

STEVE & JULIE PRUSSACK

UNA CENTRIFUGA AL GIORNO

TOGLIE IL MEDICO DI TORNO

LE MIGLIORI RICETTE PER FARE IL PIENO DI ENERGIA,
MIGLIORARE L'UMORE E MANTENERE LA LINEA

NEWTON
COMPTON
EDITORI





343

Le
ricette di
questo
libro sono
state
accuratame
testate dai
nostri
cuochi e
dai nostri
assaggiato
Al meglio
delle
nostre
conoscenza
sono
sicure e

nutrienti
per
consumi e
consumato
normali.
A coloro
che hanno
allergie
alimentari
o d'altro
tipo, o
con
particolari
esigenze
alimentari
o
problemi
di salute,

suggeriamo
di leggere
attentamen
ogni
ricetta e
stabilire
se essa
possa o
meno
creare
loro dei
problemi.
Tutte le
ricette
sono
utilizzate
ad

esclusivo
rischio
del
consumato
Decliniam
ogni
responsabi
per
qualsiasi
rischio,
perdita o
danno che
dovesse
derivare
dall'uso
delle
ricette.A
coloro

che hanno
particolari
esigenze,
necessità,
allergie o
problemi
di salute,
raccomand
di
chiedere
il
consiglio
del loro
medico
prima di
utilizzare
qualsiasi

ricetta.

Titolo
originale:

Juice

Guru

Text

copyright

© 2016

Steve and

Julie

Prussack

Photograph

copyright

© 2016

iStockphoto

and

Shutterstock

(exception
and
details
listed
below).

Cover and
text
design
copyright

© 2016

Robert

Rose Inc..

Tavole

fuori

testo:

Nothin'

But the

Greens ©

iStockphot

Ginger

Citrus

Spice ©

iStockphot

Pomegranate

Punch ©

iStockphot

Wheatgrass

Cleanser

©

iStockphot

Redhead

Supreme

©

iStockphot

Easy as

ABC ©
iStockphot
Holy
Basil
Supreme
©
iStockphot
Tropical
Turmeric
©
iStockphot
Big Blue
©
Shutterstoc
Rix;
Magic
Mango
Juice ©

iStockphot
Watermelc
Straight
Up ©

iStockphot
Carrots
Alive ©

iStockphot
Pineapple
Express ©

iStockphot
Hlystov;
Pear Me
Down ©

iStockphot
Classic
Green

Smoothie

©

iStockphot

Miltsova;

Strawberry

Açaí ©

Shutterstoc

Hoychuk.

Published

by Robert

Rose Inc.

120

Eglinton

Avenue

East,

Suite 800,

Toronto,

Ontario,

Canada
M4P 1E2

Per le
illustrazioni
in bianco
e nero ©
Shutterstock

Traduzioni
dall'inglese
di Alice
Crocella e
Federico
Cenciotti
Prima
edizione
ebook:

settembre
2016

© 2015
Newton
Compton
editori
s.r.l.
Roma,
Casella
postale
6214

ISBN
978-88-
541-
9844-9

www.new

Realizzaz
a cura di
Corpotre,
Roma

Steve Prussack – Julie
Prussack

Una centrifuga al
giorno toglie il
medico di turno

Le migliori ricette
per fare il pieno di

energia, migliorare
l'umore e mantenere
la linea



Newton Compton editori

Questo libro è dedicato a te, lettore. Stai per intraprendere un viaggio verso una vita più sana e, per molti aspetti, migliore. Apprezziamo il tuo impegno e ti ringraziamo per aver scelto di unirti alla comunità di Juice Guru. Siamo qui con e per te.

Steve e Julie

Avvertenza

I rimandi a numeri di pagina si riferiscono al volume cartaceo. Per questa edizione digitale ricercare il titolo o la voce a cui si rimanda.

Introduzione

Se avete scelto di leggere questo libro significa che siete interessati al mondo delle centrifughe e vi chiedete come possano migliorare la vostra vita. Anche noi eravamo così. Sentivamo che nella nostra vita c'era bisogno di una marcia in più. Non riuscivamo a capire le ragioni della scarsa energia, della difficoltà a trovare la concentrazione, degli sbalzi d'umore, e ci domandavamo perché perdere peso fosse così arduo e migliorare la forma fisica risultasse un

compito tanto complicato. Ciascuno di noi ha una sua storia che l'ha portato a scoprire i vantaggi delle centrifughe, cambiando così la propria vita, ma si tratta di storie molto diverse tra loro.

Nel 1984, quando erano di moda i capelli cotonati e Michael Jackson era il re, eravamo due quindicenni del New Jersey. Ci siamo incontrati a un ballo scolastico, e ci siamo innamorati. Da lì in avanti, per tutto il liceo e poi al college, siamo stati una coppia di fidanzati e di migliori amici. Facevamo tutto insieme, anche divorare roba poco sana come pizza e altro cibo da fast food, povero di sostanze nutritive. Di mangiare qualcosa di verde non ci passava proprio per la testa, e le

centrifughe non facevano parte nemmeno lontanamente del nostro panorama.

L'amore che ci univa era forte, ma come accade spesso alle coppie giovani che si trovano ad affrontare una storia a distanza (frequentavamo università diverse), a un certo punto abbiamo deciso di “vederci con altre persone”, e ci siamo lentamente persi di vista. E in un batter d'occhio sono volati via più di vent'anni. Quei due decenni hanno visto per entrambi un matrimonio e un divorzio, e per Julie un figlio (Eli). Poi, a Halloween del 2009, il destino ha voluto che ci ritrovassimo nel sud della California. E così è tornata la magia. Ci siamo sposati nel 2012.

Julie racconta che è stato molto facile innamorarsi di nuovo di Steve, perché sembrava essere rimasto lo stesso di vent'anni prima, e questo grazie allo stile di vita sano che ormai portava avanti da molto, e che comprendeva l'abitudine di bere quotidianamente centrifughe e succhi. A differenza di molti quarantenni, Steve sembrava possedere l'energia e la vitalità di un ventenne. Era come se per lui il tempo, da quando si erano separati, si fosse fermato.

Ma Steve non era stato sempre così. Ancora prima di laurearsi, il suo stile di vita poco sano gli aveva già presentato il conto da pagare. Era un fumatore

sovrappeso, con il colesterolo e la pressione alti. Gli bastava fare una rampa di scale per rimanere senza fiato. Arrivato a venticinque anni, aveva raggiunto il punto di rottura. Non poteva nascondere di sentirsi più vecchio della sua età, e si domandava se da lì in avanti la vita non sarebbe stata altro che una lenta discesa verso il baratro. Doveva trovare una soluzione, ed è stato allora che ha scoperto le centrifughe (vedi la storia di Juice Guru, p. 11). Steve ha cambiato completamente stile di vita, e da allora ha mantenuto le sue abitudini sane e il suo peso forma. Non ha mai avuto bisogno di ricorrere a medicinali per tenere sotto controllo la pressione o i livelli di colesterolo, o per qualsiasi

altro disturbo di origine fisica.

Da parte sua, negli anni che li avevano visti separati, Julie era riuscita a mantenere una dieta relativamente sana, anche se non consumava molta frutta e verdura. Avvocato professionista, aveva trascorso anni a destreggiarsi tra le esigenze della sua carriera impegnativa e quelle della maternità. Era arrivata a quarant'anni stanca e con ancora addosso i cinque chili di troppo che si portava dietro dal tempo della gravidanza. Inoltre, soffriva di reflusso acido cronico, che a volte doveva curare ricorrendo ai farmaci.

Dopo essersi ritrovati, all'inizio Julie si era rifiutata anche solo di assaggiare le

centrifughe verdi di Steve. Lui non l'ha forzata mai, ma l'ha instradata silenziosamente attraverso l'esempio. I progressi sono stati lenti, ma oggi (oramai da diversi anni) Julie apprezza molto l'abitudine di bere una centrifuga al giorno – anche quelle del verde più intenso. Dopo aver iniziato a berne regolarmente, la prima cosa che ha potuto notare è stata la scomparsa del suo reflusso acido (di cui non soffre più dal 2010). Ha anche perso tutti i chili di troppo ricordo della gravidanza, e ora non fa nessuna fatica a mantenere il peso dei tempi del liceo. (Nel 2012 ha trasformato l'abito che indossava al ballo di fine anno con Steve nel 1987 nel suo vestito da sposa, senza doverne

adattare in alcun modo la taglia). Julie ha anche ritrovato un'energia che non provava da anni.

Le centrifughe hanno offerto a tutti e due una nuova prospettiva sulla vita. E l'idea di diffonderla in tutto il mondo ci entusiasma. Mostrare il potere di prevenzione delle centrifughe è diventata la nostra missione. E scoprirete che questa sana abitudine non solo vi permetterà di vivere più a lungo, ma di poterlo fare stando meglio.

Steve e Julie Prussack

Come usare questo libro

La **Prima parte** del libro illustra la pratica quotidiana delle centrifughe, le ragioni che la rendono un approccio unico nel suo genere e

come funziona. Fornirà anche le informazioni necessarie sui benefici che è possibile ottenere bevendo una centrifuga al giorno.

Nella **Seconda parte** vi tufferete direttamente nel viaggio che renderà il metodo della Centrifuga quotidiana una consuetudine di vita. Vi guideremo passo dopo passo verso l'inserimento di centrifughe e succhi nella vostra routine, basandoci sulle ultime ricerche che hanno studiato il modo migliore di creare nuove abitudini con successo e senza rischiare di perderle subito dopo. E vi scorteremo attraverso alcuni dei campi minati che potrebbero minacciare il vostro cammino.

La **Terza parte** vi offrirà le ultime novità sugli ingredienti insieme a 100 ricette. Tutto questo vi servirà per rendere il metodo della Centrifuga quotidiana una parte deliziosa della vostra routine giornaliera. Abbiamo anche disseminato il libro di deliziosissime ricette a

base di polpa, create dalla famosa chef Babette Davis, in modo che non dobbiate sprecare nulla dei frutti e delle verdure che utilizzerete per i vostri succhi.

Pronti a leggere? Il resto della vostra vita comincia ora.

La storia di Juice Guru

Da ragazzo, le centrifughe mi sembravano una roba strana. A malapena bevevo i succhi in bottiglia! Al college andavo avanti a fast food (come la maggior parte degli studenti). Dopo la laurea, mi sono guardato per bene allo specchio e ho capito che mi sentivo (e sembravo) invecchiato prima del tempo. E, cosa ancora più importante, avevo una storia di cancro in

famiglia e non volevo ripetere le abitudini che erano state la causa di malattia e sofferenza. Insomma, sapevo di dover cambiare qualcosa.

Un giorno, mentre mi aggiravo in una libreria dell'usato a New York, mi sono imbattuto in un libro di Jay Kordich intitolato *The Juiceman's Power of Juicing*. In copertina c'era una foto dell'autore: sembrava giovane, sano e pieno di energia. Certo, l'avevo già visto in alcune pubblicità informative che passavano in seconda serata negli anni Novanta, ma a quell'epoca l'idea di bere centrifughe mi sembrava una pazzia. D'impulso, ho preso il libro pensando che forse poteva valere la pena dare alle centrifughe una

possibilità. Magari si sarebbero rivelate un modo efficace per ripristinare la mia energia di un tempo.

Ho comprato una centrifuga e ho cominciato a seguire le ricette del libro di Jay. Presto ho scoperto che bere centrifughe non solo mi faceva sentire meglio e più energico, ma che avevo anche cominciato a perdere peso. Ho iniziato a scegliere cibi più sani. Dopo essere andato avanti a fast food per tanti anni, era proprio un bel cambiamento. Gli amici del college non facevano che prendermi in giro, chiedendomi: «Steve, ma da quando in qua mangi insalata?». Bere succhi freschi e mangiare cibi sani ha aiutato il mio corpo a purificarsi.

Ricordo la sensazione che ho provato quando il mio corpo ha iniziato a cambiare. Era come se il mio motore stesse diventando più “pulito”. Anche se avevo smesso di fumare una decina di anni prima, bere regolarmente centrifughe sembrava eliminare tutti i residui tossici dal mio corpo. Un giorno che non dimenticherò, mentre bevevo un succo fresco, ho sentito come aprirsi la punta delle dita e da lì è fuoriuscita una materia simile al catrame, che puzzava di nicotina. Non ho potuto fare a meno di chiedermi l’effetto che quella sostanza, se fosse rimasta nel mio corpo, avrebbe potuto avere sulla mia salute. È stata quella paura a portarmi dove sono ora. Queste esperienze mi hanno insegnato il

vero significato di un'espressione che avevo imparato alle elementari: «Sei ciò che mangi!». La mia passione si è rafforzata, e ho capito che volevo dedicare il resto della mia vita a diffondere questo messaggio.

Quando ho ritrovato la mia fidanzatina del liceo, Julie, ho condiviso con lei la mia passione per le centrifughe. Ha capito subito. Insieme abbiamo dato vita a una rivista online sulla salute. Questa si è evoluta poi nel progetto Juice Guru, che mi ha permesso di produrre il primo (e unico) programma radiofonico dedicato alle centrifughe sulla piattaforma online iHeartRadio. Abbiamo anche creato dei programmi

digitali gratuiti per aiutare le persone a introdurre le centrifughe nella loro quotidianità.

Ma io volevo diffondere ulteriormente il messaggio, perciò nel 2013 Juice Guru ha dato vita a una scuola accreditata per formare coach certificati che potessero condurre i loro programmi sui succhi all'interno della propria comunità o virtualmente su Internet. Abbiamo lavorato con alcune note celebrità e amministratori delegati di importanti società, insegnandogli a sviluppare l'abitudine alle centrifughe. Ora lavoriamo con i bar per aiutare i proprietari e lo staff ad approfondire le loro conoscenze sui benefici delle centrifughe, in modo che possano

sostenere al meglio la propria comunità. Recentemente, abbiamo cominciato a produrre un programma televisivo online sull'argomento, per continuare nella nostra missione di diffondere il messaggio sulle centrifughe e su come mantenere uno stile di vita ottimale.

Le centrifughe e il raggiungimento e mantenimento di uno stato di salute sano sono diventati il fulcro della nostra vita. È una vita meravigliosa, e siamo emozionati di poterla condividere in parte con voi. Partite con noi per questo viaggio. Presto scoprirete che il segreto per recuperare la salute del vostro antico io non è troppo difficile, e che lo sforzo sarà ben ripagato.

Parte prima

Il metodo della
Centrifuga quotidiana:
Un bicchiere al giorno
leva il medico di turno
(e qualcosa di più)

Capitolo 1

Di cosa si tratta?

Il metodo della Centrifuga quotidiana: tutti pro, nessun contro

Negli ultimi anni, le centrifughe hanno vissuto un aumento esponenziale di popolarità, attirando l'attenzione anche del pubblico di massa. Infatti, è probabile che sia questa la ragione che vi ha spinto a prendere in mano questo

libro. Nelle aree metropolitane, i Juice bar [bar specializzati nella vendita di succhi freschi e centrifughe, *n.d.t.*] sono ormai comuni quanto gli Starbucks, e i succhi freschi minacciano di soppiantare frappuccini e macchiati in quanto bevande *cool* e alla moda. I benefici delle centrifughe vengono vantati da note celebrità. Se ne scrive su riviste, blog, libri. Magari vi è anche capitato di sentirne parlare dagli amici in ufficio, in palestra o dall'estetista, o mentre andavate a prendere i vostri figli a scuola.

E per un ottimo motivo: l'abitudine di bere quotidianamente succhi freschi e centrifughe è uno dei metodi più affidabili per rimanere snelli, in salute e

in forma mantenendo un aspetto e una vitalità giovanili. Che frutta e verdura fresche siano essenziali per ritrovare e mantenere uno stile di vita sano non è un segreto. Ma sapevate che un bicchiere di succo è uno dei modi più efficaci per far assumere al corpo questi alimenti energizzanti? Frutta e verdura sono molto nutrienti, e trasformandole in succo diventa possibile assumere in un'unica volta un numero di sostanze nutritive molto maggiore di quanto riuscireste a fare mangiandole così come sono, aumentando in modo significativo la vostra assunzione di principi nutritivi. Le centrifughe oggi fanno tendenza, è vero, ma non per questo costituiscono

una novità o una moda passeggera. Nel corso del secolo passato, in molti Paesi europei vi si è fatto ricorso come metodo privilegiato per migliorare lo stato di salute. E sono sempre di più i medici occidentali che le raccomandano come parte indispensabile di un programma preventivo sicuro ed efficace. Se siamo fortunati, quella delle centrifughe è una moda destinata a resistere nel tempo.

La filosofia di Juice Guru: Le vitamine è meglio berle!

I succhi freschi sono come una pillola magica liquida, multivitaminica – piena di vitamine, minerali, enzimi, fitonutrienti e altra roba sana – che viene metabolizzata dal corpo molto velocemente. E, diversamente dalle capsule o

pillole di vitamine singole, nei succhi appena spremuti l'infinito numero di sostanze nutritive proviene direttamente dall'ingrediente intero. Non c'è pericolo di tossicità, sovradosaggio o squilibri, come invece può accadere con gli integratori industriali.

La filosofia di Juice Guru: Perché farlo tutti i giorni?

Energia illimitata, vigore giovanile, un corpo più magro, una maggiore capacità di concentrazione e una salute invidiabile sono solo alcuni degli "effetti collaterali" che potete aspettarvi dalla semplice aggiunta di una sola centrifuga alla vostra dieta quotidiana. Grazie al notevole apporto di sostanze nutritive e alla spinta a preferire un'alimentazione più sana, il metodo della Centrifuga quotidiana diventerà una maniera facile, deliziosa e profondamente benefica di migliorare la vostra vita.

Non si tratta di digiuno

Finora, nel mondo dei succhi freschi l'enfasi è stata posta sul *digiuno* a base di succhi (chiamato anche purificazione, disintossicazione o dieta). Per digiuno a base di succhi si intende un periodo durante il quale non si mangia nulla se non succhi freschi, ed esercita una grande attrattiva nella nostra cultura come l'ultimo grido in fatto di salute. Il digiuno può spaventare un po', perché il suo successo richiede una buona dose di pianificazione ed è assolutamente vietato mangiare cibi solidi. Ma se volete perdere parecchi chili o sostenere il corpo nel processo di guarigione da una qualche malattia, il digiuno a base di

succhi è uno strumento eccezionale. Il primo libro di Steve parlava infatti proprio di questo argomento. Questo libro, invece, *non* tratta del digiuno a base di succhi.

Si tratta di introdurre i succhi freschi nella routine quotidiana

Più che spiegare come resistere per giorni o addirittura settimane nutrendosi solo di succhi, questo libro mostrerà come una semplice centrifuga bevuta tutti i giorni al momento giusto sia in grado di trasformare la qualità della vita. E, rispetto agli altri libri sull'arte dei succhi, illustrerà come applicare la

scienza della creazione di nuove abitudini per far sì che le centrifughe divengano una consuetudine quotidiana che vi accompagnerà per tutta la vita.

Un'abitudine di vita

Con i nostri clienti abbiamo ottenuto risultati incredibili basandoci solo sulla pratica di bere una centrifuga al giorno e sui protocolli presentati in questo libro. Vi mostreremo, passo dopo passo, come rendere quella di bere centrifughe un'abitudine di vita che vi impegnerete a mantenere proprio perché vi farà sentire incredibilmente bene. Il corpo vi ringrazierà, e anche la mente e lo spirito.

Chiunque può farlo

Probabilmente la cosa migliore del metodo della Centrifuga quotidiana è che può farlo chiunque. Gli ostacoli da superare sono relativamente pochi, e i risultati possono essere ottenuti rapidamente. Seguendo i nostri protocolli, migliorerete tutti i settori della vita (anche la vita sessuale!) senza dover cambiare ciò che siete o il modo in cui impiegate il vostro tempo.

