

BioCocktail ed estrattori di succo: intervista al barman Marco Dalboni



Non solo buoni e sani, ma anche belli e colorati: signori e signore ecco a voi i Succhi Vivi! Preparare estratti e succhi vivi può diventare un'arte: profumo, colore e gusto si miscelano sapientemente quando a prepararli sono barman professionisti. E bere succhi vivi diventa davvero gustoso e divertente!

Al Sana 2015 di Bologna, presso lo stand del Gruppo Editoriale Macro, abbiamo avuto il piacere di conoscere Marco Dalboni, barman professionista che da anni ha scelto di preparare BioCocktail, succhi estratti da prodotti biodinamici, gustosi e sani, il quale ci ha raccontato la sua esperienza e ci ha dato alcuni preziosi suggerimenti per la preparazione di queste bevande.

Ciao Marco, da barman tradizionale come sei approdato al mondo dei succhi vivi?

Sono un barman professionista secondo la scuola classica italiana. Da molti anni ho unito la mia professione alla passione per l'alimentazione naturale, cibo e bevande incluse. L'agricoltura biologica e biodinamica è un vero e proprio parametro di qualità organolettica, salubrità e vivacità. Le mie preparazioni sono l'espressione di questo cocktail di esperienze personali e professionali da sempre orientate nella ricerca della vitalità.

Proponi cocktail adatti alla mattina ed altri da consumare al pomeriggio. Come e perchè

hai fatto questa distinzione?

Qualità energetiche diverse sono la richiesta del nostro corpo in momenti diversi, quali il mattino ed il pomeriggio. Il colore, ci permette di distinguere i contenuti nutrizionali ed energetici della frutta e della verdura. Per esempio il mattino abbiamo esigenze di risvegliare dolcemente il metabolismo con energie che attivano anche i processi intellettuali e niente di meglio che le radici colorate come la carota e la barbabietola rossa. Mentre nel pomeriggio tutt'altra faccenda, il corpo ci chiede di essere accompagnato in quella fase naturale di disintossicazione notturna che sarà più efficace rilassando la muscolatura ed i tessuti per lasciare andare le tossine e in questo il verde con tutte le sue sfumature ne è un campione. Poi i colori brillanti ci rendono più allegri!

Perchè preferisci l'estrattore di succo alla centrifuga?

Nella mia professione ho sempre usato centrifughe di tutti i tipi, velocissime, meno veloci, professionali, super professionali, ma da sempre non ero soddisfatto del risultato in quanto il succo perdeva la sua brillantezza in pochi secondi, per non parlare della separazione tra l'acqua fisiologica e la parte colorata, decisamente brutto da vedere. Arrivati questi estrattori (verticali) di ideazione coreana, tutto è cambiato. Mentre nella centrifuga (che è una grattugia con lame dentellate che gira oltre gli 8000 giri) si debilitano gli enzimi, le vitamine ed i sali minerali organici, nell'estrattore (che è una pressa e un piccolo frantoio allo stesso tempo, senza lame, che gira lentamente tra i 40 e gli 70 giri) rimangono inalterati e vitali tutti i principi vitaminici, profumi e sapori compresi.

Quali sono le caratteristiche che deve avere un buon estrattore?

Da quattro anni a questa parte ne ho testati di diverso tipo e posso condividere che un parametro di scelta di un estrattore dovrebbe essere la potenza del motore (a induzione e non a spazzole) intesa come capacità di schiacciamento. Poi si dovrebbe scegliere un estrattore di succo che sia composto di materiali certificati, che non rilasciano sostanze tossiche (BPA-Free), infine dovrebbe avere una coclea che è il cuore dell'estrattore verticale, fatto di un materiale molto, molto resistente, che di solito è ULTEM, un polimero di plastica durissimo, resistente alla pressione ed al calore. Ci sono estrattori che hanno abbassato il numero dei giri, ma senza lame e sotto i 120 giri, in realtà non si creano variazioni di calore, la prossima vera frontiera sarà aumentare la potenza del motore, che aumenterà la capacità di schiacciamento.

Per le tue preparazioni usi il coltello di ceramica al posto del classico in metallo, puoi spiegarci il perchè di questa scelta?

Quando si usano le lame di metallo, per tagliare frutta e verdura, avviene un rilascio di ioni metallici che attivano un istantaneo processo di ossidazione della parte esposta alla lama, mentre questo non avviene con i coltelli dalla lama in ceramica, del resto, come con l'estrattore che non ha lame.

Ci hai fatto venir voglia di sperimentare un po' con l'estrattore, puoi consigliarci qualche abbinamento?

Nel mio ricettario propongo ricette semplici, colorate e dai pochi ingredienti, questo per facilitarne la digestione.

RICETTA BASE

INGREDIENTI

1 Mela verde Granny Smith

¼ di Limone senza buccia

Due ingredienti semplici come mela e limone possono essere la prima ricetta da sperimentare e potrà diventare la base per altre deliziose ricette, semplicemente aggiungendo un'altro ingrediente preferito. Questo succo vanta proprietà lenitive per l'intestino ed è a basso contenuto di zuccheri, infatti la mela verde è detta "la mela dei diabetici".

VARIANTE PER IL MATTINO

INGREDIENTI

1 Mela

¼ di Barbabietola rossa ¼ di Limone senza buccia

1 cubetto di Zenzero fresco

In autunno-inverno possiamo aggiungere al succo estratto 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva oppure di olio extravergine di cocco fatto precedentemente sciogliere.

VARIANTE PER IL POMERIGGIO

INGREDIENTI

1 Mela verde Granny Smith

1 foglia di cavolo nero

¼ di Limone senza buccia

In autunno-inverno possiamo aggiungere al succo estratto un pizzico di vaniglia ed un cucchiaio di semi di chia.