio di Ferro
143	Benzina verde	171	50 sfumature di verde
145	VerDepuro	173	Sempreverde
147	Pizzico di zenzero	174	Indice dei nomi
149	Pomo d'oro		
151	Freddagermi		

# I “supercibi”

In questo capitolo non troverete gli alimenti comunemente noti come supercibi, perciò non vi preoccupate: non vi chiederò di frullare un salmone appena pescato con una testa di broccoli. Si tratta di ingredienti “extra” ricchi di sostanze nutritive e ideali per la preparazione di frullati o estratti. Che decidiate di aggiungere grassi sani, semi ricchi di fibra o bacche ad alto contenuto di vitamine, la bevanda vegetale è un modo semplice per incorporare questi preziosi alimenti nella vostra dieta.

Alcuni di questi ingredienti sono piuttosto costosi, e altri richiedono il tempo necessario alla coltivazione, perciò è bene farne un uso oculato.

## Aglione

L'aglio contiene molti composti solforati che promuovono la salute cardiovascolare, prevengono la coagulazione del sangue, riducono la pressione sanguigna e svolgono un'eccellente azione antibatterica e antivirale. È provata anche la sua azione favorevole sul metabolismo del ferro. Per via del suo aroma intenso, consiglio di non usarne più di uno spicchio piccolo in ogni bevanda, e magari anche meno. Imparate a consumarlo e a tollerarlo in modo graduale: non rovinare tutto eccedendo nella fase iniziale.

## Aloe vera

L'aloe è una pianta grassa comunemente usata come agente topico per curare le piccole ustioni. I suoi effetti immunostimolanti non finiscono qui, però: infatti riduce

i sintomi associati alla psoriasi e all'eczema e può essere un modo fantastico per depurare il colon. Siate comunque cauti con le dosi, perché è anche un lassativo naturale: lo scopo è depurare, non trascorrere l'intera giornata nel WC. Come gradito soprappiù, è una delle poche fonti vegetali di vitamina B<sub>12</sub>: perciò, cari vegani, tenetelo presente! Provate a coltivare personalmente questa pianta, perché il valore nutrizionale in questo caso è maggiore, oppure cercate nel vostro negozio di alimenti naturali il succo puro (con la polpa ma senza aggiunta di zuccheri).

## Avocado

Spesso definito "cibo degli dei", e non senza motivo, è una delle fonti più sane di grassi monoinsaturi che si possano consumare. Se aggiunto a una bevanda vegetale, è in grado di incrementare del 300% l'assorbimento del licopene e del betacarotene, due antiossidanti carotenoidi. È noto anche per le sue proprietà antinfiammatorie. Provate ad aggiungerne la polpa ai vostri frullati e ne otterrete una bevanda più densa e saporita.

## Bacche di Açaí

Le bacche di açaí (pronuncia: "asai") sono il frutto di una palma originaria dell'America centrale e meridionale: sono certo però che ne avrete sentito parlare, visto che al momento fanno furore negli ambienti dell'alimentazione naturale. Hanno un contenuto davvero elevato di antiossidanti come le antocianine e i flavonoidi: le prime sono le sostanze che danno ai frutti e alle verdure le tonalità scure di blu, rosso e viola e aiutano l'organismo a combattere i radicali liberi e a difendersi contro l'invecchiamento, le malattie cardiache e il cancro. Cercate di procurarvi queste bacche intere o sotto forma di polpa o almeno di succo bio. Evitate i comuni succhi e bevande toniche, che solitamente contengono molti additivi.

## Burro di mandorle

Le mandorle sono ricche di grassi monoinsaturi, che favoriscono la riduzione del colesterolo LDL e diminuiscono il rischio di malattie cardiache, abbassano la pressione sanguigna e tengono sotto controllo gli zuccheri nel sangue. Senza dimenticare che hanno un sapore squisito e danno ai frullati un leggero gusto di noce e una consistenza cremosa. Cercate il prodotto crudo e senza aggiunta di sale.