Bevendo una centrifuga al giorno cambierete la vostra vita senza dover cambiare il vostro stile di vita. Potrete svegliarvi, godervi la vostra centrifuga quotidiana e poi andare a pranzo col vostro migliore amico, a una cena intima col vostro partner o incontrarvi al bar con gli amici per vedere la partita, tutto senza perdere un colpo.

Il protocollo del metodo della Centrifuga quotidiana

Il protocollo del metodo della Centrifuga quotidiana elaborato da Juice Guru è questo: bere da 750 ml a 1 litro di succo fresco la mattina appena svegli, a stomaco vuoto, e attendere venti minuti prima di mangiare qualsiasi altra cosa. Tutto qui... a meno che non desideriate perdere peso, argomento di cui parleremo a breve. Bere la vostra centrifuga come prima cosa, a stomaco vuoto, permette una rapida digestione. E aspettare venti minuti prima di mangiare altro assicura una rapida assimilazione delle sostanze nutritive introdotte.

Un approccio unico

Per la media delle persone, il metodo della Centrifuga quotidiana ha numerosi

e considerevoli vantaggi rispetto ad altri programmi a base di succhi. Quello più evidente è che non impone le privazioni che invece richiederebbe una dieta o un digiuno. La centrifuga quotidiana è qualcosa che si va ad *aggiungere* alla routine giornaliera e che garantisce risultati a lungo termine senza richiedere importanti modifiche allo stile di vita. Potrete realizzare molti degli incredibili benefici offerti dai succhi freschi con cambiamenti minimi, e riuscirete senza fatica a mantenere questi vantaggi per tutta la vita.

Case study: La storia di Tyler

Mente più sveglia e massimo rendimento

Tyler Polon è uno studente di tredici anni recentemente ammesso nella National Junior Honor Society e ottimo giocatore di hockey. Tyler era alla ricerca di qualcosa che gli desse una marcia in più e, come ci ha raccontato, l'ha trovata nelle centrifughe.

Il padre di Tyler, un diplomato del Juice Guru Certification Program, ha deciso di portare le centrifughe nella sua famiglia con lo scopo di migliorare la salute di tutti. Dal momento che il digiuno non è indicato per i ragazzi in fase di crescita, ha cominciato col proporgli una centrifuga tutte le mattine al risveglio. Tyler ha notato che dopo soli due giorni la qualità del suo sonno era migliorata, e che dopo una settimana aveva la mente più fresca e un'energia maggiore del solito. «Le centrifughe mi fanno sentire più pronto e vigile a scuola, e mi saziano più di una colazione tradizionale», ha spiegato. «Nell'hockey, le

centrifughe mi danno maggiore energia e aumentano la mia resistenza fisica di almeno dieci volte. Ma soprattutto, mi fanno sentire meglio, e contribuiscono a mantenere un'alimentazione sana».

Tyler ha cominciato lentamente, con i succhi più dolci – che solitamente sono più appetibili per i ragazzi e i nuovi adepti –, ma presto ha cominciato a bere centrifughe verdi. «Abbiamo iniziato con i succhi più dolci (soprattutto mela con un po' di zenzero) con lo scopo di aumentare l'energia per le partite di hockey», ha raccontato. «Ora ho aggiunto cavolo riccio, spinaci, zenzero, prezzemolo, sedano, cetriolo, mela e a volte carote. Praticamente, le mie centrifughe sono diventate quasi tutte di verdure verdi. Non ce n'è una che preferisco. Per me è importante riuscire a concentrarmi e a dare il meglio di me nelle prestazioni. Berrei qualsiasi cosa se fossi convinto che è salutare e che mi può dare un vantaggio». Tyler ci ha

spiegato anche come bere le centrifughe abbia contribuito a migliorare la sua alimentazione. «Consumare più frutta e verdura mi ha reso più consapevole degli altri cibi che mangiavo, e questo mi ha tenuto lontano dai cibi spazzatura».

La filosofia di Juice Guru: La soluzione “break-fast”

Chiamiamo il protocollo del metodo della Centrifuga quotidiana soluzione “break-fast” per molte ragioni. Pensateci bene: ogni notte, quando andate a dormire, digiunate per circa otto ore. Forse non avete mai considerato la questione da questo punto di vista, ma la cosa non impedisce al vostro corpo di trarre beneficio da questo intervallo. Mentre dormite, il corpo si prende una pausa dalla digestione (e, ovviamente, da altri compiti che bruciano energia come camminare, correre e lavorare) e si dedica all’importante compito di depurarsi e

riparare, rinnovare e ringiovanire le cellule. Quando mangiate il primo pasto del giorno, interrompete (*break*) quel digiuno (*fast*), ed è per questo che in inglese la colazione si chiama, appunto, *breakfast*.

Consumare un succo appena spremuto per spezzare il digiuno notturno ha molti vantaggi. Per prima cosa, prolunga il processo di depurazione che avviene nottetempo, portando elementi nutritivi vitali all'organismo senza costringerlo a sospendere la sua operazione di riparazione per impegnarsi nel duro lavoro della digestione. Secondo, i succhi in uno stomaco vuoto assicurano che l'assorbimento delle sostanze nutritive avvenga rapidamente, perché ci sono poche o nessuna fibra insolubile o altre sostanze che rallentino o prevengano l'assorbimento. Terzo, un succo fresco appena alzati vi permette di assumere da subito la dose giornaliera di frutta e verdura, consentendovi di vivere la vostra vita come preferite, nei limiti

della ragionevolezza, naturalmente.

Prendetevi una pausa dalla digestione

Lo stomaco passa dalle sei alle otto ore a sciogliere cibi solidi prima che le cellule possano cominciare ad assorbirne gli elementi nutritivi. Nel succo, invece, il cibo viene praticamente predigerito dalla macchina che lo produce, che estrae il liquido nutriente dalle fibre solide. Come risultato, il succo impiega un tempo di quindici minuti nello stomaco prima che i suoi elementi nutritivi siano resi disponibili per nutrire le cellule affamate. E al sistema digerente viene richiesto uno sforzo minimo per estrarre le sostanze nutritive. La macchina compie il lavoro più faticoso, quello di rompere le cellule vegetali per liberare le sostanze nutritive come minerali, carotenoidi e polifenoli, che altrimenti rimarrebbero legati ai componenti strutturali di frutta e verdura. E a voi rimane così una buona dose di energia da

tenere di scorta.

La chiave è il tempismo

La chiave è il tempismo. Tutte le persone con le quali abbiamo lavorato hanno notato una profonda differenza nella quantità e qualità dei benefici ottenuti bevendo la loro centrifuga quotidiana come prima cosa alla mattina anziché durante il pasto o a stomaco pieno. E la noterete anche voi.

Non è una sostituzione del pasto, ma un'aggiunta

Se vi mettete a cercare notizie su succhi e centrifughe nella vostra libreria di quartiere o su Internet, probabilmente troverete una gran quantità di libri sul digiuno a base di succhi. Ce ne sono per tutti i gusti e si presentano con nomi

diversi: dieta *reboot* [riavvio, *n.d.t.*],
dieta depurante, digiuno a base di
succhi, dieta *Fat Flush* [spazza grassi,
n.d.t.], dieta *detox*. L'idea alla base di
un programma di digiuno a base di
succhi è di bere solo succhi per un
periodo di tempo – da tre giorni a tre
mesi – per aiutare il corpo a raggiungere
risultati specifici, come la guarigione da
una malattia, la riduzione o
l'eliminazione dei farmaci, la
disintossicazione dell'organismo dalle
tossine accumulate o la perdita di peso.
Sembra tutto giusto... in teoria. È vero
che un digiuno a base di succhi può
essere un ottimo modo per raggiungere
tutti questi risultati. Ma se, come la
maggior parte delle persone, state

semplicemente cercando di guadagnare un po' di energia e di salute, il pensiero di non mangiare cibi solidi per giorni o settimane potrebbe farvi venire voglia di prendere la porta. È triste ma vero: il modo tradizionale di vedere le centrifughe ha creato delle barriere molto difficili da superare. In effetti, molti quando tentano di sostenere un digiuno prolungato a base di succhi scoprono che per farlo nel modo giusto devono pagare il prezzo di una sorta di ritiro dal mondo. Come risultato, la maggior parte delle persone si sente troppo scoraggiata o soverchiata dal pensiero di dedicarsi a questa pratica per godere dei suoi benefici. Magari si

cimentano in un paio di centrifughe o tentano una dieta purificante per qualche giorno, ma alla fine l'impegno richiesto per proseguire sembra troppo elevato perché una persona nella media possa trarre vantaggio da un'assunzione regolare di succhi e centrifughe.

Il metodo della Centrifuga quotidiana è diverso. Richiede cambiamenti minimi dello stile di vita, ma consente comunque di godere di molti dei vantaggi legati alla depurazione dell'organismo. Il nostro protocollo non è collegato a nessuna dieta in particolare, anche se è probabile che vi ritroverete a desiderare di mangiare alimenti più sani. A meno che non siate predisposti a esagerare col cibo

spazzatura o i fast food, o abbiate altre abitudini alimentari poco sane, non dovrete smettere di mangiare il cibo che vi piace. Non avrete nemmeno bisogno di smettere di bere le cose che vi piacciono, come tè o caffè. Ma non sorprendetevi se a un certo punto smetterete di desiderarle o di sentirne il bisogno. E non ci sono ostacoli per seguire il metodo della Centrifuga quotidiana così come noi lo proponiamo, una volta compiuto lo sforzo relativamente piccolo per trasformarlo in abitudine. E la cosa migliore è che gli effetti sono di lunga durata, perché l'abitudine che avrete creato oggi vi assicurerà che la

centrifuga quotidiana rimanga un tassello della vostra routine giornaliera.

Integratori alimentari in un bicchiere

La centrifuga quotidiana non è solo una bevanda gustosa, ma è ricca delle vitamine, minerali e fitonutrienti di cui il corpo ha bisogno. Pensate a questo: 250 ml (1 tazza) di carote cotte forniscono 47 mg di calcio, 367 mg di potassio e vitamina A per l'equivalente di 26.000 IU (International Units). In confronto, 250 ml (1 tazza) di centrifuga di carote fornisce un equivalente di vitamina A pari a 45.000 IU, e una maggior quantità di minerali: 57 mg di calcio e 689 mg di potassio.

La filosofia di Juice Guru: Volete perdere peso?

Se desiderate perdere peso, vi consigliamo di compiere un ulteriore passo nel metodo della Centrifuga quotidiana. Cercate di non

consumare altri cibi fino all'ora di pranzo, o al limite consentitevi uno snack a base di frutta a metà mattinata, un frullato (vedi pp. 212-223) o un altro spuntino sano (vedi p. 19). In altre parole, sostituite la solita colazione con un bicchiere da 1 litro della vostra centrifuga quotidiana. Vi sorprenderete nello scoprirvi meno affamati di quanto pensavate. Una bella dose di succo fresco, soprattutto se ricco di verdure a foglia verde (vedi pp. 111-128), è estremamente nutriente e placherà la vostra fame fino all'ora di pranzo.

La risposta all'effetto yo-yo delle diete

Un altro grande vantaggio del metodo della Centrifuga quotidiana è quello di mettere fine al pericoloso effetto yo-yo delle diete. Chiamato anche ciclicità del

peso, l'effetto yo-yo è un ciclo di aumento, perdita e riacquisto del peso perduto. Gli studi affermano che questo schema può avere un effetto estremamente dannoso per il corpo. Ci sono ricerche che mostrano che la ciclicità del peso può aumentare il rischio di alcune patologie, incluse la pressione alta, elevati livelli di colesterolo e malattie della cistifellea. Altri studi indicano che, se portata all'estremo, la ciclicità di peso può addirittura comportare danni a livello cardiaco. Ma questi effetti sul corpo non sono l'unica conseguenza negativa dell'effetto yo-yo. Raggiungere l'obiettivo di una linea perfetta solo per perderla di nuovo esercita

verosimilmente un certo impatto dal punto di vista emotivo. Tra le persone soggette all'effetto yo-yo sono ricorrenti sentimenti di insoddisfazione e stati d'ansia.

Soluzioni per uno spuntino salutare

Se state cercando uno spuntino di metà mattina diverso da un frutto o un frullato (vedi pp. 212-223) per aiutarvi a proseguire con i vostri succhi mattutini, troverete un aiuto in questo veloce elenco. Questi spuntini deliziosi, ipocalorici e nutrienti soddisferanno la vostra fame e vi forniranno l'equilibrio necessario. Sono anche di facile digestione, perciò non costringeranno il vostro corpo a un lavoro troppo faticoso.

- 1 mela affettata servita con 30 ml (2 cucchiaini) di burro di mandorle o altra frutta a guscio come salsa.

- 250 ml di pura acqua di cocco.
- 60 g (una bustina standard) di chips di cavolo riccio disidratato (se le fate in casa, cospargetele di sale marino e lievito alimentare, che ha un naturale sapore di formaggio).
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ di tazza) di semi di zucca o di girasole freschi o tostati a secco.
- 70 ml ($\frac{1}{3}$ di tazza) di mandorle o anacardi freschi o tostati a secco.
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tazza) di carote tagliate a bastoncini serviti con 125 ml ($\frac{1}{2}$ tazza) di hummus come salsa.
- $\frac{1}{2}$ avocado (per esaltare il sapore cospargetelo con lievito alimentare e sale marino, e se vi piace il piccante aggiungete al mix giusto un pizzico di peperoncino di Cayenna).

Uno scenario di ciclicità di

peso

Potreste rimanere sorpresi nell'apprendere che anche il digiuno a base di succhi può svolgere un ruolo in uno scenario di ciclicità di peso. Nel corso di un recente seminario web di Juice Guru, abbiamo tenuto sotto osservazione più di duecento persone che avevano tentato varie diete *reboot*, purificanti o *detox* per scoprire quanto tempo impiegassero, in media, a riprendere i chili che avevano perso. I risultati, per quanto sorprendenti per i neoadepiti delle centrifughe, hanno confermato ciò che siamo arrivati a imparare sugli effetti dei digiuni a base di succhi. Il cento per cento delle

persone aveva ripreso tutti i chili perduti, o anche di più, nel giro di cinque o dieci settimane. In altre parole, il digiuno a base di succhi, quando non viene fatto correttamente, funziona proprio come un'altra dieta lampo qualsiasi.

I nostri duecento digiunatori non erano soli nella loro incapacità di mantenere il peso raggiunto tra i periodi di digiuno o di dieta. Si tratta di un problema comune. Anche Steve ha combattuto con questo problema per anni. A venticinque anni circa, Steve ha scelto di seguire una dieta sana, basata sui cereali integrali e le verdure. Per ottimizzare la sua salute, inoltre, seguiva dei digiuni a base di succhi diverse volte all'anno. Ma presto

si è accorto che tra i digiuni il suo peso oscillava sempre di 3,5 o 4,5 kg. La frustrazione derivata da questa ciclicità di peso e il suo costo psicologico l'hanno portato alla fine a sviluppare il protocollo del metodo della Centrifuga quotidiana illustrato in questo libro.

L'effetto yo-yo nei digiuni a base di succhi

Il fenomeno al quale ci riferiamo come “effetto yo-yo nei digiuni a base di succhi” è stato ampiamente illustrato nei documentari di successo *Fat, Sick and Nearly Dead* e *Fat, Sick and Nearly Dead 2*. Il film originale, che ha contribuito al recente picco di popolarità dei digiuni a base di succhi, documenta il viaggio ispiratore di Phil, un camionista morbosamente sovrappeso che ha perso almeno 45 kg con una dieta depurante di 61 giorni. Alla fine, Phil ha ritrovato la vita, la salute e la capacità di

giocare con suo figlio. Ma appena due anni dopo, rimasto senza un piano di mantenimento, il sequel del film rivela che Phil ha ripreso tutti i chili perduti, e anche qualcuno in più. Il suo periodo di purificazione aveva avuto esattamente lo stesso effetto di una dieta drastica. Quest'effetto è comune e può essere evitato con l'aiuto del metodo della Centrifuga quotidiana e dei protocolli suggeriti in questo libro.

La filosofia di Juice Guru: Il metodo della Centrifuga quotidiana contribuisce a mantenere la perdita di peso

Il metodo della Centrifuga quotidiana risolve il problema delle diete periodiche, inclusi i digiuni a base di succhi, come è stato per Steve. Lavorando con i nostri clienti, abbiamo capito che un bel bicchiere di centrifugato di frutta e verdura, bevuto quotidianamente seguendo i protocolli illustrati in questo libro, può

contribuire a mantenere la perdita di peso ottenuta con la dieta. Ad esempio, il quarantaseienne Rob (vedi p. 28) ci ha raccontato che seguendo il metodo della Centrifuga quotidiana riesce a mantenere facilmente il suo peso ideale anche nei periodi in cui non può dedicare molto tempo all'esercizio fisico. E Daniella (vedi p. 33), cantante lirica emergente, ci ha riferito di apprezzare molto questa prassi per tenere sotto controllo il peso in vista delle sue esibizioni pubbliche.

Chi può trarre beneficio dal metodo della Centrifuga quotidiana?

La risposta più breve è *chiunque*. L'abitudine di bere una centrifuga al giorno fornisce di un'incredibile

quantità di elementi nutritivi che vengono digeriti rapidamente e assimilati efficientemente nelle cellule del corpo. Seguendo questo metodo assorbirete in un solo giorno più elementi nutritivi di quanto faccia la maggior parte delle persone in una settimana. E non c'è rischio di sovradosaggi, gli elementi nutritivi presenti nel vostro succo non possono diventare tossici o dannosi come invece può avvenire nei casi di eccesso di principi nutritivi isolati in forma di pillole, capsule o polvere.

Il metodo della Centrifuga quotidiana è anche un'ottima occasione per chi non può beneficiare degli effetti di un digiuno a base di succhi, come i bambini

e i ragazzi in fase di crescita, le donne incinte e gli anziani. Nel caso di bambini e ragazzi, una centrifuga al giorno irrorà il corpo di elementi nutritivi vitali che rafforzano il sistema immunitario e lo aiutano a rimanere sano, in modo che possano frequentare la scuola senza essere costretti a rimanere a casa da influenze o raffreddori. I bambini che bevono quotidianamente centrifugati di frutta e verdure hanno anche il vantaggio di una maggiore energia e capacità di concentrazione da spendere in ambito scolastico (vedi p. 16). E seguire il metodo della Centrifuga quotidiana può assicurare a voi e alla vostra famiglia

l'energia necessaria a imbarcarvi in attività extracurricolari, come lo sport e l'attività artistica e sociale.

Gli anziani possono beneficiare degli elementi nutritivi contenuti in una centrifuga assunta quotidianamente per rimanere in salute, forti e lucidi, tutto senza gli effetti collaterali e le interazioni potenzialmente dannose tra farmaci. E le donne incinte possono dare ai loro bambini gli elementi di cui hanno bisogno per una crescita sana, oltre che trarne l'energia necessaria a gestire la condizione della gravidanza, che altrimenti potrebbe essere molto stancante.

La filosofia di Juice Guru: Grandi risultati

col minimo dello sforzo

Il metodo della Centrifuga quotidiana abbatte l'ostacolo che di solito tiene lontana la maggior parte delle persone che non soffrono di malattie specifiche dall'abitudine di bere succhi e centrifugati di frutta e verdura: dover stare per giorni o settimane senza mangiare per realizzare gli incredibili benefici offerti dalle centrifughe. Con uno sforzo relativamente piccolo, vi sembrerà di muovervi con consapevolezza maggiore e accresciuta vitalità, e invitando le persone che amate a partecipare alla vostra nuova abitudine ne migliorerete di gran lunga la vita.

Basta un succo

Le centrifughe sono un modo estremamente efficace di rimpiazzare altri alimenti energetici come la caffeina con elementi nutritivi che aumentano la vitalità e contribuiscono a mantenere il corpo in armonia. Tra gli altri

benefici, una centrifuga irroro il corpo di elementi nutritivi e rinforza i naturali meccanismi di difesa dell'organismo.

