

GLI ESTRATTI DELLA SALUTE

Lunedì, 04 Aprile 2016

UN MODO SANO E GUSTOSO PER ASSIMILARE AL MEGLIO LE SOSTANZE PREZIOSE DI FRUTTA E VERDURA



Avendo assistito di persona a una presentazione e conferenza dell'autore sull'uso dell'estrattore e sulla preparazione degli estratti di frutta e verdura eravamo abbastanza sicuri di trovare anche nel libro i riferimenti validi e interessanti vissuti dal vivo. In effetti ne abbiamo avuto conferma, il libro è molto agile e si consulta con facilità presentando l'esperienza di una persona competente e attenta nell'affrontare il tema degli estratti, una tipologia di preparazioni oggi molto in voga e che presenta indubbi aspetti positivi e apporti nutrizionali sulla salute di notevole utilità.

Si inizia spiegando con cura cosa è (e non è) un buon estratto, quali le sue componenti di salute importanti, l'impatto rigenerante per l'organismo e i motivi validi per consumarlo con costanza. Si prosegue con l'importanza degli alimenti di stagione (un tema per noi molto caro) e possibilmente locali, quali alimenti scegliere tra i vegetali freschi della terra e quali tra i paralleli (semi, fiori, germogli, frutta secca, dolcificanti, ecc). La differenza sostanziale tra un estratto e una centrifuga in modo che ognuno possa poi valutare da se con cognizione di causa, come scegliere un buon estrattore, quali i modelli e quali le differenze. A livello pratico ci viene spiegato poi come realizzare dei buoni latti vegetali grazie all'estrattore e si inizia con la stagione del risveglio, la primavera, presentando una lunga serie di ricette di estratti con i relativi prodotti stagionali. Le ricette sono ben spiegate, ci sono suggerimenti su pulizia e gestione delle materie prime e si mettono in evidenza le possibili alternative e varianti o tocchi di personalizzazione. In tutto le ricette sono 96 e c'è quindi spazio per tutti i gusti e le preferenze possibili. Se cercate un buon libro per iniziare a consumare estratti di frutta e verdura questo e senz'altro da tenere in alta considerazione.