## Cioccolato (crudo)

State alla larga dall'espositore vicino alla cassa: non ci troverete il cioccolato di cui parlo, che invece è un ingrediente crudo e privo di additivi e dolcificanti. È piuttosto costoso, ma è ricco di antiossidanti e riduce la pressione sanguigna. Il beneficio maggiore per la salute? Il sapore! Aggiungete qualche chicco di cacao crudo al vostro frappé insieme a un paio di fettine di avocado e vi sarete preparati una vera delizia saporita e nutriente.

## Cocco (olio, latte, acqua, polpa)

Il cocco è uno dei miracolosi cibi della natura. È usato come idratante per la cura della pelle, per prevenire le malattie cardiache, per estrarne l'acido laurico, una sostanza con proprietà antipertensive e anticolesterolo, per favorire il dimagrimento grazie alla sua accelerazione del metabolismo e altro ancora. È utilizzato anche negli ospedali su pazienti affetti da problemi di digestione, ed è un ingrediente di base in quasi tutti i tipi di latte in polvere per l'infanzia. Mi piace aggiungerne l'acqua e la polpa fresca ai miei frullati ogni volta che è possibile. Se integrate le vostre bevande con l'olio di cocco, fatelo sciogliere prima di aggiungerlo nel frullatore: in questo modo eviterete che si formino la pellicola cerosa e i grumi tipici dell'olio in forma solida.

## Erba di grano

Energia liquida. L'erba di grano è così ricca di sostanze nutritive che 30 ml sono equivalenti per valore nutrizionale a 1 kg di verdure a foglia verde. Poiché è costituita per il 70% da clorofilla, l'erba di grano aumenta la produzione di globuli rossi nell'organismo, riduce la pressione sanguigna, stimola la crescita di tessuti sani e scompone le molecole dell'anidride carbonica. Ho visto anziani raggrinziti trasformarsi in bei giovanotti grazie a questo vegetale. Si può provare a frullare l'erba allo stato naturale, se si ha un frullatore molto potente, ma la consistenza resta un po' particolare per i miei gusti (inoltre gli esseri umani hanno problemi a digerire l'erba di grano per la sua natura fibrosa), perciò consiglio di estrarne il succo e di aggiungerlo ai frullati già pronti. Si può anche usare la polvere di erba di grano biologica, ma se possibile servitevi di quella fresca.

## Germogli

I germogli di broccoli, ravanelli, fieno greco, alfalfa, trifoglio e fagioli sono tutti facili da produrre e ricchi di sostanze nutritive, rappresentano un complemento ideale per qualsiasi bevanda vegetale. Sono versioni in miniatura delle piante corrispondenti e sono una fabbrica di vitamine, minerali ed enzimi. Sono reperibili nei negozi biologici e di alimenti naturali insieme all'apparecchio per fare germogliare i semi.

## Lino (olio, semi)

I semi di lino sono ricchi di acido alfa-linolenico (ALA), un acido grasso omega-3 essenziale che è un precursore dei tanto reclamizzati omega-3 contenuti nell'olio di pesce (EPA). L'organismo converte naturalmente l'ALA in EPA, perciò i semi di lino sono un'eccellente alternativa all'olio di pesce, specialmente per i vegani. Gli ome-

ga-3 sono noti per le loro eccezionali proprietà antinfiammatorie, salvaguardano la salute delle ossa, proteggono dalle malattie cardiache, dal cancro e dal diabete, prevengono e tengono sotto controllo l'ipertensione. L'olio di lino irrancidisce con facilità, perciò comprate solo le bottiglie che nei negozi di alimenti naturali sono conservate in frigorifero. Per macinare i semi interi potrete usare un macinacaffè, e la farina così ottenuta darà una consistenza cremosa alla vostra bevanda.

## **Pepe di Cayenna**

Non aggiunge solo sapore e grinta alla vostra bevanda: la capsaicina, ossia la sostanza responsabile del suo sapore piccante, può avere effetti analgesici, migliorare la salute cardiovascolare, prevenire le ulcere e sbloccare le cavità nasali. Siate molto cauti, però: se vi scappa la mano, potreste finire con la testa nel secchiello del ghiaccio.