Case study: La storia della chef Babette

Una giovane sessantacinquenne

Mi chiamo Babette Davis e sono executive chef e co-proprietaria (molto partecipativa) del ristorante Stuff I Eat a Inglewwod, in California. Sono anche lo chef delle deliziose ricette con la polpa che troverete in questo libro. Per resistere ore infinite in piedi a preparare pasti, servire i clienti e gestire un famoso ristorante devo assolutamente essere al massimo della forma sia fisica che mentale. Attualmente mi sveglio alle 4 del mattino quasi tutti i giorni e a volte non chiudo la giornata lavorativa prima delle 8 di sera. In più, ho

sessantacinque anni.

Posso dire sinceramente che non avrei mai pensato di trovarmi dove sono ora, a fare quello che faccio, alla mia età. Quando avevo quarant'anni soffrivo di parecchi acciacchi, tra cui asma ed eczema. Il mio sistema digerente era allo sbando. E ho avuto bisogno di una serie di procedure mediche, tra le quali un intervento alla spalla e al tunnel carpale, per correggere il nervo e altri danni, e ben due operazioni per via dell'ernia. Mi mancavano salute ed energia.

Negli anni, ho ripulito la mia dieta. All'inizio sono diventata vegana e poi ho cominciato a mangiare più possibile cibi crudi, compresi frutta e verdure. Questi cambiamenti hanno avuto effetti positivi incredibili sulla mia salute e il mio livello di energia. Ma mentre continuavo a invecchiare e la mia carriera si faceva sempre più faticosa, ho capito che avevo bisogno di qualcosa di più che mi aiutasse a far fronte alle giornate di lavoro. Ho trovato la

risposta metodo della Centrifuga quotidiana.

Ora è un anno che bevo succhi e centrifugati seguendo il protocollo di questo metodo. Mi godo i miei 750 ml di succo come prima cosa la mattina, e a volte aggiungo un altro succo più tardi. I risultati? Be', come può testimoniare chiunque mi conosca, ho un ottimo aspetto e mi sento sorprendentemente bene, e di certo non dimostro la mia età, anche se in verità non era quello il mio obiettivo.

Quando ho cominciato a bere centrifughe, la cosa che più contava per me era il gusto. È divertente ed entusiasmante essere in grado di miscelare il proprio succo personalizzato (il mio preferito è una combinazione di mela, coriandolo, lime e zenzero). Ma presto, dopo aver iniziato, mi sono resa conto degli incredibili cambiamenti che stavano avvenendo nel mio corpo già relativamente sano. Come ho detto, ho sessantacinque anni e non mi ammalo più, non prendo nemmeno un raffreddore. E, a

differenza di molti miei coetanei, non ho nemmeno una malattia cronica. Ho sentito parlare degli zuccheri della frutta, dei livelli di glicemia, del diabete. Eppure, nonostante nella mia centrifuga quotidiana ci sia soprattutto la mela, non ho nessun diabete o tendenza diabetica e non ho mai avuto crisi associate a un elevato livello di zuccheri nel sangue.

Ma il cambiamento più significativo che ho notato da quando seguo il metodo della Centrifuga quotidiana è il miglioramento del mio livello di energia e di benessere fisico, che invece si suppone diminuiscono con l'età. Quando bevo la mia centrifuga la mattina a stomaco vuoto, sento subito un'ondata di energia. La bevo subito prima di fare esercizio fisico, e lo faccio con più energia di quanto mi sia mai capitato. Per esempio, l'anno scorso mi sono posta una sfida sulle flessioni, aggiungendone una in più ogni giorno. Oggi riesco a fare 65 flessioni di fila, una per ogni

anno di vita. Ho un'incredibile massa muscolare e forza in ogni area del corpo, e la mia energia e resistenza sono significativamente maggiori di quanto non fossero quando avevo trent'anni.

“Cittadino anziano” è una definizione che non compare nel mio vocabolario. Vedo il metodo della Centrifuga quotidiana come la mia medicina preventiva per la vita e un modo per rimanere virtualmente giovane e piena di energia vitale. In futuro potrei decidere di non continuare a essere così coinvolta nel lavoro al mio ristorante, ma non c'è dubbio che sarei in grado di farlo ancora per molti anni.

Capitolo 2

I vantaggi del metodo della Centrifuga quotidiana

Ora che conoscete la realtà del metodo della Centrifuga quotidiana, possiamo approfondire le ragioni per cui vale la pena provarci. Come fa, esattamente, un bicchiere di succo fresco bevuto quotidianamente a produrre miglioramenti così evidenti per la salute? Perché le centrifughe riescono a cambiare tanto efficacemente

l'esperienza giornaliera che facciamo del nostro corpo?

Queste domande hanno risposte piuttosto chiare. Fondamentalmente, si basano su un'unica semplice verità: i succhi freschi sono ricchi di elementi nutritivi che producono un aumento di energia, lucidità mentale, concentrazione e buona salute.

La densità nutrizionale dei succhi

Frutta e verdura intere contengono moltissimi nutrienti. Gli studi mostrano, ad esempio, che un frutto semplice come la mela ha effetti anticancerogeni, antiasmatici, stimola il sistema

immunitario e rafforza quello cardiovascolare, e può addirittura contribuire a regolare il livello degli zuccheri nel sangue. Tutte queste cose, e in più è anche buona! Non c'è da stupirsi che esista il detto: «Una mela al giorno toglie il medico di turno». Ora, immaginate di immagazzinare tutte le vitamine, i minerali e i fitonutrienti di ben *quattro* mele e mezzo cavolo (uno dei “supercibi” oggi più in voga) tutti i giorni – cosa che avviene quando bevete un bicchiere di Centrifuga di mela, limone e cavolo nero (vedi p. 204) – e inizierete a capire dove vogliamo arrivare.

La verità è che frutta e verdura sono la fonte principale di vitamine e minerali

naturali, oltre a essere un'ottima via per mantenere l'idratazione. Contengono inoltre una vasta gamma di fitonutrienti, compresi antiossidanti come il licopene e il beta-carotene, e composti solforati che è difficile o impossibile trovare in altri alimenti. È dimostrato che queste sostanze proteggono le cellule dal cancro e/o ne rallentano l'invecchiamento, oltre ad avere tutta un'altra serie di altri effetti positivi.

Definizione di densità nutrizionale

La densità nutrizionale è la quantità di nutrienti contenuti in un cibo rapportata alle sue calorie. I cibi a maggiore densità nutrizionale sono quelli che garantiscono un considerevole apporto nutritivo a fronte di un carico calorico relativamente basso. Ad esempio, 250 ml (1

tazza) di succo di cavolo – alimento con una densità nutrizionale eccezionale – forniscono più del 1000% del fabbisogno giornaliero di vitamina K, quasi il 100% del fabbisogno di vitamina A, più del 70% di vitamina C, una buona dose di fitonutrienti e almeno altri 16 tra vitamine e minerali, tutti al costo veramente minimo di sole 36 calorie!

Un potente cocktail di elementi nutritivi

Nei succhi freschi di frutta e verdura miste si trovano fitonutrienti, vitamine e minerali in abbondanza, e questo per tre ragioni. Per prima cosa, ciascun ingrediente – ad esempio le carote – fornisce elementi nutritivi specifici. Le carote sono particolarmente ricche di beta-carotene, che nel corpo si converte

in vitamina A, e di antiossidanti conosciuti come poliacetileni, che inibiscono la crescita delle cellule cancerogene nel colon.

Secondo, quando si combinano un certo numero di frutti e/o verdure, si aumenta lo spettro di elementi nutritivi che vengono assunti, e così, con una sola centrifuga, diviene possibile assumerne un'ampia varietà. Quindi, se ad esempio aggiungete mele alla centrifuga di carote assumerete anche una buona dose di polifenoli, che hanno un comprovato effetto anti-asmatico e contribuiscono a regolare i livelli di zucchero nel sangue. Terzo, con una centrifuga – e gli elementi nutritivi ad essa associati –

potete assumere una vasta gamma di ingredienti in una volta sola, ottenendo un'efficace dose di elementi nutritivi concentrati. Guardatela in questo modo: se mettete uno di fianco all'altro tutti gli ingredienti di un Gigante verde (vedi p. 113), potete riempire un vassoio intero di frutta e verdura. Di certo, in un unico pasto non riuscireste mai a mangiarla tutta (almeno, non senza difficoltà). Ma sicuramente ce la fate benissimo a bere nell'arco di qualche minuto i 750 ml (3 tazze) di succo che questi ingredienti producono. E in più, messi insieme hanno anche un sapore delizioso.

E dal momento che i succhi si digeriscono subito, tutti gli elementi nutritivi sono quasi immediatamente a

disposizione delle cellule, in modo rapido ed efficace. Ci piace dire che centrifughe o estrattori svolgono gran parte del lavoro digestivo al nostro posto, separando le fibre dal succo, che viene digerito molto più facilmente del frutto intero dal quale è estratto.

La filosofia di Juice Guru: Fare fuori le fibre

Generalmente, è meglio mangiare un frutto intero che isolarne una parte o sottoporlo a processi artificiali. Ad esempio, è meglio mangiare un'arancia intera che estrarne la vitamina C o trasformarla in marmellata. La natura crea cibi perfetti, con migliaia di elementi nutritivi che interagiscono tra loro e coinvolgono migliaia di reazioni metaboliche dell'organismo. La scienza non è ancora riuscita nemmeno a identificare tutti questi

nutrienti, figuriamoci a capire le loro diverse interazioni. Ciò che sappiamo con certezza è che più il frutto rimane vicino al suo stato naturale, meglio è.

Le centrifughe costituiscono un'eccezione. Il procedimento è minimo e vengono rimosse unicamente le fibre. Un elevato apporto di fibre è importante per la salute e di certo non vogliamo dire che la centrifuga quotidiana dovrebbe sostituire i cibi ricchi di fibre nella vostra dieta abituale. Dovrebbe piuttosto essere qualcosa in più, da aggiungere a ciò che mangiate quotidianamente – un modo migliore di ottenere gli elementi nutritivi di cui avete bisogno e che altrimenti non assumereste. Le fibre non sono elementi nutritivi e non vengono assorbite dal corpo. Eliminarle – solo una volta al giorno – vi permetterà di spremere gli elementi nutritivi di un'immensa varietà di frutta e verdura in un unico succo, riducendoli in una forma che viene assorbita più

rapidamente dal corpo.

Il potere dei fitonutrienti

Con il termine *fitonutrienti* ci si riferisce a migliaia di nutrienti che si trovano solamente nei vegetali, e soprattutto in frutta e verdura. I fitonutrienti non sono essenziali per vivere, a differenza di vitamine e minerali, ma la ricerca dimostra che queste piccole centrali energetiche svolgono un ruolo fondamentale nella prevenzione delle malattie e nel sostenere il funzionamento corretto del corpo. Sono i fitonutrienti che danno ad alcuni frutti e verdure i loro colori vivaci e il gusto che li distingue (ad esempio, l'arancione è dato dal carotene

e il verde dalla clorofilla); proteggono inoltre gli organismi vegetali da parassiti e altri pericoli. Tutta la frutta e le verdure contengono una gran quantità di fitonutrienti. Ma, dal momento che ne esistono migliaia, nessun frutto o verdura può contenerli tutti. Uno dei vantaggi più grandi del metodo della Centrifuga quotidiana è che rende possibile assumere tutti i giorni, col proprio succo, un arcobaleno di frutta e verdura. Il che aiuta a rimanere in salute e a non ammalarsi.

Vivere seguendo il metodo della Centrifuga quotidiana

Ora che vi abbiamo dato un assaggio

delle ragioni, possiamo andare a esplorare alcuni dei vantaggi più tangibili che è legittimo aspettarsi dal metodo della Centrifuga quotidiana.

Più energia e vitalità

Una volta presa l'abitudine di bere una centrifuga al giorno, non passerà molto che noterete un picco nei vostri livelli energetici e una sensazione di benessere generale. Un succo verde particolarmente forte può addirittura dare una sensazione quasi di "eccitazione". A differenza dell'eccitazione nervosa prodotta dal caffè, dalle bevande zuccherose o dai cosiddetti energy drink, però, la sferzata di energia provocata da un succo fresco

non è seguita da nessun crollo. È un'energia concentrata, che aiuta a pensare con più chiarezza.

Come può un succo essere così energizzante? La risposta breve è che i succhi sono ricchi di elementi nutritivi di alta qualità. Un corpo nutrito correttamente ha una maggior capacità di pensiero e percezione di uno che soffre di carenze nutritive. I corpi sani sperimentano un flusso di coscienza più fluido e un maggiore output energetico.

Bere centrifughe aiuta anche il processo digestivo. Se gli elementi nutritivi sono contenuti in un liquido, il corpo li assorbe più rapidamente, rendendo così possibile beneficiare della successiva

sferzata di energia. Pensateci bene: con il metodo della Centrifuga quotidiana assumerete più nutrienti chiave in quell'unico bicchiere di succo la mattina di quanto facciano la maggior parte dei vostri amici in una settimana o più del classico regime alimentare.

Dormire meglio

Le centrifughe possono anche aiutare a dormire meglio la notte e quindi ad assicurarvi di avere energia sufficiente da spendere di giorno. In uno studio pubblicato sull'«European Journal of Nutrition» nel 2012, i ricercatori hanno scoperto che il consumo quotidiano di succo d'amarena nell'arco di una settimana comportava un aumento significativo di melatonina, una molecola fondamentale per la regolazione del ciclo sonno/veglia. Il che aveva come conseguenza un sonno più lungo e

riposante. In un'epoca in cui la vita è piena d'impegni e il tempo libero poco e prezioso, il metodo della Centrifuga quotidiana può garantirvi il riposo necessario per essere sempre in forma.

La biologia delle centrifughe

Per un'indagine più approfondita su come le centrifughe possano contribuire a mantenere il corpo carico di energia da spendere, ecco una breve lezione di biologia molecolare.

Enzimi + Digestione facilitata = energia risparmiata

Esiste una chiave per capire perché i succhi freschi greggi forniscano energia di lunga durata. I succhi contengono enzimi attivi in abbondanza e richiedono perciò una minor

quantità di enzimi sintetizzati dal corpo per essere digeriti.

Cosa sono gli enzimi?

Gli enzimi sono proteine altamente specializzate, responsabili di ogni azione che avviene nel nostro corpo. Si occupano di tutto, dalla replicazione del DNA alla trasformazione dell'ossigeno in anidride carbonica alla creazione di nuovi ricordi. Non sono gli enzimi a compiere direttamente le reazioni chimiche nelle cellule, ma agiscono come necessari catalizzatori che accelerano tali reazioni. Ogni movimento, ogni respiro e sensazione fisica richiede la presenza degli enzimi. Si trovano in ogni essere vivente e sono fondamentali per il corretto funzionamento del corpo.

Due tipi di enzimi

Esistono due varietà di enzimi, metabolici e digestivi, e ciascun tipo compie un lavoro differente. Gli enzimi metabolici servono a

sostenere il processo di costruzione, riparazione e mantenimento di tutti i tessuti e gli organi del corpo. Gli enzimi digestivi (che si trovano nei succhi freschi) scindono il cibo che mangiamo in elementi nutritivi che possano essere assorbiti dal corpo.

Le centrifughe sono facilmente digeribili

Una delle ragioni per cui le centrifughe incrementano l'energia è che risparmiano al corpo gran parte del duro lavoro di dover secernere enzimi digestivi per scindere gli alimenti che ingeriamo. Sono infatti centrifuga o estrattore a svolgere quel lavoro, lasciando al corpo il compito di occuparsi di un processo digestivo molto più semplice, che richiede non più di venti minuti. È un vantaggio ben più grande di quanto non sembri, considerato che, di tutti i processi che avvengono nel corpo, la digestione è quello che consuma maggiore

energia. Qualsiasi aiuto riusciamo a ottenere dal cibo che ingeriamo è inestimabile per il livello di energia generale.

In più, i cibi vegetali sono ricchi di enzimi propri. Sono molti a credere che gli enzimi vivi di frutta e verdura contribuiscano enormemente al processo digestivo. Nel 1943, il laboratorio di fisiologia della Northwestern University, basandosi sulle proprie ricerche, ha stabilito la “legge delle secrezioni adattive degli enzimi digestivi”. Questa legge sostiene che se un cibo viene digerito da enzimi che si trovano nel cibo stesso, il corpo secernerà meno enzimi di sua produzione. La bromelina, ad esempio, che si trova nell’ananas, in Sud America è stata usata per secoli per coadiuvare la digestione.

E consumando questi ingredienti crudi, anziché cuocerli ad alte temperature, è verosimile che gli enzimi rimangano intatti e attivi. Quando il cibo viene digerito con facilità, il corpo può riservare la sua energia a compiti più

importanti, come la guarigione e il ringiovanimento cellulare.

La colazione tradizionale

Prendetevi un momento per pensare a cosa avete mangiato stamattina a colazione. Avete fatto un pasto ricco, a base di pane, pancakes e/o uova? Se è così, pensate al livello della vostra energia subito dopo. Probabilmente vi sarete sentiti apatici, assonnati e non esattamente attivi. Anche se avete mangiato una colazione più leggera, a base di cereali, è probabile che vi ci sia voluto un po' prima di sentirvi al meglio.

Questo per delle ragioni ben precise. Secondo uno studio condotto dalla Mayo Clinic, ci vogliono in media dalle sei alle otto ore perché il cibo attraversi lo stomaco e l'intestino tenue. Il tempo medio di transito nell'intestino crasso, dove il cibo viene ulteriormente digerito, va dalle 33 ore per gli uomini alle 47

per le donne. E tutto questo tempo per un solo pasto!

Questa è una delle ragioni che rendono il metodo della Centrifuga quotidiana così valido. Dal momento che il succo viene digerito in modo facile e rapido, il corpo può assumere i nutrienti di cui ha bisogno notevolmente più in fretta, il che accresce i livelli energetici, mantenendoli elevati.

Capacità di concentrazione migliore e maggiore produttività

Vi è mai sembrato di avere la mente annebbiata? Avete presente quella sensazione di torpore che capita soprattutto dopo i pasti e che spesso si protrae nel pomeriggio? Alle volte

comincia anche prima, e può durare per tutto il giorno. All'origine di questo calo di concentrazione e di produttività possono esserci diversi fattori, ma uno dei maggiori è sicuramente l'apporto nutrizionale.

Non stupiremo nessuno affermando che bere una centrifuga al giorno fornisce al cervello un'ampia gamma di elementi nutritivi che lo aiutano a rimanere sveglio e al massimo delle sue potenzialità. Praticamente tutti quelli che abbiamo fatto avvicinare al metodo della Centrifuga quotidiana (compresi noi stessi) riferiscono di aver sperimentato una lucidità significativamente maggiore e un notevole aumento di produttività. Cosa

che si verifica sia per i ragazzi in ambito scolastico che per gli adulti sul lavoro. Ecco perché.

Nutrimiento per l'intelletto

Barbabietole, carote e spinaci contengono ferro, acido folico e zinco, che migliorano la capacità del sangue di trasportare ossigeno e così facendo aumentano la lucidità mentale, la concentrazione e la memoria.

Alimentazione: la migliore amica del cervello

Chimica del cervello e alimentazione sono strettamente connesse. Senza una corretta alimentazione è impossibile avere un sano funzionamento cerebrale. Ogni singolo elemento nutritivo ha un ruolo nei processi cognitivi e percettivi,

e sono tutti essenziali per vivere con lucidità invece di restare immersi nella nebbia. Secondo studi recenti, in alcune circostanze una corretta alimentazione può aiutare a gestire e prevenire problemi di salute mentale quali la depressione, la sindrome da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) e il morbo di Alzheimer. Ad esempio, una ricerca svolta nel 2015 con il patrocinio dell'università di Wollongong, in Australia, ha concluso che l'assunzione quotidiana di succo di ciliegia aiuta nel trattamento della demenza, in ragione dell'abbondanza di flavonoidi noti come antocianine. E uno studio del 2006 pubblicato sull'«American Journal of

Medicine» ha provato che bere regolarmente succhi di frutta e verdura può svolgere un importante ruolo nel ritardare l'insorgenza del morbo di Alzheimer.

La relazione tra alcuni nutrienti e diversi aspetti delle funzioni cerebrali è documentata da molte pubblicazioni scientifiche. Le vitamine del gruppo B, ad esempio, sostengono la produzione di energia per le cellule cerebrali, equilibrano la biochimica del cervello e migliorano la capacità di astrazione. Anche le vitamine C, K ed E, tra le altre, giocano un ruolo chiave per la salute mentale. La vitamina C aiuta a depurare il cervello dai metalli pesanti, può migliorare l'umore e si ritiene possa

proteggere da Parkinson e Alzheimer. E sembra che anche la vitamina K abbia un ruolo nella protezione dall'Alzheimer e nel migliorare la memoria. Le ricerche dimostrano poi che la vitamina E, che contiene tocoferolo (composto noto per le proprietà antiossidanti), è necessaria a prevenire la drammatica perdita di molecole che rivestono un'importanza critica per il cervello, conservando la mente sana e lucida. Un'ottima fonte di vitamina E sono le verdure a foglia lunga.

L'abitudine quotidiana di bere centrifughe è uno dei modi migliori per assicurarsi di consumare cibi con effetti positivi sulla salute cerebrale nella

varietà e quantità necessaria per garantire la lucidità e la concentrazione di cui abbiamo bisogno per affrontare le sfide della vita. Appena farete vostra questa pratica noterete la differenza. È affascinante scoprire che esistono studi scientifici a supporto di ciò che chi beve una centrifuga al giorno sa già benissimo!

Fate scorta di acidi grassi essenziali

Probabilmente non pensate alle centrifughe come a qualcosa con un alto contenuto di grassi, ma frutta e verdura forniscono acidi grassi essenziali (EFA).

Gli EFA possiedono qualità positive e perciò sono diversi da tutti quei molti

altri grassi che le persone tendono a evitare. Dal momento che il corpo non può generare da sé i grassi essenziali, che sono fondamentali per una buona salute, è necessario assumerli attraverso il cibo.

Gli EFA sono fondamentali per un corretto sviluppo del cervello. Sono inoltre importanti per le funzioni cerebrali, perché ricoprono i percorsi neurali, permettendo agli impulsi elettrici di viaggiare tra il cervello e il resto del corpo nel corso della trasmissione dei messaggi in un senso e nell'altro. È come se oliassero il cervello per ottimizzarne le prestazioni. Senza questi nutrienti essenziali, il cervello è semplicemente incapace di

comunicare efficacemente col sistema corporeo, incluso il sistema immunitario. La carenza di EFA è stata anche associata a stati di malinconia e altri disturbi emotivi e mentali.

Cavolo, prezzemolo, spinaci, broccoli e crescione sono grandi fonti di EFA che si prestano ad essere aggiunte senza difficoltà alla vostra centrifuga quotidiana. Ma gli EFA possono trovarsi in quasi tutta la frutta e la verdura, perciò non importa che centrifuga scegliate, il vostro cervello riceverà comunque il giusto sostegno. Se volete compiere un ulteriore passo, potete ammollare in acqua semi di chia o di lino – che sono particolarmente

ricchi di EFA – finché non formano una sorta di gel, e poi unirli alla vostra centrifuga. Qualunque strada scegliate, una centrifuga quotidiana vi darà quell'importante spinta di acidi grassi di cui il vostro cervello ha un estremo bisogno.

Case study: La storia di Rob

Ritrovare l'ottimismo e rimanere in forma

Sono sempre stato un ottimista, per quasi tutta la vita, e di ogni situazione, non importa quanto difficile, ho sempre cercato di vedere il lato positivo. Ma gli ultimi due o tre anni sono stati i più duri della mia vita, e ho dovuto affrontare il divorzio dalla madre dei miei due figli. Per la prima volta da che io ricordi, mi sono lasciato sopraffare da sentimenti di depressione, sconfitta, disperazione. E quando pensavo di

aver toccato il fondo, ecco che succedeva qualcos'altro e mi crollava di nuovo la terra sotto i piedi. Non era da me, e di certo non era una sensazione che mi piacesse. Ma me ne sentivo schiacciato e, qualsiasi cosa facessi, non riuscivo a sfuggirne.

Mentre cercavo di immaginare un modo per ritrovare la mia energia positiva e riprendere in mano la mia vita, mi sono imbattuto nell'idea delle centrifughe. Al momento va di moda, e mi sembrava di sentirne parlare ovunque. Ma avendo campato con la normale dieta americana per gran parte dei miei quarantasei anni, devo ammettere che l'idea della disintossicazione a base di succhi – non mangiare nulla se non roba liquida – per me era un po' troppo. Ed era anche poco realistico, data la mia agenda frenetica di padre single e lavoratore. È stato allora che ho sentito parlare del metodo della Centrifuga quotidiana, ed è iniziato un nuovo capitolo della mia vita.

Ho seguito il protocollo di Juice Guru e il mio atteggiamento e sguardo sulla vita sono cambiati. È bastata una centrifuga ogni mattina e immediatamente ho ritrovato l'energia positiva per cominciare bene la giornata e sentirmi bene fino a sera. Dopo la prima settimana, ho cominciato a sentirmi meglio anche interiormente. E non c'è voluto molto perché le persone notassero una differenza nel mio aspetto, nell'energia e nell'atteggiamento. In un attimo, ero tornato a essere me stesso. È stato grandioso!

Avendo raggiunto il mio scopo iniziale, ho continuato a bere centrifughe perché mi piaceva il modo in cui mi facevano sentire. E questo sarebbe bastato per farmi mantenere l'abitudine per tutta la vita, ma ho cominciato a notare ulteriori risultati altrettanto incredibili. Ho iniziato a perdere i chili di troppo senza bisogno di praticare un regolare esercizio fisico. Mi piace fare palestra – non

fraintendetemi – ma nella mia nuova posizione di padre single non era realistico pensare di allenarmi spesso come un tempo. Il metodo della Centrifuga quotidiana, però, mi ha aiutato a colmare la differenza. Mi sentivo e sembravo più magro, e non c'è voluto molto perché mio figlio notasse la ricomparsa della mia “tartaruga” addominale.

Ora sono diversi mesi che bevo una centrifuga al giorno. Se salto un giorno o due non è un dramma, ma posso chiaramente avvertire la differenza: mi sento più apatico e meno lucido. Appena torno alla mia centrifuga quotidiana, ho una sensazione di energia positiva pressoché istantanea. E quando dico “istantanea” intendo sul serio. Nel giro di pochi minuti sento un flusso di energia e positività. E l'abitudine di bere centrifughe ha avuto anche un'altra conseguenza: le mie papille gustative sono cambiate. Ho un'alimentazione più sana, anche se non devo fare alcuno sforzo per seguire una

particolare dieta. Semplicemente, non mangio più i cibi poco sani perché sto meglio senza di loro. Ho anche perso la mia passione per i dolci, e non posso dire che mi manchi. Ho sempre avuto un buon appetito, e quando mi annoio tendo a mangiare. Ora, quando cerco qualcosa da spizzicare, si tratta sempre di spuntini salutari come la frutta, che prima non era mai stata tra i miei snack preferiti.

La mia centrifuga standard si basa sul modello della classica centrifuga quotidiana di Juice Guru (vedi p. 108): cavolo riccio, sedano, prezzemolo, zenzero e cetriolo. La adoro, e ora che è diventata un'abitudine, prepararla non richiede tanto tempo. E ne vale la pena. Dal punto di vista mentale sto sicuramente molto meglio ora che prima di avere questa abitudine. Era esattamente ciò di cui avevo bisogno, non solo per me, ma anche per i miei figli, che dipendono da me. È davvero sorprendente cosa si possa ottenere con un cambiamento così

piccolo.

Rob Polon

Via libera ai frutti di bosco!

Le ricerche dimostrano che mirtilli e fragole possono incrementare significativamente la capacità di apprendimento e le funzioni comunicative del cervello. Generalmente non usiamo i mirtilli come base per le nostre centrifughe, perché quando si tratta di quantità non sono un grosso affare per il portafoglio. Ma costituiscono un eccellente ingrediente aggiuntivo di alta qualità a una centrifuga o un frullato. Se desiderate ottenere effetti positivi che stimolino la vostra attività cerebrale, provate un Frullato di goji e chia (vedi p. 221).

Le centrifughe saziano la fame reale

C'è una differenza sostanziale tra la

fame che crediamo di sperimentare quotidianamente e la fame reale del corpo. Se il corpo non viene sostenuto da una giusta alimentazione, si sente come se patisse la fame. La verità è che proprio in questo momento la maggior parte delle persone sta soffrendo di carenze nutritive. La dieta tradizionale, in Occidente, si compone di cibi industriali a basso potere nutrizionale. In tutto il mondo, le persone che affermano di mangiare la quantità raccomandata di frutta e verdura sono meno dell'88%, e se si considerano le verdure a foglia verde, la percentuale sale sopra il 90%. E anche chi mangia le giuste quantità spesso non varia abbastanza per sopperire appieno ai bisogni nutrizionali

del corpo.

Quando il corpo si sente affamato, il metabolismo rallenta per poter sopravvivere con le piccole quantità che gli vengono fornite. Come risultato, brucia meno grasso. La sensazione di essere affamati – o, più precisamente, insoddisfatti dal punto di vista nutritivo – probabilmente spingerà a desiderare di mangiare ancora di più quei cibi industriali pesanti (bacon, uova o lieviti) di cui pensiamo di avere bisogno per saziare la nostra fame. Questo circolo vizioso è un disastro per il girovita.

I succhi freschi sono greggi e non lavorati. Contengono più elementi

nutritivi degli altri cibi e perciò generano una soddisfazione infinitamente maggiore per il corpo. Se come prima cosa, ogni mattina, inonderete il vostro corpo con tutti questi elementi nutritivi, inizierete la vostra giornata soddisfatti. Il vostro corpo non cercherà altro sostentamento ed è meno probabile che vi spinga a individuarlo in un cornetto alla crema. Qualsiasi sensazione di “fame” pensiate di provare per questo genere di cibi, che ingrassano senza nutrire, non è altro che una voglia. Assumendo regolarmente le vostre centrifughe, vedrete questi desideri svanire o venire in parte rimpiazzati da voglie più sane.

Un terzetto potente

Sono in particolare tre gli alimenti (tra frutta e verdura) che hanno dimostrato di essere potenti generatori di lucidità mentale: gli spinaci (e altre verdure a foglia verde), i mirtilli e l'uva.

Le verdure a foglia verde come gli spinaci contengono grandi quantitativi di vitamine del gruppo B e vitamina E di alta qualità. Una ricerca condotta dal Rush University Medical Center di Chicago e pubblicata nel 2015 ha seguito più di 950 soggetti anziani, donne e uomini, per dieci anni. Dopo una serie di test cognitivi, i ricercatori hanno riscontrato che chi consumava da una a due porzioni di verdure a foglia verde al giorno possedeva le capacità cognitive di una persona di undici anni più giovane al confronto di chi non ne assumeva.

Un'altra ricerca, pubblicata sul «Journal of Agricultural Food Chemistry» nel 2010 ha riscontrato che bere dai 500 ai 650 ml di succo

di mirtillo tutti i giorni può produrre miglioramenti significativi per la memoria e contribuire a rallentare il declino cognitivo associato all'invecchiamento. In questa ricerca, il punteggio raggiunto nelle prove cognitive dai soggetti che avevano bevuto succo di mirtillo migliorava significativamente dopo dodici settimane, come anche la loro capacità di ricordare liste di parole. I mirtilli sono ricchi di antiossidanti che agiscono per proteggere le cellule nervose dai danni dell'ossidazione, conosciuti come "stress ossidativo". Il nostro cervello è soggetto allo stress ossidativo a causa di tossine, stress e altri fattori negativi dell'ambiente. Questo stress può produrre cambiamenti degenerativi nel cervello, declino delle funzioni cognitive e, in ultimo, malattie come l'Alzheimer. Consumare grandi quantità di cibi ricchi di antiossidanti, come i mirtilli, protegge il cervello dallo stress e dal declino delle capacità cognitive.

Similmente, il succo di uva Concord contiene un potente fitonutriente chiamato resveratrolo. Una ricerca pubblicata sul «British Journal of Nutrition» nel 2009 ha dimostrato un aumento del punteggio ottenuto nei test legati all'apprendimento verbale nei soggetti anziani con problemi di memoria (ma non demenza) che avevano bevuto 250 ml (1 tazza) o più di succo d'uva Concord al giorno per diversi mesi.

Questa è solo una piccolissima finestra sullo sbalorditivo mondo della frutta, della verdura e dei loro succhi, e del loro impatto sul cervello e sui processi del corpo umano. Si ritiene inoltre che questi medesimi cibi migliorino la salute e la longevità in generale. È stato dimostrato, ad esempio, che i mirtilli riducono lo stress ossidativo praticamente in ogni sistema corporeo. Hanno anche un considerevole effetto anti-cancerogeno. Includere questo potente terzetto nella vostra

centrifuga quotidiana, insieme ad altri frutti e verdure, vi aiuterà a migliorare lo stato generale di salute e ad avere una maggiore lucidità mentale.

Mantenete la mente sveglia

Considerando che dovrete mangiare o bere fino a 625ml (2 tazze e ½) al giorno di frutta e verdura per dare al vostro cervello benefici significativi, possiamo mettere insieme tre principi guida per mantenere la mente sveglia. E' importante (1) mangiare piante diverse, (2) mangiarne parecchie e (3) farlo ogni giorno. Con il metodo della Centrifuga quotidiana avete raggiunto lo scopo.

Voglia di cibi più sani

Vi siete mai chiesti perché alcuni cibi suscitano particolarmente le nostre voglie? Scienziati e ricercatori l'hanno

fatto. E se non sono ancora riusciti a fornire una risposta completamente soddisfacente, per lo meno una ragione rilevante ai fini del nostro discorso sembra chiara. Come tutte le abitudini, buone o cattive che siano, molti dei nostri bisogni (di cibo, sigarette o ditelo voi) sono in gran parte psicologici. In particolare, sentire il bisogno di cibi non proprio sani è, in parte, il risultato di stimoli ambientali.

Cosa significa esattamente? Be', ripensate all'ultima volta che siete stati al cinema. Per caso appena arrivati vi siete subito accodati alla fila per i popcorn? Se non siete troppo diversi dalla maggior parte delle persone, è probabile che non riusciate a ricordare

l'ultima volta che avete visto un film al cinema senza il classico sgranocchiamento di popcorn annesso. Una ricerca condotta dall'University of Southern California e pubblicata sul «Personality and Social Psychology Bulletin» sostiene che gli appassionati di cinema non riescano a farne a meno. Una parte di questa ricerca prevedeva di fornire agli spettatori secchielli di popcorn freschi e altri vecchi di una settimana. I ricercatori hanno riscontrato che i frequentatori di cinema e mangiatori di popcorn abituali hanno mangiato la stessa quantità di popcorn, indipendentemente dalla loro freschezza, mentre gli altri hanno preferito quelli

freschi. Questo è avvenuto indipendentemente dal fatto che gli spettatori fossero arrivati al cinema affamati o meno.

È importante sottolineare che questa sorta di voglie abituali si acuisce quando il corpo assume lo stesso alimento tutti i giorni (o con una certa regolarità). Ad esempio, se avete l'abitudine di fare colazione tutte le mattine con un cornetto, è probabile che anche domani mattina, quasi automaticamente, ne cercherete uno. La buona notizia è che funziona così anche per le centrifughe. Una volta che avrete preso l'abitudine di bere una centrifuga tutte le mattine, il vostro corpo inizierà a sentire il bisogno dei cibi più sani che

questa contiene. E non si tratta solo di teoria; l'abbiamo visto ripetersi ogni volta con tutte le persone con cui abbiamo lavorato. È per questo che l'aggiunta delle centrifughe migliorerà complessivamente la vostra dieta, producendo un ulteriore calo di peso, man mano che andrete sostituendo cibi più ricchi di sostanze nutritive ai cibi più calorici ma poveri dal punto di vista nutrizionale.

Le centrifughe rispondono alla sfida

Spremere così tante porzioni di frutta e verdura – otto o più al giorno – per inserirle nelle nostre diete già sovraffollate è un compito arduo per la maggior parte delle persone. Ma consumare solo dai 750 ml a 1 litro di succo, seguendo le indicazioni del protocollo del

metodo della Centrifuga quotidiana, permetterà al vostro corpo di ricevere il tutto in un'unica soluzione prima ancora di uscire di casa la mattina. Fatelo tutti i giorni e darete a voi e alla vostra famiglia la migliore assicurazione possibile contro le malattie.

Case study: La storia di Daniella

Una gravidanza sana, attiva e piena di energia

Sto per diventare mamma per la seconda volta. La mia prima figlia, Maia, ha già nove anni, perciò ho quasi dieci anni di più rispetto alla mia prima gravidanza. Forse pensate che la mia energia potrebbe costituire un problema, questa seconda volta, essendo più anziana e con un'altra bambina da seguire. Ma mi sento molto più energica in questa seconda gravidanza

rispetto a quanto non lo fossi con Maia, e la ragione è che seguo il metodo della Centrifuga quotidiana.

Ho cominciato questa pratica circa sei mesi prima di essere incinta. Ne sono venuta a conoscenza tramite Juice Guru, dopo essere stata incoraggiata dal primo libro di Steve, *The Complete Idiot's Guide to Juice Fasting*, a portare a termine il mio primo digiuno a base di succhi. Dopo aver letto il libro, insieme a un'amica, ho bevuto solo centrifughe verdi per un'intera settimana. Ho perso peso, guadagnato energia e mi sono sentita più leggera, sana e pulita di quanto mi fossi sentita per anni. Volevo continuare a sentirmi così bene, e non avrei voluto rovinare tutto ricominciando a mangiare di nuovo cibi solidi, ma ovviamente non potevo sostenere un digiuno per un tempo illimitato. Perciò ho guardato il sito di Juice Guru e lì sono venuta a conoscenza del metodo della Centrifuga quotidiana. Ne sono stata

stregata. Non ho ripreso i chili che avevo perso (finché non sono rimasta incinta, ovviamente) e la mia energia era ai massimi livelli. Tutto ciò mi ha aiutato a tenermi in equilibrio tra l'impegno di crescere una figlia e le sfide che devo affrontare come cantante lirica professionista.

Continuo a bere centrifughe tutti i giorni durante la gravidanza, per assicurarmi che il mio bambino assuma tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno per uno sviluppo e una crescita sani. Bevo un bicchierone di centrifuga tutte le mattine. La mia preferita durante la gravidanza è stata una combinazione di dieci carote, tre arance e un po' di zenzero – che tra l'altro è un validissimo aiuto contro le nausee mattutine. Col metodo della Centrifuga quotidiana mi è stato facile mantenere i giusti livelli di ferro, calcio e magnesio, che spesso sono un problema per le donne durante la gravidanza.

E la cosa più importante per me è che non ho mai avvertito quel senso soverchiante di stanchezza che la maggior parte delle donne sperimenta, non nel primo trimestre e nemmeno ora, che sono quasi arrivata al termine. E non vedo l'ora di continuare a bere una centrifuga al giorno per aiutarmi a gestire la mancanza di sonno che sono sicura dovrò affrontare con il mio nuovo bambino!

Daniella Podobea

La migliore polizza assicurativa per la salute

Nel 2012, gli Stati Uniti hanno speso una media di 8915 dollari a persona per l'assistenza sanitaria, per un totale di 2,8 bilioni. Questa cifra rappresenta i costi di un approccio alla malattia basato su visite mediche, esami, terapie

e prescrizioni di farmaci – quando oramai si è già ammalati – insieme al costo dell'assicurazione per aiutare a coprire queste spese. Ma non sarebbe meglio un approccio radicalmente diverso all'assistenza sanitaria? Non sarebbe più saggio, come individui e come società, investire nella *prevenzione* delle malattie?