## **Polline d'api**

Il polline d'api è una miscela di polline di fiori, nettare ed enzimi secreti dalle api. È comunemente usato dagli atleti per aumentare l'energia, le doti di fondo e la capacità di resistenza. Gli effetti a lungo termine sono la perdita di peso, il potenziamento del sistema immunitario e della funzione sessuale e il sollievo dalle allergie di stagione. Cercate di procurarvi polline d'api raccolto da più fonti, perché i suoi benefici nutrizionali e le proprietà antiallergiche in questo caso sono maggiori. E naturalmente, se siete sensibili ai pollini, tastate le acque prima di tuffarvi a capofitto.

## **Zenzero**

Questo rizoma aggiunge un'intensa nota speziata ai vostri frullati. È apprezzato per la sua capacità di prevenire la chinetosi (mal d'auto, di treno, di mare, d'aereo), di



eliminare i problemi di digestione, di prevenire la nausea e il vomito durante la gravidanza e per i suoi molti effetti antinfiammatori. Ne tengo sempre un bel pezzo nel freezer e lo aggiungo ai miei frullati ogni volta che posso. È sufficiente eliminare la buccia esterna con un coltello affilato e grattugiarne un bel tocco direttamente nel frullatore, oppure affettarne un pezzo di un paio di centimetri per gli estratti.

## Zucca

L'alfa-carotene, il beta-carotene e la vitamina E della zucca fanno di questo vegetale un integratore ideale per la salute della pelle, e il ricco contenuto di fibre protegge dalle malattie cardiache, promuove una sana digestione e controlla i livelli di zucchero nel sangue. La zucca fresca è piuttosto difficile da utilizzare, perciò preferisco ricorrere al passato che potrete fare voi stessi. Aggiungendone uno o due cucchiai da tavola a qualsiasi frullato verde, darete una bella spinta al vostro programma quotidiano per la pelle. Ovviamente si accompagna bene a un pizzico di cannella macinata fresca e noce moscata appena grattugiata.



**AVOCADO**



**PEPE DI CAYENNA**



**LINO (OLIO, SEMI)**



**ZUCCA**



**GERMOGLI**



# Elisir di salute

## Ingredienti

**1 mazzo di crescione  
d'acqua**

**1 mela verde**

**1 lime (privato della  
buccia)**

**¼ di cetriolo lungo**

**4 foglie di menta**

**1 banana (facoltativo)  
acqua/ghiaccio**

Versare nel frullatore la quantità d'acqua (o di ghiaccio) desiderata e aggiungere gli ingredienti. Frullare finché il composto non avrà una consistenza cremosa.



*È la bevanda vegetale per antonomasia ed è una miniera di sostanze nutritive e di sapore.*

*Il crescione d'acqua, normalmente acquistabile al mercato contadino e al supermercato è una verdura spesso dimenticata. Aggiunge al frullato un'intensa nota speziata che l'accoppiata menta-cetriolo smorza con la sua freschezza. Una bevanda rinfrescante che accompagna bene ogni pasto.*







# VerDepuro

## Ingredienti

**1 lime**

**1 limone**

**1 cetriolo grande**

**1 manciata di basilico**

**1 manciata di menta**

**2 manciate di spinaci**

**zenzero a piacere**

Passare tutti gli ingredienti nell'apparecchio.



*Questo è un succo che chiede di essere versato in un'enorme boccia piena di ghiaccio e di essere servito in bicchieri brinati sul bordo della piscina. Sorseggiandola, non potrete immaginare l'effetto depurativo di questa squisita bevanda estiva. Forse qualcuno la troverà un po' troppo aspra, e in questo caso potrete aggiungere una o due mele.*

*Non è solo il sapore fantastico, ma anche l'alto contenuto di vitamine, minerali e antiossidanti. Ver-Depuro è una delle bevande di questo libro dall'aroma più gradevole. Fresco, pulito, tonificante.*