Benjamin Franklin l'ha detto benissimo già secoli fa: «Un grammo di prevenzione vale un chilo di cura». Lui si riferiva al contesto della prevenzione degli incendi (le sue affermazioni condussero alla fine alla creazione della prima caserma dei pompieri degli Stati Uniti), ma non c'è dubbio che la stessa idea funziona benissimo quando si parla

di prevenzione delle malattie. Ed è un'idea con cui noi, e molti ricercatori, siamo d'accordo.

Oltre a ridurre significativamente il rischio di cancro (vedi p. 37), una dieta ricca di frutta e verdura può abbassare la pressione del sangue, ridurre il rischio di malattie cardiache e ictus, diminuire il rischio di problemi alla vista e all'apparato digerente, ed esercitare effetti positivi sui livelli di zuccheri nel sangue.

Uno studio del 2015 pubblicato su «Food and Nutrition Resources», ad esempio, ha riscontrato che il consumo quotidiano di succo d'arancia, aggiunto a una dieta sana, può contribuire a

prevenire malattie metaboliche e croniche.

Meno colesterolo

In una ricerca pubblicata su «Biomedical and Environmental Sciences» nel 2008, sono stati fatti bere a 32 uomini con livelli alti di colesterolo da tre a quattro bicchierini di centrifuga di cavolo tutti i giorni per tre mesi. Il che equivale a 14 chili di cavolo – la stessa quantità che un americano medio consumerebbe in cento anni. Tutti i partecipanti hanno avuto un calo drastico dei livelli di colesterolo “cattivo” (LDL) mentre hanno visto aumentare quello “buono” (HDL), come se avessero praticato un’ora di palestra

sette giorni su sette. Che potenza, in quei bicchierini!

Minor rischio di infarto e ictus

La ricerca più lunga e ampia svolta ad oggi sugli effetti positivi di frutta e verdura per la salute – gli studi Nurses' Health Study e Health Professionals Follow-Up Study –, condotta a Harvard, ha seguito lo stato di salute e le abitudini alimentari di quasi 300.000 donne e uomini, cominciando rispettivamente nel 1976 e nel 1986. Tra l'altro si è scoperto che, nelle persone che mangiavano una media di otto porzioni tra frutta e verdura ogni giorno, il rischio di infarto o ictus era inferiore del 30%. E maggiore era la quantità

media di frutta e verdura ingerita, minore la possibilità di sviluppare malattie cardiovascolari.

La centrifuga di barbabietola abbassa la pressione

In un'indagine sistematica e una meta-analisi di test clinici a campione, svolta nel 2013 (con un totale di 254 partecipanti), pubblicata sul «Journal of Nutrition», si conclude che l'integrazione di una centrifuga di barbabietola nella dieta quotidiana si associa a un calo significativo della pressione sistolica del sangue.

Una cura più sicura

I vantaggi di una dieta ricca di frutta e verdura sono provati da infinite ricerche.

Ammettiamolo, frutta e verdura sono una cura ben più sicura di quelle farmacologiche. Gli effetti collaterali noti dei medicinali venduti

dietro prescrizione uccidono ogni anno circa 106.000 americani.

Meno casi di cancro

Lo studio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), reso pubblico nel 2010, ha concluso che nelle persone con un consumo più abbondante di frutta e verdura (più di cinque porzioni al giorno) l'incidenza del cancro è minore dell'11% rispetto a quelle che ne mangiano meno di una porzione. Tenendo conto che negli Stati Uniti vengono diagnosticati 1,5 milioni di casi di cancro ogni anno, lo studio EPIC suggerisce che 121.000 di questi potrebbero essere prevenuti semplicemente con un bel po' di cavolo e mele. E poi, lo studio include anche verdure a basso potere nutrizionale come la lattuga iceberg. Sarebbe interessante vedere i risultati con i cibi campioni nella lotta contro il cancro come le verdure crocifere (ad esempio

cavoli e broccoli) e i frutti di bosco.

Il potere disintossicante delle centrifughe

Uno degli effetti positivi delle centrifughe è che depurano in modo naturale l'organismo dalle tossine, potenziale causa di malattie. Frutta e verdura contengono infiniti complessi che fegato e cellule utilizzano per disintossicare il corpo. Non importa quanto possa essere sana la vostra alimentazione, il vostro corpo si trova quotidianamente esposto alle tossine. Sono nell'aria che respiriamo, nell'acqua che beviamo e nel cibo che mangiamo, che probabilmente è stato

trattato con pesticidi e fertilizzanti chimici.

Evitare quest'esposizione è semplicemente impossibile. Se in più scegliamo cibi poco sani – diciamo celo, a chi non capita di quando in quando? – non facciamo che appesantire questo bagaglio tossico che ci portiamo dietro. Ad esempio, si sa che i cibi fritti in oli come quello di girasole contengono aldeidi. Questi composti organici sono stati scientificamente collegati a disturbi neurodegenerativi, cardiovascolari e ad alcuni tipi di cancro. Anche medicinali e farmaci da banco possono aumentare in modo significativo il mix di tossine presenti nel corpo.

Il nostro corpo riesce a eliminare queste

e altre tossine con una certa efficienza, tramite i processi di escrezione e sudorazione.

Ma il processo di disintossicazione può diventare troppo impegnativo, e il corpo può avere difficoltà a sostenerlo; allora le tossine aumentano nel tempo e si accumulano nel sangue e nei tessuti. Queste tossine intaccano la struttura delle cellule e possono causare, tra le altre cose, stanchezza cronica, invecchiamento prematuro, mal di testa e problemi digestivi. Se il corpo non riesce a eliminare le tossine attraverso il fegato e i reni, i polmoni, il naso e la bocca, o attraverso la pelle, le immagazzinerà – prima nelle cellule

grasse, con possibilità di sviluppare cisti e tumori, in ultimo nei muscoli, nel sangue e in altri tessuti, provocando malattie serie e qualche volta potenzialmente mortali.

È possibile aiutare il corpo nel suo naturale processo di eliminazione creando le giuste condizioni, e il metodo della Centrifuga quotidiana è un ottimo modo per farlo. Bere una centrifuga al giorno come prima cosa al mattino, a stomaco vuoto, fornisce al corpo un sostegno extra per disintossicare e riparare le cellule. Molti ingredienti delle centrifughe, dalle mele al prezzemolo, contengono nutrienti noti per l'azione disintossicante. Il semplice gesto di berli freschi ogni mattina

rafforza la capacità del corpo di depurarsi.

Le mele, ad esempio, contengono un flavonoide chiamato florizina, che contribuisce a stimolare la produzione della bile, e la pectina, che aiuta il corpo a liberarsi di additivi e metalli. La combinazione unica di composti fitochimici che si trova nelle barbabietole rende queste radici un potente depuratore di fegato e sangue.

Le radici di zenzero contribuiscono alla disintossicazione in un altro modo, producendo una sana traspirazione utile soprattutto in fase di guarigione da raffreddori o influenze. E la vitamina C contenuta nei limoni è un potente

antiossidante che neutralizza i radicali liberi, che possono danneggiare le cellule. Questi sono solo alcuni esempi dei molti ingredienti che fanno della vostra centrifuga quotidiana un potente elisir disintossicante.

In più ogni notte, durante il sonno, il corpo entra naturalmente in modalità disintossicazione. Uno studio del 2013 pubblicato su «Science» suggerisce che durante il sonno anche il cervello si depuri dalle tossine. Dopo una buona notte di sonno, la centrifuga quotidiana può contribuire ad approfondire la disintossicazione notturna e a cominciare la giornata alla grande, infondendo nel corpo un'ampia varietà di nutrienti importanti e aiutandovi a

rinforzarvi come si deve.

Un atleta più concentrato

Volete ridurre il dolore e l'infiammazione causati dall'allenamento quotidiano? Provate a includere 250 ml (1 tazza) di succo di ciliegie nella vostra prossima centrifuga. Da una ricerca recente, pubblicata sul «British Journal of Medicine» è risultato che gli atleti che avevano bevuto 375 ml di succo di amarena al giorno per otto giorni provavano meno dolore e stanchezza muscolare dei partecipanti alla ricerca che avevano bevuto un placebo. Questi effetti positivi sono frutto del grande potere antiossidante e antinfiammatorio delle ciliegie.

Le centrifughe sono antinfiammatorie

Le infiammazioni sono diventate un argomento chiave nel campo della

salute. Non parliamo di quello che avviene quando battete la testa o del gonfiore causato da un'infezione. Quelle, note come infiammazioni acute, sono la risposta naturale e positiva del corpo a un trauma subito.

Invece, le infiammazioni croniche avvengono silenziosamente all'interno del corpo e possono rimanere senza diagnosi per anni. Il corpo perde lentamente la capacità di bloccare la risposta infiammatoria e inizia a danneggiare i propri tessuti sani. È noto che le infiammazioni croniche sono all'origine di un discreto numero di malattie croniche, incluse le malattie cardiache, l'artrite, l'Alzheimer, malattie autoimmuni come il lupus e,

infine, il cancro. Vengono innescate o aggravate da diversi fattori, compresi i cibi che contengono latticini, zucchero, carboidrati raffinati, glutine o grassi saturi.

Antinfiammatori naturali

Esiste un'ampia gamma di frutti, verdure, erbe e radici – compresi quelli più usati per le centrifughe – che hanno un naturale potere antinfiammatorio. Questi alimenti sono rinomatamente ricchi di nutrienti come flavonoidi, carotenoidi e vitamine C ed E, potenti antiossidanti che regolano le reazioni infiammatorie del corpo, contribuendo alla prevenzione delle malattie. In cima alla lista degli alimenti

antinfiammatori c'è lo zenzero, che contiene un composto estremamente potente chiamato gingerolo. Le ricerche hanno provato che un consumo regolare di zenzero riduce il dolore e migliora la mobilità nelle persone che soffrono di osteoartriti o artriti reumatoidi. Lo zenzero si può aggiungere a pressoché qualsiasi centrifuga, per un gusto speziato e una protezione potente dalle infiammazioni croniche.

Anche i mirtilli sono potenti antidoti alle infiammazioni croniche e alle artriti. In una ricerca pubblicata nel 2015 sul «Journal of Experimental Medicine», i ricercatori hanno provato che somministrando quotidianamente succo di mirtillo a bambini malati di artrite

giovanile idiopatica, in aggiunta al trattamento farmacologico con etanercept, si assisteva a una considerevole diminuzione dei sintomi rispetto ai pazienti che non avevano assunto il succo. Incredibilmente, anche i gravi effetti collaterali associati all'etanercept (effetti sul cervello, aumento di peso, infezioni e altri) nei bambini che avevano assunto il succo erano notevolmente ridotti o assenti.

Frutti e verdure antinfiammatori

Ecco altri frutti e verdure “succosi”, in primo piano nella lista degli alimenti antinfiammatori:

- Sedano: riduce l'infiammazione dei vasi sanguigni e del tratto digestivo.
- Melone di Cantalupo: riduce l'infiammazione del corpo in generale.

- Limone: protegge contro le artriti reumatoidi.
- Ananas: riduce l'infiammazione del corpo in generale.
- Cavolo: riduce il rischio di infiammazioni croniche.
- Cetriolo: inibisce l'attività degli enzimi pro-infiammatori.
- Spinaci: riducono l'eccesso di infiammazione, particolarmente nel tratto digestivo.
- Barbabietola: inibisce l'attività degli enzimi pro-infiammatori e regola le infiammazioni nel sistema cardiovascolare.

In questa lista sono presenti gli ingredienti base della classica centrifuga quotidiana di Juice Guru (p. 108) che la rendono un potente elisir contro le malattie croniche.

Le centrifughe incrementano l'alcalinità

Avrete probabilmente sentito dire che esistono cibi acidi e cibi alcalini, e che per essere in salute il corpo dovrebbe essere più alcalino. Ma questo cosa significa? La misura dell'acidità o alcalinità del corpo è data dal fattore pH (abbreviazione di "idrogeno potenziale"). Questo si misura su una scala da 0 (il livello maggiore di acidità) a 14 (livello maggiore di alcalinità). Da un punto di vista chimico, il corpo è in salute quando mantiene l'equilibrio naturale, che è costituito da un ambiente lievemente alcalino.

Una dieta ricca di carne, latticini, cibo lavorato e zuccheri sovraccarica il nostro ambiente interno e crea un

accumulo di sostanze acide. Questo può comportare crescita di peso, diminuzione dell'energia, fragilità ossea e secchezza cutanea. Si sa che i cibi che ingeriamo vengono bruciati nelle cellule insieme all'ossigeno per produrre l'energia che mette in moto l'organismo. Questo processo digestivo crea un residuo interno che può essere acido, neutro o alcalino. Mangiando alimenti più alcalini è possibile mantenere un sano equilibrio acido/alcalino. Questo è molto importante per la buona salute, perché i cibi acidi sono infiammatori, mentre quelli alcalini sono antinfiammatori.

Quando riforniamo il corpo di grandi quantità di frutta e verdura, siamo in

grado di orientare l'equilibrio verso un ambiente interno più alcalino. Frutta e verdura forniscono entrambe sodio naturale, che è noto per la sua capacità di rinfoltire le riserve alcaline e mantenere un ambiente interno leggermente alcalino. I succhi freschi, attraverso l'afflusso di nutrienti concentrati, aiutano a controbilanciare l'accumulo acido nel corpo.

Cos'è la salute?

Il Dr. Thomas Lodi (vedi p. 38) sostiene che salute non è sinonimo di assenza di malattia. Infatti, il concetto di assenza, di qualunque cosa si tratti, non è una buona chiave per approcciarsi alla guarigione. La chiave giusta è invece la presenza di qualcosa: della capacità di rigenerare, ringiovanire e procreare.

Case study: I pazienti del dottor Lodi

Una parte integrante nella cura dei tumori

Thomas Lodi, MD, è il fondatore e il medico a capo di An Oasis of Healing, un complesso sanitario integrativo a Mesa, in Arizona, che aiuta i pazienti e le loro famiglie a recuperare la salute dopo una diagnosi di cancro. Il complesso è fondato sul concetto che la “malattia” è il tentativo del corpo di ristabilire le proprie funzioni ottimali. La filosofia di cura onnicomprensiva del centro combina le procedure mediche standard per debellare il cancro (come la chemioterapia) con comprovate tradizioni di guarigione. L'Oasis non offre un'alternativa alla cura tradizionale del cancro, ma un approccio più completo, olistico e integrativo.

Secondo il dottor Lodi, un programma di cura

veramente completo deve comprendere un modo per evitare che il cancro ritorni una volta che i medici se ne sono liberati. È per questo che usa il metodo della Centrifuga quotidiana come parte integrante del programma di cura dei tumori all'Oasis of Healing. «Le persone che vengono al nostro centro cominciano il loro viaggio di guarigione con un meticoloso programma di disintossicazione», spiega. Il punto centrale di questo programma è “pulire l'acqua dell'acquario” bevendo da 3 a 5 litri di centrifughe verdi al giorno – senza mangiare cibi solidi – per un tempo che può variare da una a quattro settimane, a seconda della condizione dei pazienti. «Negli anni è diventato evidente che, generalmente, chi continua a seguire un'alimentazione sana e a bere quotidianamente le centrifughe dopo la cura e dopo aver lasciato il centro, è ancora con noi, mentre per chi smette si verifica il contrario». Quelle che seguono sono solo alcune delle

molte storie del dottor Lodi che mostrano come abbia usato con successo il metodo della Centrifuga quotidiana per mantenere i suoi pazienti e le loro famiglie in salute per anni.

Robert, un infermiere di cinquant'anni, è venuto al nostro centro perché la moglie aveva un cancro alle ovaie in stato avanzato. Un giorno, dopo circa sei settimane, mi ha preso da parte e mi ha detto: «Quando sono arrivato qui, dovevo prendere la nitroglicerina quattro o cinque volte al giorno per i dolori al petto (angina). Ho seguito trattamenti farmacologici per la pressione alta per più di dieci anni. Avevo anche bisogno dell'insulina per il diabete. E anche così, la mia glicemia a digiuno era ancora alta. Ora, non prendo più alcun farmaco. La mia pressione è normale, i livelli di glucosio sono normali e non ho più dolori al petto». Ho spiegato a Robert che noi la chiamiamo “salute di seconda mano”. Ha continuato a bere un litro di centrifuga verde

tutti i giorni per sei anni e non ha mai avuto bisogno di ricorrere di nuovo ai farmaci. E ora insegna ad amici e pazienti a fare lo stesso.

Michael, un uomo di cinquantadue anni, mi ha chiamato per via di un cancro alla prostata. Il cancro era stato diagnosticato precocemente, era stato curato ed era ben contenuto. Non si era diffuso. Michael non aveva modo di venire al centro per una serie di ragioni, perciò gli ho consigliato di seguire un digiuno a base di centrifughe per sei settimane e di richiamarmi. Mi ha chiamato otto settimane dopo per raccontarmi che il suo PSA (antigene prostatico specifico, usato per individuare la presenza di un cancro) era nei valori medi più alti. Ha continuato a bere centrifughe tutti i giorni e a seguire un'alimentazione sana per tutto l'anno successivo e mi ha raccontato che il PSA era tornato perfettamente nella media. La moglie, che soffriva di ipertensione ed era sovrappeso, l'ha seguito in questo percorso. E

nel giro di un anno non solo ha perso i chili in eccesso, ma non soffre più di ipertensione e non deve più prendere farmaci.

Anna, una donna di quarantotto anni, aveva un cancro al seno al quarto stadio, con metastasi ai polmoni, a un punto tale da aver bisogno di ossigeno e non essere più autosufficiente. Dopo un trattamento convenzionale, le avevano detto che le restavano tre settimane. Quando è venuta al mio centro, l'ho curata da un punto di vista onnicomprensivo con diverse terapie, incluse basse dosi di chemio. Poi ha seguito una dieta a base di centrifughe per sei settimane. Otto settimane dopo faceva jogging nel nostro centro. E dopo otto anni il suo cancro non era ancora tornato. Le centrifughe sono rimaste parte della sua routine quotidiana.

James, un uomo di settantotto anni, aveva problemi cardiovascolari, comprese angina e ipertensione. Era debole e doveva vivere in una casa di cura. Dopo un digiuno di tre settimane a

base di centrifughe e altri cambiamenti nello stile di vita, ha ritrovato molta della sua forza. Alla fine ha potuto fare a meno di molti dei farmaci che prendeva. Ha continuato a bere quotidianamente centrifughe per circa tre anni, e le sue condizioni fisiche hanno continuato a migliorare. A quel punto, abbiamo perso i contatti.

Il dottor Lodi racconta di avere «centinaia di storie simili. E da esse abbiamo imparato che “ciò che serve per recuperare la propria salute è anche ciò che serve per mantenerla”».

Un buon equilibrio

Oltre a raccomandare un'alimentazione sana, gli esperti suggeriscono alle donne di prestare particolare attenzione al peso e all'esercizio fisico per mantenere un buon equilibrio ormonale. Il metodo della Centrifuga quotidiana può aiutare a perdere i chili di troppo senza rischiare di riprenderli subito

dopo. E, rispetto all'esercizio fisico, non possiamo non sottolineare il lato positivo di tutta l'energia extra che le centrifughe ci lasciano da utilizzare.

Le centrifughe agiscono sull'equilibrio ormonale

La maggior parte delle donne, almeno una volta al mese, ha sperimentato gli effetti di uno squilibrio ormonale. Ma cosa sono esattamente gli ormoni, e che ruolo giocano nel corpo? E, cosa più importante, come può il metodo della Centrifuga quotidiana aiutare a tenere sotto controllo queste sostanze ballerine?

Gli ormoni sono sostanze chimiche secrete dal sistema endocrino che

agiscono da messaggeri attraverso il corpo, viaggiando nel flusso sanguigno verso tessuti e organi. Detto in modo semplice, il rilascio degli ormoni è uno dei modi in cui alcune parti del corpo comunicano tra loro. Gli ormoni influenzano diversi processi corporei inclusa la crescita e lo sviluppo, il metabolismo, la funzione sessuale e l'umore. Oltre che per una libido sana e l'umore in generale (che non sono cose da poco), un corretto equilibrio ormonale è importante per la salute anche per quanto riguarda la prevenzione dei tumori. Perciò è importante trovare un modo per mantenere stabili i livelli ormonali.

La realtà è che la media delle donne

americane (e molti uomini) sopra i trentacinque anni d'età soffrono di un qualche squilibrio ormonale. Un'alimentazione sempre più povera, uno stile di vita stressante e un esercizio fisico non adeguato stanno contribuendo a provocare squilibri ormonali anche in uomini e donne più giovani. Le centrifughe possono contribuire a equilibrare gli ormoni e, se siete donne, a controllare la sindrome premestruale (PMS) e i sintomi della menopausa.

Come funziona?

Le centrifughe permettono di assumere una grande quantità di nutrienti che contribuiscono a ristabilire l'equilibrio ormonale e a perdere il peso in eccesso

legato agli squilibri ormonali. Ad esempio, un maggior consumo di magnesio – contenuto in prodotti come le barbabietole, le verdure a foglia verde e l'anguria – è legato alla salute ormonale. Anche le verdure crocifere, come cavoli e broccoli, sono note per l'azione equilibrante sugli ormoni, grazie al composto indolo-3-carbinolo (I3C). Come per i crampi dolorosi associati alla sindrome premestruale, specialmente nel periodo vicino alla menopausa, il dolore è causato in grande parte dall'infiammazione. Certi frutti, verdure e radici – soprattutto lo zenzero, il sedano e i cetrioli – hanno potenti effetti antinfiammatori (vedi p. 34), che agiscono sull'origine del dolore in modo

più sicuro di quanto facciano i farmaci da banco come l'ibuprofene.

Case study: La storia di Julie

La conquista dell'equilibrio ormonale

Come abbiamo raccontato nell'introduzione di questo libro, dopo aver cominciato a bere centrifughe ho riscontrato moltissimi effetti positivi. Ma il cambiamento più sorprendente è stato quello che meno aspettavo. Per tutta la mia vita da adulta ho sempre sofferto di dolorose sindromi premestruali. Nei sette giorni che precedevano il ciclo avevo forti crampi, un notevole gonfiore e pesanti sbalzi d'umore. Era difficile non riconoscere l'arrivo delle mestruazioni! Ma da quando ho cominciato con il metodo della Centrifuga quotidiana, questi sintomi sono talmente

diminuiti che ogni mese a malapena mi rendo conto dell'arrivo del ciclo..

Chiavi per la longevità

L'abitudine alla Centrifuga quotidiana è una componente essenziale per aumentare la qualità e la quantità degli anni di vita che vi aspettano.

Ma per una salute e un benessere ideali è meglio guardare alla vita con un approccio olistico. Tra gli altri metodi comprovati raccomandiamo di:

- staccare la spina immergendosi nella natura
- praticare yoga
- fare passeggiate
- fare esercizio fisico
- meditare quotidianamente
- vivere nell'attimo presente
- praticare la gratitudine
- coltivare relazioni amorevoli
- seguire un'alimentazione a base di verdure

Tirate fuori la vostra bellezza interiore

Quando parliamo di bellezza, normalmente pensiamo all'aspetto esteriore. Ci vediamo con una pelle liscia e senza impurità, capelli brillanti, una silhouette magra e un'aria sana. Il metodo della Centrifuga quotidiana permette tutto questo e anche di più.

Una centrifuga verde con spinaci, ad esempio, è ricca di luteina (un pigmento che si trova in alcuni vegetali), che aiuta a mantenere gli occhi sani, puliti e luminosi. Gli spinaci e altre verdure verdi come i broccoli, il crescione e i cavoli contengono inoltre una buona quantità di calcio, magnesio e potassio,

minerali essenziali per la salute delle unghie, dei capelli e della pelle. In più (come altri frutti e verdure ricchi di succhi) hanno acqua in abbondanza, perciò svolgono una funzione idratante. E ancora, indirizzano il corpo verso quell'ambiente ottimale leggermente alcalino (vedi p. 37) che lo aiuta a depurarsi dalle tossine. Quando il corpo è pulito dentro, mostra meno imperfezioni e brilla anche all'esterno. Le carote, il melone di Cantalupo e le verdure a foglia verde contengono alti quantitativi di beta-carotene, che il corpo trasforma in vitamina A. Questa, a sua volta, ha effetti positivi su unghie, capelli e pelle (per non parlare della vista). Queste stesse verdure sono anche

ricche di vitamina C, un antiossidante che abbassa i livelli dello stress, responsabile dell'indebolimento di collagene, elastina e cheratina nel corpo. Il collagene è la proteina più presente nel corpo umano. È ciò che dà alla pelle forza e struttura e contribuisce ampiamente alla sostituzione delle cellule epiteliali morte. Il corpo, invecchiando, produce meno collagene, ma le fragole, i cavoli, le arance, i pomodori e la papaya sono solo alcuni dei molti frutti e verdure che contengono grandi quantità di vitamina C, che agisce appunto sulla produzione del collagene. Questi sono solo alcuni esempi di come frutta e verdura possano contribuire a

farci brillare sia dentro che fuori. Ma la bellezza è molto più di ciò che si vede allo specchio. La bellezza interiore – la serenità, l'energia, la fiducia in se stessi – è una parte importante di ciò che ci rende attraenti agli occhi degli altri. Le persone che bevono centrifughe si sentono bene. Si sentono vive e piene di energia vitale. Perché lo sono davvero, proprio in senso letterale. Il loro umore è più stabile e si sentono e appaiono pieni di vitalità. E secondo noi è questo il risultato di gran lunga più invogliante che si ottiene bevendo le centrifughe. Le cose che gli altri noteranno di più sono proprio la sicurezza interiore e quanto vi sentite bene con voi stessi. Ed è questo, in fin dei conti, che vi rende veramente

belli, dentro e fuori.

Spostare indietro l'orologio biologico

Invecchiare è una cosa normale e naturale, ma molti fattori possono accelerare o rallentare questo processo. I succhi freschi contengono i nutrienti necessari a mantenere le cellule sane, e consentono così di vivere più a lungo. Il metodo della Centrifuga quotidiana può anche servire ad assicurarvi di invecchiare bene, con vitalità, lucidità mentale e un aspetto più giovanile.

Uno dei nemici più noti di salute e giovinezza sono i radicali liberi. Si tratta di molecole con un elettrone non

accoppiato e altamente reattivo. Queste molecole deviate possono danneggiare varie parti di cellule e membrane cellulari, privandole dei loro elettroni attraverso un processo chiamato ossidazione. Una presenza eccessiva di radicali liberi è causa di malattie. Produce inoltre un invecchiamento più rapido, perché distrugge i tessuti. Il risultato è una pelle cadente e rugosa e il deterioramento delle capacità cognitive. Che ci crediate o meno, i radicali liberi sono un prodotto naturale dei processi metabolici che avvengono quotidianamente nel corpo. Ma i radicali liberi che derivano dall'ambiente circostante – l'aria inquinata, i pesticidi negli alimenti, l'alcol e anche i cibi fritti

– vanno ad aumentare questo fardello naturale e sovraccaricano la capacità del corpo di combatterli. Più riusciamo a trovare un aiuto nei nutrienti che ricaviamo dall'alimentazione, più velocemente le cellule saranno in grado di gestire i radicali liberi e più facile sarà per il corpo costruire, riparare e sostituire le cellule. Questo si tradurrà in un aspetto più giovanile, tessuti più sani e una vita più lunga, e contribuirà a prevenire molte delle condizioni legate all'età, come l'Alzheimer e le artriti.

In questi anni, una delle parole che più vanno di moda nel campo della salute è *antiossidanti*. Gli antiossidanti sono sostanze eroiche che combattono i

radicali liberi inibendo l'ossidazione. Comprendono nutrienti noti come le vitamine C ed E e il betacarotene, e altri meno noti, come ad esempio gli organosolfuri, i fenoli, i terpeni e le ammine. Queste sostanze si trovano naturalmente in tutti i vegetali, perché proteggono le piante dai danni dell'ambiente. Sono anche responsabili delle caratteristiche distintive dei vegetali, come l'odore, il gusto e il colore. Ad esempio, la capsaicina del peperoncino è un fenolo le cui qualità si traducono in una sensazione di calore. La capsaicina è considerata un potente antidolorifico per i dolori dell'artrite, perché quando viene consumata il corpo rilascia delle endorfine che alleviano la

percezione dell'energia, per rendere possibile gestire l'intensità del calore del peperoncino.

Nessuno mette in dubbio che i vegetali siano la miglior fonte di antiossidanti, infinitamente di più che ogni altro cibo o integratore. Assumendo ogni giorno centrifughe di alimenti dal grande potere antiossidante come l'uva rossa e viola, le verdure del verde più scuro, le carote, abbiamo visto i nostri clienti portare indietro il proprio orologio biologico di dieci o più anni in termini di energia, aspetto e vigore giovanile.

Case study: La storia di Roopal

Vincere l'insonnia con un'incredibile energia

Nella vita di ognuno arriva il momento in cui ci si vede costretti a occuparci di noi stessi e a immaginare cosa – dal punto di vista dell'alimentazione – possa funzionare meglio per noi e per il nostro corpo. Per me, quel momento è arrivato circa sei mesi fa. Molti dei miei problemi sono cominciati con un'insonnia cronica. Ha preso completamente possesso della mia vita, ed è durata diversi anni. Mi sentivo sempre stanca e priva di energia. E lentamente aveva cominciato a influenzare non solo me, ma anche la mia famiglia. Ho due bambini piccoli, e la mia capacità di trascorrere del tempo con loro e la mia pazienza erano entrambe compromesse.

Dopo aver sofferto a lungo, aver visto molti medici, essermi sottoposta a una terapia ormonale e aver preso diversi farmaci, ho incontrato due persone che mi hanno aiutato a

cambiare in meglio la mia vita. Conoscevo Julie da anni. I nostri figli frequentano la stessa scuola e giocano insieme a baseball. Ma devo ammettere di averla conosciuta bene solo il giorno in cui, a un allenamento di baseball, mi è capitato di raccontarle dei miei problemi di insonnia. Le ho confidato quanto mi sentissi stanca e come stessi diventando insofferente con tutti. Subito lei mi ha chiesto: «Hai mai provato con le centrifughe?».

All'epoca sapevo molto poco di centrifughe, ma avrei provato qualsiasi cosa potesse aiutarmi a trovare un po' di riposo ed energia. Julie mi ha presentato suo marito, Steve, il suo primo libro e l'idea del metodo della Centrifuga quotidiana. Mi hanno fatto concentrare sugli ingredienti biologici (molto importante) che mi avrebbero aiutato per l'aspetto energetico, e mi hanno consigliata sulla migliore centrifuga per il mio stile di vita, insegnandomi moltissime cose sugli effetti

benefici dei succhi.

Ho preso tutti i loro consigli sul serio e ho cominciato a bere molte centrifughe tutti i giorni. Ora sono passati quasi sei mesi, e non riesco a credere di sentirmi così bene ed energica. Mi sento meno stanca (anche in quei giorni in cui non dormo abbastanza), la mia pelle è lucente e, cosa più importante, finalmente dormo meglio. Non posso dire di aver completamente curato la mia insonnia, ma le centrifughe mi hanno restituito un po' del controllo sulla mia vita che stavo lentamente perdendo per la carenza di energia. Hanno fatto per me ciò che nulla era riuscito a fare.

Le centrifughe mi hanno anche dato la forza di cominciare a fare regolare esercizio fisico. Ora mi sento più sicura del mio aspetto, ma, cosa più importante, prendermi cura del mio corpo con tutti questi ingredienti nutrienti, alcuni dei quali non avevo mai provato prima, mi fa sentire bene. Nonostante sia vegetariana

da sempre, devo ammettere che non sono mai andata vicina ad assumere tutte le porzioni di verdure necessarie. Ma ora, con le centrifughe, ne assumo anche di più. Ho anche cominciato a coinvolgere i miei figli a bere centrifughe e frullati verdi.

Le centrifughe mi hanno portato così tanti benefici che non riesco più a immaginare la mia vita senza, nemmeno per un giorno.

Roopal Jadeja

Capitolo 3

Il metodo della Centrifuga quotidiana a confronto.

Chiariamo i fatti

Confezioni di succo d'arancia pastorizzato e bottiglie di succo di mela si trovano in giro da sempre. A differenza dei succhi freschi, però, la maggior parte di quelli in bottiglia ha subito una perdita significativa di valore nutrizionale, per tutta una serie di ragioni. È probabile che siano stati

riscaldati ad alte temperature nel corso del processo di pastorizzazione, forse sono stati irradiati e conservati per lunghi periodi sugli scaffali dei negozi o nel frigo. Spesso contengono additivi, inclusi gli zuccheri raffinati. Ciò nonostante, se non abbiamo avuto infanzie troppo diverse, probabilmente la mamma ve ne avrà proposto spesso un bicchiere, senza farsi domande sulla loro qualità.

Ma da quando prendere una mela fresca, spremerla e bere il succo direttamente dalla fonte è diventata una cosa di tendenza, sono sorte tutta una serie di domande sul contenuto nutrizionale dei succhi, e anche una certa disinformazione. Compresa quella sugli

effetti metabolici dello zucchero presente nei succhi di frutta freschi. La buona notizia è che queste affermazioni sono semplicemente false, oppure altamente fuorvianti.

Questa disinformazione proviene in parte dagli “esperti nutrizionisti” autoproclamati, che invece non hanno credenziali nel campo, o da blogger benintenzionati ma male informati. Oppure deriva dall’errata interpretazione di alcune ricerche scientifiche. E un po’ da venditori malintenzionati che cercano di confondere le acque per vendere i loro prodotti.

Per assicurarci che queste “leggende

metropolitane” non siano un deterrente per chi vorrebbe avvicinarsi al metodo della Centrifuga quotidiana, abbiamo deciso di affrontare in modo diretto alcune di queste falsità.

La verità sugli zuccheri della frutta

In cima alla lista delle leggende c'è l'idea che le centrifughe apportino una dose dannosa di zuccheri che creerebbe scompiglio nei livelli glicemici, con conseguenze nefaste per la salute e il girovita. Questa leggenda fonda la sua legittimità su un'aura di buon senso. Dopotutto, la frutta contiene zucchero e le centrifughe spesso di frutta ne

contengono moltissima. Ma la verità è che il fruttosio contenuto nei succhi freschi non ha sul corpo lo stesso effetto disastroso degli zuccheri raffinati, come quelli presenti nelle bibite gassate, nei succhi industriali e in altre bevande.

Il punto sullo zucchero

Guardate bene i prodotti che si trovano sugli scaffali del supermercato. Scoprirete che la maggior parte degli alimenti che consumiamo quotidianamente contiene enormi quantità di zucchero. Anche quei cibi che si presentano come salutari contengono molti zuccheri diversi, come sciroppo d'agave, nettare di cocco, sciroppo d'acero, zucchero di palma e sciroppo fruttosio ottenuto dal mais. Gli zuccheri raffinati e lavorati danno assuefazione, e sono anche causa di iperattività, torpore mentale, problemi ai denti e aumento di peso.

La filosofia di Juice Guru sostiene la necessità di limitare significativamente l'assunzione di zuccheri. Ma quello che noi raccomandiamo è di eliminare gli alimenti industriali dal basso valore nutrizionale, non la frutta.

Lo zucchero della frutta non è la stessa cosa di quello da tavola

Che lo zucchero della frutta sia diverso dagli altri tipi di zucchero, come quello raffinato e lo sciroppo di fruttosio, è fatto ben noto. L'hanno confermato recentemente diversi studi, dimostrando che lo zucchero della frutta non danneggia il fegato e non causa ipertensione o aumento di peso come invece accade con lo sciroppo di

fruttosio e lo zucchero da tavola. Infatti, una ricerca svolta su 131 partecipanti, pubblicata su «Metabolism Clinical and Experimental» nel 2011, ha dimostrato che chi seguiva una dieta basata su quantità “moderate” di zuccheri naturali della frutta perdeva più peso di chi ne seguiva una a basso contenuto di fruttosio.

A oggi, la prova più illuminante che abbiamo sull'argomento la fornisce uno studio pubblicato sull'«American Journal of Clinical Nutrition» nel 2012, che illustra significativamente come i diversi zuccheri vengano rielaborati dal corpo umano. Per questo studio, i ricercatori hanno dato inizialmente ai partecipanti un bicchiere d'acqua

contenente 45 ml (3 cucchiaini) di normale zucchero da tavola – l'equivalente di una lattina di una bibita gassata. Poi hanno analizzato dei campioni di sangue prelevati dopo 0, 15, 30, 45, 60, 90 e 120 minuti. Come prevedibile, i ricercatori hanno osservato un picco immediato nei livelli di glicemia e insulina dei partecipanti (dopo 15 e 30 minuti), ma dopo circa 90 minuti la situazione era cambiata: i livelli di glicemia erano crollati al di sotto del livello di partenza. In pratica, i corpi avevano prodotto un eccesso di insulina. Questo calo di zuccheri, secondo lo studio, causava un impatto notevole: il corpo scaricava i grassi nel sangue,

come se fosse in una fase di carenza di cibo. Il che non è un bene in nessuna circostanza, e di certo non se state cercando di perdere peso o anche solo di mantenere il vostro peso forma.

Ma con gli zuccheri della frutta accade lo stesso? Per scoprirlo i ricercatori hanno fatto un passo in più. Hanno *aggiunto* 15 ml (1 cucchiaino) di zucchero della frutta, sotto forma di una miscela di frutti di bosco, all'acqua zuccherata offerta ai partecipanti. Questa volta i risultati sono stati sorprendenti. Invece di creare un picco più alto nei livelli di glicemia e insulina, l'aggiunta di zuccheri della frutta faceva diminuire il picco rispetto all'assunzione della sola acqua zuccherata. E, cosa ancora

più incredibile, i livelli di glicemia non subivano in seguito nessun crollo. Perciò, non solo l'aggiunta di zuccheri della frutta non causava di per sé uno squilibrio della glicemia, ma aveva l'effetto di disinnescare le oscillazioni causate dagli zuccheri elaborati.

Solo una parte della storia

Chi sostiene che il fruttosio naturale presente nei succhi ottenuti dalla frutta sia dannoso racconta solo una parte della storia. Ad esempio, un noto blog recentemente ha sostenuto che il fruttosio contenuto in 500 ml di centrifuga di mela avrebbe effetti disastrosi sui livelli glicemici e sulla salute – apparentemente peggio dello zucchero contenuto in 500 ml di una bibita gassata. Per affermare questo, gli autori si basavano semplicemente sul confronto tra i grammi di

zucchero contenuti in ciascuna bevanda. Diversi studi, comunque, hanno confermato che gli zuccheri della frutta non producono gli stessi danni al corpo umano di quelli raffinati o industriali. Ed è dimostrato che i fitonutrienti presenti in molti frutti usati per le centrifughe (come le mele) inibiscono l'assorbimento degli zuccheri nel tratto digestivo. Per concludere: preferiremo sempre un bicchiere di centrifuga a una qualsiasi bevanda in lattina.

Non si tratta solo di fibre

A questo punto potreste pensare che ad avere questo impatto positivo siano le fibre presenti nella frutta. Di certo, le fibre rallentano la digestione e l'assorbimento degli zuccheri nel sangue. Ma in questa reazione sorprendente c'è in gioco anche

qualcos'altro. Per accertarsene i ricercatori hanno ripetuto un secondo esperimento utilizzando del succo fresco di frutti di bosco. Il risultato è rimasto pressoché identico all'esperimento con i frutti assortiti. In altre parole, nonostante contenesse tra il 20% e il 30% di zuccheri in più rispetto alla semplice acqua zuccherata, l'acqua con l'aggiunta di succo preveniva il picco dei valori glicemici e il successivo crollo osservato con il solo zucchero da tavola. Com'è possibile? Be', è venuto fuori che ci sono dei fitonutrienti nella frutta che, proprio come le fibre, inibiscono il trasporto degli zuccheri attraverso le pareti intestinali e nel sangue. Le ricerche hanno concluso che a produrre

questo effetto erano certi polifenoli (proantocianidine e antocianine) presenti nel ribes e nel mirtillo rosso che avevano utilizzato. Sembra che la natura abbia la sua maniera di creare alimenti perfetti che, se serviti freschi e con i loro diversi nutrienti intatti, proteggono il corpo da componenti individuali potenzialmente dannosi di quegli stessi cibi, come gli zuccheri. Ricerche precedenti avevano dimostrato che altri frutti, come mele e fragole, contengono polifenoli simili, che diminuiscono l'assorbimento del glucosio nel tratto digestivo. E, come dimostrato dalla ricerca del 2012 sul succo di frutti di bosco, questi nutrienti

presenti nel frutto intero rimangono intatti anche nel succo fresco.

Alcuni frutti regolano la glicemia

La frutta e i suoi zuccheri sono ben diversi dai dolci. Infatti, molta della frutta dolce che viene spesso usata per le centrifughe è nota per agire da regolatore dei livelli glicemici nel sangue. Ad esempio, le mele (che sono ingrediente base di infinite centrifughe) contengono la florizina, un polifenolo capace, come hanno dimostrato alcune ricerche, di abbassare i picchi glicemici fino al 52%. Anche l'uva e le fragole contribuiscono a regolare i livelli di

glicemia.

Ben lontana dall'essere causa di problemi legati alla glicemia come ad esempio il diabete, la frutta può in realtà contribuire a evitare il rischio di diabete di tipo 2. Infatti, nel 2013 è stata pubblicata una ricerca che ha riguardato quasi 190.000 partecipanti, tratta dall'Harvard Nurses' Health Study e dal suo follow-up. Quest'ultima ricerca, alla quale ci riferiremo come "Harvard Derivative Study" o HDS, ha confermato che consumare diverse porzioni di frutta intera ogni giorno abbassa il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.

Altre ricerche sono giunte a conclusioni simili, ma l'Harvard Derivative Study è diverso, perché guarda a particolari

frutti e alla loro probabilità, di per sé, di influire sul rischio. L'HDS ha scoperto che le persone che consumavano mele, uva e mirtilli almeno due volte a settimana avevano il 23% di possibilità in meno di sviluppare il diabete di tipo 2 in confronto a chi consumava la stessa frutta una volta al mese o anche meno. È un bel vantaggio, dal punto di vista della prevenzione!

Gli effetti benefici dei succhi di frutta freschi

Il protocollo del metodo della Centrifuga quotidiana si fonda sull'idea di una centrifuga verde al giorno. Questo, abbiamo verificato, è il modo più efficace per cambiare davvero la vita. Ma anche le centrifughe di frutta offrono vantaggi significativi, dal miglioramento delle

funzioni cerebrali (vedi p. 27) al sollievo dai sintomi dell'artrite (vedi p. 36). Non è quindi necessario evitarle solo perché contengono zuccheri naturali. Per non rinunciare ai benefici innegabili della frutta per paura di un eccesso di zuccheri, raccomandiamo le centrifughe di frutta come aggiunta o variazione occasionale dalla quotidiana centrifuga verde o di verdure più che come base della vostra pratica quotidiana.

La frutta non è tutta uguale

Quando parliamo dei livelli di zucchero nel sangue, tuttavia, è importante sottolineare che la frutta non è tutta uguale. Andando più nello specifico, gli alimenti sono classificati in base al loro indice glicemico (IG), che misura quanto gli alimenti che contengono carboidrati,

come la frutta, incidano sull'aumento di glucosio nel sangue. Quando si parla di IG, più è basso e meglio è. Secondo l'Associazione Americana per il Diabete, la maggior parte dei frutti ha un IG basso, ma ci sono alcune eccezioni degne di nota. Il melone di Cantalupo, l'anguria e l'ananas hanno un IG medio. Per questo raccomandiamo a chi soffre di diabete o di altri problemi legati alla glicemia di consultare un medico prima di assumere centrifughe di frutta, soprattutto di questi frutti in particolare.

Il problema non è il succo fresco, ma quello in bottiglia

Ora che abbiamo parlato delle ragioni

per cui il fruttosio presente nella frutta e nelle sue centrifughe non deve essere paragonato ad altri zuccheri dannosi sulla base dei grammi, dobbiamo spostare l'attenzione sulla principale fonte di confusione riguardo allo zucchero nelle centrifughe di frutta.

Nello specifico, il 2013 ha visto una miriade di blog, notiziari e addirittura show televisivi incentrati sui pericoli dei succhi di frutta e dello zucchero. Tutte le argomentazioni presentate, però, si basavano esclusivamente su una singola ricerca che era stata pubblicata proprio quell'anno, l'Harvard Derivative Study. La scoperta era che i "succhi di frutta" non solo non avevano lo stesso effetto di prevenzione del

diabete riconosciuto alla frutta fresca, ma sembravano addirittura aumentarne il rischio. Secondo quella ricerca, le persone che bevevano succo almeno una volta al giorno avevano il 21% di possibilità in più di sviluppare il diabete. È una statistica che mette una certa paura... almeno a un primo sguardo.

Il fatto significativo trascurato dalle persone che sono saltate sul treno anti-centrifughe è che questa scoperta riguardava i succhi in bottiglia *elaborati*, del genere di quelli che si trovano pronti al supermercato, che comprendono prodotti come succhi di mela, arancia e mirtillo. Lo studio non

riguardava i succhi freschi. Come lo sappiamo? Non era facile da immaginare, perché le persone che citavano quella ricerca (o si limitavano a parafrasarne i risultati) generalmente omettevano di sottolineare il tipo di succo di frutta implicato, o anche che esistessero succhi diversi. Per scoprirlo, siamo dovuti andare alla fonte delle informazioni dei ricercatori.

L'Harvard Nurses' Healthy Study e il suo follow-up – sul quale si è basato l'HDS – fondava i suoi risultati su questionari rivolti ai partecipanti ai quali veniva chiesto quante porzioni di determinati alimenti assumessero in media in una settimana, compresa frutta intera, fresca o surgelata. Le domande

erano stampate su questionari standard che i partecipanti dovevano riempire scegliendo tra risposte multiple, con una matita di tipo 2. Potevano scegliere solo tra gli alimenti e le bevande specificate, come “frutta” e “succhi di frutta”, e tra quantità giornaliere, settimanali e mensili predeterminate per ciascuno. Ad esempio, per “banane” (1), i partecipanti potevano scegliere solo tra le risposte “mai o meno di una al mese”, “1-3 al mese”, “5-6 a settimana” e così via. Non c’era nessuno spazio per inserire succhi o frutta non inclusi nel prestampato, né per spiegare le risposte date.

Per i succhi di frutta, l’unica opzione

disponibile sul questionario erano succhi chiaramente industriali. E si limitavano a “un bicchiere piccolo” di succo di mela o sidro, succo d’arancia “rinforzato con calcio e vitamina D” o succo d’arancia non rinforzato e “altri succhi (ad esempio mirtillo o uva)”.

Questi sono i succhi industriali più comuni in commercio e non i tipici succhi freschi che si ottengono con una centrifuga o un estrattore. In particolare il succo “rinforzato con vitamine” deve necessariamente essere elaborato industrialmente e non è possibile che si riferisca a uno fresco spremuto a casa.

I succhi freschi sono molto più sani

Tra succhi freschi e succhi industriali la differenza è significativa (vedi p. 53). Fondamentalmente, i succhi freschi sono considerevolmente più salutari di quelli industriali. Primo, molti succhi in bottiglia contengono zuccheri aggiunti o raffinati che non sono presenti nei succhi freschi. E poi i succhi freschi mantengono la maggior parte dei nutrienti del frutto intero, con l'eccezione delle fibre. E come ha dimostrato la ricerca dell'«American Journal of Clinical Nutrition» nel 2012, l'interazione tra i diversi nutrienti del frutto intero – in questo caso i suoi fitonutrienti pregiati – garantisce che i succhi freschi non siano causa delle

medesime fluttuazioni dei valori glicemici e dei livelli d'insulina degli zuccheri isolati.

I procedimenti usati per produrre i succhi in bottiglia, dall'altra parte, uccidono molti dei nutrienti, soprattutto le vitamine idrosolubili come la vitamina C e quelle del gruppo B, e anche gli antiossidanti, i fenoli e importanti enzimi. Quindi, a differenza dei succhi freschi, essi non contengono quelle componenti fondamentali del frutto intero che agiscono nel corpo umano per disinnescare gli effetti dello zucchero. In particolare, un articolo pubblicato in «Food Chemistry and Toxicology» nel 2002 ha sottolineato che il succo dei mirtilli generalmente

mantiene fino all'83% delle antocianine dei mirtilli, mentre quelli industriali ne contengono una quantità minima che va dal 13% al 23%. E sono proprio le antocianine il nutriente fondamentale che i ricercatori hanno scoperto essere responsabile del limitato assorbimento dello zucchero nel sangue nello studio dell'«American Journal of Clinical Nutrition» del 2012.

Ultima cosa, e più importante, non tutte le centrifughe contengono frutti zuccherini – ad esempio le centrifughe verdi con una base di cetriolo e sedano. E sono altrettanto deliziose di quelle dolci, specialmente aggiungendovi un po' di coriandolo, basilico o

peperoncino jalapeño.

Un altro argomento contro le centrifughe è che non garantiscono una dieta sana perché eliminano le fibre da frutta e verdura. In realtà, dire che le centrifughe non contengono fibre è una leggenda. E ve lo dimostreremo tra breve. Ma è corretto sostenere che la presenza di fibre nei succhi freschi li renderebbe alimenti più sani?

La verità è che le centrifughe hanno grandi meriti di per sé, anche senza la presenza di fibre. Sono una delle fonti più concentrate di micronutrienti, fitonutrienti, antiossidanti e altri importanti nutrienti. La grande maggioranza dei nordamericani non consuma il numero suggerito di porzioni

di frutta e verdura, soprattutto delle verdure a foglia verde. Con il metodo della Centrifuga quotidiana, invece, se ne riescono ad assumere anche di più.

Un estrattore di succhi naturale

Guardatela in questo modo: il vostro corpo è un estrattore di succhi naturale. La masticazione e il processo digestivo trasformano frutta e verdura nei loro succhi e separano la fibra insolubile, che poi viene espulsa dal corpo (l'estrattore). Bevendo centrifughe, ci risparmiamo la fatica di masticare e digerire le fibre insolubili.

La filosofia di Juice Guru: Le centrifughe sono un'aggiunta e non un sostituto dei pasti

Dire che non dovremmo bere centrifughe perché non contengono anche le fibre è come gettare via il bambino con l'acqua sporca, come

dice il detto. Dopotutto, cibi come bistecche, pesce e petto di pollo non contengono nessuna fibra, ma l'85% degli americani li mangia – e spesso. Non credo che qualcuno vi rimprovererebbe di aver organizzato un barbecue perché si basa su alimenti privi di fibre!

Limitatevi a ricordare che, seguendo il metodo della Centrifuga quotidiana, il succo sarà semplicemente un'aggiunta salutare alla vostra dieta, non un sostituto di un cibo in particolare. E anche se per godere di tutti i benefici delle centrifughe il nostro protocollo non richiede di seguire una dieta di verdure ricca di fibre, ve lo raccomandiamo comunque caldamente, per il vostro benessere generale.

Niente scuse

Se avete il diabete o volete limitare l'assunzione di zuccheri in qualsiasi forma, le centrifughe verdi sono una scelta perfetta. Noi

le preferiamo alle centrifughe di frutta, più dolci, e abbiamo riscontrato che forniscono maggiore energia di scorta per la giornata. Non avete scuse per non seguire il metodo della Centrifuga quotidiana!

La verità sulle fibre nelle centrifughe

Le fibre dietetiche sono la componente indigeribile di frutta e verdura. Sono importanti, ma di per sé non sono davvero un nutriente. Le fibre sono carboidrati che non possono essere scissi in glucosio dal corpo umano e si limitano ad attraversare il sistema digerente. Hanno comunque una serie di funzioni benefiche che le rendono importanti per una dieta sana.

Esistono due tipi di fibre: *solubili*, che si dissolvono nell'acqua e diventano una sorta di gelatina che viene poi digerita, e *insolubili*, che non si dissolvono nell'acqua e vengono spesso chiamate "crusca". Ognuno di questi tipi esercita effetti diversi sul corpo.

Chi sostiene che le centrifughe non contengono fibre si riferisce esclusivamente a quelle insolubili. Queste si trovano nella buccia e nella polpa di frutta e verdura e agiscono come una sorta di scopa interna, che pulisce l'intestino mantenendolo regolare. Essendo ingombranti, le fibre insolubili rallentano il processo digestivo. Infatti, rimuoverle è una delle

ragioni per bere succhi centrifugati. Per digerire le fibre ed estrarne i nutrienti salutari serve moltissima energia e bevendo centrifughe questa lunga fatica non è più necessaria.

Fondamentalmente, se potete assumere i nutrienti di un gran numero di frutti e verdure ogni giorno semplicemente includendoli nella vostra centrifuga quotidiana, è proprio *perché* ne eliminate le fibre. Per capirlo meglio, immaginate un piatto con due pomodori, otto carote, un gambo di sedano, mezza lattuga romana e 500 ml (2 tazze) di spinaci. Data l'immensità del piatto, sarebbe estremamente difficile, se non impossibile – e non auspicabile – mangiarlo tutto. Ma se vi preparate Le

otto fresche (vedi p. 150) riuscirete a bere tutti i nutrienti di queste verdure senza il minimo sforzo.

Le centrifughe sono una fonte di fibre solubili

Mentre le centrifughe non contengono comunemente fibre insolubili, hanno però una discreta quantità di quelle solubili (viscose). Le fibre solubili si dissolvono nell'acqua e perciò rimangono anche nel succo, una volta estratto. Esse si mescolano all'acqua e creano una sostanza gelatinosa che ha molti effetti salutari. Si attacca alle particelle di colesterolo e le elimina dal corpo, contribuendo ad abbassare il colesterolo totale e il colesterolo LDL

(il tipo “cattivo”), riducendo perciò il rischio di malattie cardiache.

Le fibre solubili contribuiscono anche a regolare i livelli di glicemia del sangue, cosa particolarmente importante per le persone che soffrono di diabete. Aiutano anche a perdere peso, perché danno un senso di sazietà senza aggiungere calorie. Le fibre solubili sono presenti soprattutto nella frutta più che nelle verdure. Frutti adatti alle centrifughe che sono ricchi di fibre solubili comprendono mele, arance, barbabietole e prugne.

Gli ossalati sono un capro espiatorio

Gli ossalati, che si trovano naturalmente nelle verdure a foglia verde e in altri sani ingredienti delle centrifughe, sono stati accusati di

contribuire alla comparsa dei calcoli renali. In ogni caso, secondo una ricerca condotta dal dottor Gabriel Cousens, autore di *Conscious Eating* [Mangiare consapevole], gli ossalati che provengono dagli alimenti naturali non si cristallizzano nel corpo se il metabolismo e la digestione funzionano correttamente. E il dottor Norman Walker – pioniere del movimento legato alle centrifughe – ha scoperto che l'acido ossalico degli alimenti crudi come gli ingredienti delle centrifughe è importante per mantenere la salute intestinale.

Una centrifuga al giorno contribuisce a prevenire i calcoli renali

All'inizio del 2015, tutta una serie di inchieste, compreso un segmento del famoso show del Dr. Oz, ha preteso che

i frullati verdi (e per vicinanza, le centrifughe verdi) fossero pericolosi per la salute. La teoria era che gli spinaci e altre verdure a foglia verde, come anche i frutti di bosco, i legumi, le noci e il tè verde, contengono una quantità significativa di sostanze conosciute come ossalati. Gli ossalati, sostenevano i report, sono causa della formazione di calcoli renali e possibili precursori di altre condizioni di malattia.

Come spesso avviene, apparentemente queste inchieste si basavano tutte su un unico articolo, “The Green Smoothie Fad: This Road to Toxic Health Hell Is Paved with Oxalate Crystals” [La moda dei frullati verdi: questa strada per l’inferno di una salute malata è

pavimentata di cristalli di ossalato], del ricercatore William Shaw. In esso, l'autore paragona bere frullati verdi ad avvelenarsi con dosi di antigelo. E dice sul serio! Il dottor Shaw ha condito il suo articolo con aneddoti su un paio di persone che a quanto pare avevano alti livelli di ossalati e riportavano di bere frullati verdi, e ha incluso un lungo estratto di un ricercatore sconosciuto della Campbell Soup Company. Ma per quanto riguarda l'argomentazione scientifica, si è basato esclusivamente sulla connessione generale tra elevati livelli di ossalati nel corpo umano e formazione di calcoli renali, autismo, fibromialgia e un paio di altri disturbi.

Quello che ha dimenticato di dire, però, è da dove proviene, probabilmente, la maggioranza di questi ossalati.

La verità è che le verdure a foglia verde, i mirtilli e anche il cioccolato contengono davvero una quantità considerevole di ossalati. Ma solo una minima parte degli ossalati presenti nel corpo provengono dal cibo ingerito. Infatti è il corpo stesso a produrre un bell'80% o 90% degli ossalati che si trovano nelle urine. Evitare i cibi che contengono ossalati non è un buon modo per tenerne basso il livello generale.

Allora qual è la causa dei sassolini di ossalati di calcio nei reni? Secondo una ricerca recente condotta dalla British Association of Urological Surgeons, è

più probabile che siano causati da «carboidrati raffinati e proteine animali» che da cibi ricchi di ossalati come gli spinaci. In particolare, è imputata la carne rossa, per via della sua acidità; il corpo risponde prelevando calcio dalle ossa nel tentativo di neutralizzare detta acidità, e l'eccesso di calcio finisce nel flusso delle urine, provocando la formazione delle pietruzze. (Per inciso, la mancanza di calcio nelle ossa conduce anche all'osteoporosi). E molte altre ricerche condotte in tutto il mondo sono arrivate a risultati simili. Ironicamente, la carne e i carboidrati sono alcuni dei cibi che il dottor Shaw raccomanda di mangiare in

abbondanza per proteggersi da queste malattie.

La verità è che le ricerche dimostrano che una dieta ricca di calcio e magnesio, e un'idratazione adeguata, aiutano a prevenire la formazione dei calcoli. E le verdure a foglia verde e altre usate abbondantemente nelle centrifughe e nei frullati sono tra le migliori fonti di questi nutrienti. Allo stesso tempo, forniscono una sana dose di idratazione per le cellule assetate.

Centrifughe e frullati non sono la stessa cosa

In questo momento i frullati verdi sono molto in voga in Nord America. I frullati

– se freschi e con gli ingredienti giusti – possono di sicuro costituire un’opzione di dieta sana e attraente. Sono una maniera semplice di aumentare la quantità di frutta e verdura assunta quotidianamente, e possono comprendere frutti difficili da centrifugare come mirtilli e banane. Sono più rapidi da preparare di una centrifuga, e anche la pulizia successiva è più semplice.

E ci piacciono moltissimo. Infatti, quando seguite il metodo della Centrifuga quotidiana, suggeriamo di comprendere nella vostra routine anche i frullati verdi. Potete godervi da 250 ml a 500 ml di un salutare frullato come ottimo spuntino per la pausa di metà

mattina o la merenda del pomeriggio. (In questo libro abbiamo incluso per voi 10 gustose ricette di frullati, tutte da provare). Raccomandiamo caldamente, in ogni caso, di prepararli usando un buon frullatore, come uno di quelli offerti da Tribest, Vitamix o Blendtec. I frullati perdono i loro nutrienti nel processo di ossidazione e un buon frullatore vi permetterà di minimizzare tale perdita.

Se sembra un frullato è un frullato

Recentemente, molti frullatori monoporzione sono stati ingannevolmente chiamati “estrattori di succo” dai venditori. Non fatevi ingannare. In realtà queste macchine sono semplici frullatori e le bevande che fanno sono semplici frullati. Pur essendo una valida aggiunta alla dieta

abituale, i frullati da un punto di vista nutrizionale non tengono il passo con il metodo della Centrifuga quotidiana.

I frullati verdi fanno bene alla salute

I frullati verdi possono essere un'aggiunta nutriente alla vostra dieta sana, come merenda o un rimpiazzo più facile da realizzare della vostra centrifuga quotidiana. Se siete come la maggior parte delle persone che seguono la tradizionale dieta occidentale, l'aggiunta di un frullato verde aumenterà esponenzialmente la vostra assunzione di frutta e verdura.

Le centrifughe nutrono il doppio dei frullati

In ogni caso, dal punto di vista nutrizionale, i frullati non possono sostituire la vostra centrifuga quotidiana. Breville, una compagnia che produce sia

centrifughe che frullatori, recentemente ha eseguito una ricerca comparativa tra le qualità nutrizionali di frullati e centrifughe. Sono stati messi alla prova diversi frullatori e centrifughe e i risultati sono stati illuminanti.

Sono state prese in esame bevande verdi prodotte con le stesse quantità degli stessi ingredienti: cavolo, arancia, sedano, carote e mele. L'unica differenza è stata l'aggiunta di acqua ai frullati per permettere agli ingredienti di mescolarsi nel frullatore, come i liquidi che di solito vengono aggiunti ai frullati per la medesima ragione. La centrifuga prodotta con la migliore delle macchine testate conteneva il 142% in più di vitamina C, il 73% in più di alfa-

carotene, il 109% in più di beta-carotene e il 54% in più di potassio del frullato lavorato per 60 secondi nel miglior frullatore commerciale. Una volta tenuto conto anche dell'acqua aggiunta ai frullati, le centrifughe avevano ancora il doppio degli elementi nutritivi di un frullato. Il contenuto di magnesio era pressoché lo stesso, mentre il calcio in realtà era maggiore di un 2% nei frullati (differenza ovviamente poco significativa).

Questi dati funzionano bene ai fini di una comparazione tra i due tipi di bevanda, ma cosa significano in termini assoluti? Tenendo conto dei valori di nutrienti chiave della razione giornaliera

raccomandata (RDI), i ricercatori hanno verificato che una centrifuga verde apporta tra l'83% e l'85% dell'RDI di vitamina C e carotene (equivalente della vitamina A), cioè più del doppio dei frullati. Certo, questo studio si è concentrato solamente sui pochi ingredienti contenuti in un'unica bevanda. Quando si pratica il metodo della Centrifuga quotidiana, si assume in una sola volta quasi la totalità delle vitamine e degli altri nutrienti richiesti dalla RDI, a seconda degli ingredienti prescelti.

E l'apporto nutrizionale arriva al corpo più velocemente ed efficacemente che bevendo un frullato, perché le fibre più difficili da digerire sono già state

rimosse. Questo è il motivo per cui potrete avvertire con certezza un'immediata differenza nel vostro livello di energia e di salute generale se state bevendo un frullato o una centrifuga. Ma non fidatevi sulla parola, provatelo in prima persona.

Un'altra ragione che rende i succhi freschi superiori da un punto di vista nutrizionale è legata alla quantità totale di prodotti che potete usare in una centrifuga rispetto al frullato. Ad esempio, in una centrifuga potete usare un cavolo intero. 50 ml di centrifuga verde possono contenere, tra le altre cose, un cespo intero di spinaci, da quattro a cinque foglie di bietola, tre

mele e un cetriolo. Anche il più potente dei frullati verdi potrebbe comprendere solamente da 375 a 500 ml di verdure verdi, una banana o due e qualche altro frutto.

Dipende tutto dal procedimento

Ci sono diverse spiegazioni del perché gli ingredienti frullati perdano più nutrienti di quelli centrifugati. Alcuni affermano che, a differenza di molte centrifughe ed estrattori, la frizione prodotta dai frullatori riscalda frutta e verdura a temperature elevate per un tempo più lungo, distruggendo così parte del contenuto nutrizionale. La ricerca di Breville indica invece un altro imputato: l'ossidazione. Nel corso del procedimento per fare un frullato, l'aria viene spinta nelle cellule di frutta e verdura, causando la perdita dei nutrienti. Ma qualunque sia la ragione, la verità è che, da un

punto di vista nutrizionale, le centrifughe sono più ricche dei frullati.

Troppe fibre non fanno bene alla salute

Consumare la stessa quantità di ingredienti contenuti in un bicchiere di centrifuga verde da 750 ml sotto forma di frullati potrebbe risultare dannoso per la salute. Dal momento che le fibre non vengono digerite veramente dal corpo, il processo digestivo richiesto sarà più lungo e faticoso. Di solito questo non è un problema, ma se sovraccaricate il sistema di fibre potreste avvertire disagi a livello addominale, come gas, crampi o gonfiore, mentre il corpo elabora le fibre.

Centrifughe e integratori a confronto

Forse vi chiederete perché sottoporvi alla fatica di preparare centrifughe quando potreste prendere uno delle migliaia di integratori presenti sul mercato. Il nostro programma a base di centrifughe non vieta l'assunzione di integratori biologici di alta qualità, ma la scienza ha comunque dimostrato che gli integratori non apportano gli stessi benefici dei succhi freschi. Gli integratori alimentari possono contenere nutrienti essenziali per il corpo, ma in molti casi il corpo non è in grado di assimilarli e distribuirli con la stessa efficacia di quelli che estrae dagli

alimenti freschi.

Questo perché i diversi componenti degli alimenti interi lavorano in tandem uno con l'altro. Una mela, ad esempio, contiene migliaia di fitonutrienti, come anche vitamine e minerali che intervengono in migliaia di reazioni metaboliche del corpo. Le reazioni tra questi elementi chimici provocano un numero infinito di conseguenze benefiche per il corpo. Nessuna di queste può realizzarsi quando nutrienti singoli (ad esempio la vitamina C) vengono isolati in una pillola o polverina.

I succhi freschi, invece, provengono direttamente dal frutto intero. Riempiono il corpo di nutrienti naturali in una forma

che può essere assimilata e distribuita senza fatica. E contengono praticamente tutti i nutrienti del frutto intero, il che permette il verificarsi delle reazioni chimiche naturali che mantengono il corpo in salute consentendone il sano funzionamento.

Succhi freschi e succhi in bottiglia a confronto

Gli scaffali dei supermercati e i negozi di cibi salutari sono zeppi di succhi pastorizzati, mentre nei frigoriferi si trova un'ampia scelta di succhi in bottiglia che si presentano come freschi. Comunque sia, i succhi industriali – non importa quale sia il processo al quale

sono stati sottoposti – sono una scelta nutritiva senza dubbio più povera rispetto alle centrifughe fatte in casa.

Troppa roba per una pillola sola

Gli scienziati hanno individuato e catalogato solo una minima parte delle migliaia di fitonutrienti che si pensa siano contenuti in frutta e verdura. Non potremmo mai metterli tutti in un solo vasetto, bottiglia, tavoletta, polverina o pillola. Avere accesso a tutta la varietà di nutrienti disponibili negli alimenti interi è la ragione principale per cui nei programmi proposti dal metodo della Centrifuga quotidiana raccomandiamo di bere succhi freschi.

Un'aggiunta alla centrifuga

Alcuni integratori in polvere di alta qualità disponibili oggi sul mercato possono essere un'ottima aggiunta alla vostra dieta. Sono fatti

unicamente di alimenti vegetali interi disidratati a basse temperature. I migliori tra questi integratori possono aggiungere una marcia in più al metodo della Centrifuga quotidiana. Sono anche ottimi quando si viaggia o non si ha la possibilità di utilizzare la centrifuga o l'estrattore per i succhi.

I succhi freschi

Quando si tratta di bere un succo, quelli freschi sono senza dubbio la scelta migliore. Basta mettere gli ingredienti nella centrifuga o nell'estrattore e non serve nessun altro processo. Per ottenere il massimo della nutrizione e della potenza, bisogna bere il succo subito dopo averlo centrifugato, perché i nutrienti e gli enzimi vivi si esauriscono rapidamente dopo la spremitura.

Ci sono diversi modi per descrivere i succhi freschi, dipendendo dal tipo di macchina usata. La *spremitura a freddo* è un ottimo modo di produrli. A differenza dei succhi ottenuti con altri metodi, i succhi spremuti a freddo, se conservati in frigorifero, possono durare diversi giorni mantenendo intatta la maggior parte dei nutrienti e degli enzimi.

Succhi non pastorizzati

Dei succhi spremuti a freddo in commercio negli Stati Uniti, solo una minima percentuale non viene sottoposta a pastorizzazione, anche se oggi la popolarità di questo tipo di bevande sta crescendo. Sono la migliore alternativa

dopo le centrifughe fatte in casa. Li trovate nei frutteti locali che producono sidro di mele fresco, nei negozi di prodotti naturali che vendono succhi freschi non pastorizzati e in qualche juice bar. Questi succhi, che di solito sono fatti con ingredienti biologici, devono essere conservati in frigo, dove possono durare uno o due giorni.

Succhi spremuti a freddo

“Spremitura a freddo” negli ultimi tempi è diventata un’espressione alla moda nel settore dei succhi. Ma in realtà le centrifughe per la spremitura a freddo esistono da tempo. La spremitura a freddo è un metodo di spremitura a pressione. La centrifuga Norwalk, in commercio dagli anni Trenta, è lo standard di questo genere di macchine.

Succhi spremuti a freddo con trattamento ad alta pressione

Il trattamento ad alta pressione è una pastorizzazione che avviene senza ricorrere a temperature elevate. La conservazione e la sterilizzazione avviene applicando una pressione molto elevata (tra i 100 e i 1000 megapascal) attraverso un bagno d'acqua che circonda la bottiglia di succo. I tempi di esposizione variano da un millisecondo a più di venti minuti. Lo scopo è quello di disattivare determinati microrganismi ed enzimi presenti nel succo. Questo ne rallenta il deterioramento, perché blocca l'attività chimica causata dai microrganismi, e permette al succo di

essere conservato più a lungo. Le industrie di solito non specificano se hanno usato questo procedimento, ma si può facilmente desumere guardando la data di scadenza dei prodotti. Questi succhi sono spesso etichettati come “freschi” per un mese o più dalla data di produzione.

Sfortunatamente, disattivare gli enzimi vivi presenti nel succo ne riduce anche la forza vitale. Molti juice bar e negozi di cibi naturali che vendono succhi freddi in bottiglia usano questa tecnica per prolungarne la durata, ma può accadere che etichettino falsamente i loro succhi come semplicemente “spremuti a freddo”. La verità è che il trattamento ad alta pressione allunga la

durata del succo di almeno dieci volte rispetto al succo fresco. Le aziende possono chiamare il succo “fresco” nel nome o nella descrizione del prodotto, ma un succo che può durare 45 giorni nel frigo di sicuro fresco non è.

Non esistono sufficienti ricerche per determinare se i succhi sottoposti a trattamento ad alta pressione abbiano lo stesso contenuto nutrizionale dei succhi freschi. Ma di certo il trattamento prolunga notevolmente la durata del succo rispetto al suo stato originale. Da consumatori, dovremmo porre attenzione al fatto che un succo trattato secondo questo procedimento – quindi spremuto da diversi giorni o addirittura un mese –

probabilmente non è la stessa cosa di un succo fresco non trattato. Il nostro suggerimento è di bere succhi trattati ad alta pressione solo occasionalmente, ma se state cercando di ottenere i risultati ottimali non dovrebbero costituire la vostra scelta principale.

Succhi pastorizzati non da succo concentrato

Usata da numerosi marchi, l'espressione "non da succo concentrato" è stata coniata negli anni Ottanta per distinguere i succhi pastorizzati da quelli ottenuti da succhi concentrati. La pastorizzazione avviene riscaldando i succhi ad alte temperature (75 °C) per breve tempo al fine di uccidere batteri o altri

microrganismi che potrebbero essere presenti. Questo serve a diminuire il rischio di malattie di origine alimentare. Ma seguendo le nostre direttive su come pulire correttamente gli ingredienti prima di spremerli, potrete bere i vostri succhi freschi in tutta tranquillità (vedi p. 81). In più, molti frutti e verdure hanno naturali proprietà antimicrobiche efficaci nel proteggere i succhi dai batteri pericolosi, se vi assicurate di berli appena fatti.

Il calore del processo di pastorizzazione può distruggere gran parte del valore nutritivo presente negli alimenti. La maggior parte delle ricerche sulla pastorizzazione sono state svolte sul latte, non sui succhi, ma è chiaro che

vitamine idrosolubili, come la vitamina C e quelle del gruppo B, sono sensibili al calore e all'ossidazione. Il processo di pastorizzazione distrugge una quantità considerevole di queste vitamine. Secondo i risultati di una ricerca del 2005 pubblicata su «Molecular Nutrition and Food Research», testando l'attività antiossidante del succo d'arancia pastorizzato, i ricercatori hanno notato una perdita considerevole del potere antiossidante a seguito del processo di pastorizzazione.

Alcune aziende aggiungono pacchetti brevettati di aromi contenenti oli ed essenze della frutta, per dare al prodotto il gusto e il profumo del succo fresco.

Questi additivi possono anche non essere tossici, ma vengono usati per far credere al consumatore che il succo che sta bevendo sia fresco, attribuendogli il gusto che ha originariamente in natura. Sfortunatamente, la Food and Drug Administration, negli USA, non obbliga le aziende a segnalare sull'etichetta i contenuti di questi pacchetti di aromi, il che significa che non è possibile sapere se il succo d'arancia che avete acquistato ne contenga o meno.

Fresco è sempre meglio

Molti succhi trattati contengono zuccheri aggiunti. Morale: preferite i succhi freschi. Noterete subito la maggiore energia e la sensazione generale di benessere che ne ricaverete.

Succhi da concentrato

Molte aziende creano succhi pastorizzati a lunga conservazione da succo concentrato. I succhi concentrati vengono prodotti riscaldando frutta e verdura e riducendoli a uno sciroppo, al quale poi viene aggiunta nuovamente l'acqua. Come per la pastorizzazione, con questo procedimento si ottengono succhi che hanno perso notevoli quantitativi di vitamine e minerali. Spesso le aziende vi aggiungono integratori alimentari per compensare la perdita ma, come abbiamo detto prima, è molto meglio consumare frutta e verdura spremuta direttamente che le vitamine o i minerali isolati che vi sono stati

aggiunti in seguito.

Avviso al compratore

Fate attenzione quando leggete sulle etichette “100% succo”. È probabile che non stiate acquistando quello che volete davvero. Le aziende alimentari usano questa frase a scopo commerciale, ma spesso i loro succhi contengono additivi come aromi o conservanti. Questi ingredienti aggiunti non hanno effetti positivi per la salute e in alcuni casi possono essere pericolosi. Per esempio, in alcuni succhi etichettati come “naturali al 100%” sono poi stati trovati ingredienti chimici.

Recentemente, un'azienda (la Naked Juice, di proprietà della PepsiCo) è stata citata in giudizio perché nei suoi succhi è stata riscontrata la presenza di Fibersol-2 (una fibra sintetica brevettata resistente alla digestione prodotta da una società chimica giapponese),

fructooligosaccaridi (fibre e dolcificanti sintetici) e inulina (un carboidrato di origine vegetale aggiunto artificialmente agli alimenti per aumentare il contenuto di fibre). Altre aziende usano coloranti artificiali per rendere i succhi più allettanti. Una compagnia in particolare, Ocean Spray, è stata scoperta a utilizzare coloranti a base di petrolio per il suo succo d'uva rossa. Infine, alcune aziende aggiungono ai loro succhi zucchero sotto forma di fruttosio ottenuto da mais geneticamente modificato.

Parte seconda

Per iniziare: 21 giorni
per un programma di
vita

Capitolo 4

Si può fare! La strategia di Juice Guru

Arrivati a questo punto, avete a disposizione moltissime informazioni sulle ragioni per cui il metodo della Centrifuga quotidiana può fare la differenza per la vostra vita. Ma guardiamo in faccia la realtà: sapere che le centrifughe sono qualcosa che volete (o addirittura avete bisogno) faccia parte della vostra routine quotidiana e

realizzare davvero questo proposito sono due cose completamente diverse.

Tradurre il metodo della Centrifuga quotidiana in abitudine

Se la semplice intenzione fosse sufficiente, non esisterebbero cose come l'effetto yo-yo delle diete e nessuno di noi avrebbe bisogno di intraprendere nuove iniziative salutistiche, perché saremmo tutti già in forma smagliante. La verità è che le nostre vite sono sempre piene di sollecitazioni. E decidere di fare una cosa, a fronte di così tante richieste e desideri in competizione tra loro, è un'impresa

difficile. La sensazione è che la nostra agenda sia già piena di attività, e ancora ci avanza altro da fare. Perciò, come riuscire a fare 750 ml di succo e poi ripulire la centrifuga tutti i santi giorni? Questo è lo stesso problema che accompagna tutti i programmi salutistici che siano basati sulle centrifughe, i frullati, la perdita di peso, e sembra non esserci modo per affrontare direttamente il problema. Fortunatamente anche noi, come molti dei nostri clienti, ci siamo scontrati in prima persona con questo dilemma. E abbiamo lavorato sodo per trovare una risposta. La soluzione è che bisogna tradurre la centrifuga quotidiana in un'abitudine. E non preoccupatevi, una volta che ce l'avrete fatta avrete

tonnellate di energia per realizzare anche tutte le altre attività della vostra vita.

Una routine utile

La parola *abitudine* a volte si tinge di connotazioni negative. Ma qui non stiamo parlando di quelle brutte abitudini dalle quali molti di noi sanno che dovrebbero riuscire a liberarsi. Comportamenti come spizzicare quando non si ha fame, fumare, addormentarsi davanti alla televisione non sono auspicabili. Ma alcune abitudini sono veramente utili. Che ne siate consapevoli o no, probabilmente mettete in atto tutti i giorni centinaia di utili gesti abituali, che sono profondamente

innestati nel vostro schema comportamentale. Infatti, una ricerca recente ha stimato che la maggior parte di noi è impegnata in attività di routine per circa la metà del tempo di veglia.

Pensateci bene. Vi svegliate tutte le mattine alla stessa ora, poco prima che suoni la sveglia? Vi è mai capitato di guidare fino al lavoro e poi realizzare che avete imboccato la strada giusta senza nemmeno farci caso? E questa mattina? Ricordate di esservi fatti la doccia, lavati i denti, fatto il caffè o dato da mangiare al gatto? E ricordate di aver fatto cose simili ieri sera prima di andare a letto? Probabilmente non ci riuscite, o almeno, non nello specifico. E questo perché si tratta di

comportamenti ripetitivi, abituali, e sono utili perché vi consentono di non sprecare tempo ed energia pensando alle banali attività quotidiane, permettendovi così di concentrarvi su altro.

Per rendere duraturo il vostro proposito di bere una centrifuga al giorno, bisogna che facciate del metodo della Centrifuga quotidiana un'utile abitudine. La strategia di Juice Guru vi aiuterà a creare tale abitudine relativamente in fretta e senza sforzo.

Quanto tempo ci vuole?

Cosa intendiamo con “relativamente in fretta”? Probabilmente avrete sentito dire che per formare un'abitudine sono necessari 21 giorni. Dopotutto, sono

un'infinità i libri e siti Internet che promettono di farvi realizzare quasi tutto semplicemente ripetendolo per 21 giorni, dall'ampliamento del vocabolario alla costruzione di un ottimo rapporto di coppia a smettere di fumare. La verità è che questa storia dei 21 giorni per formare un'abitudine è un po' una leggenda. Generalmente, un'abitudine richiede molto tempo per consolidarsi, e alcune un tempo notevolmente maggiore.

In una ricerca pubblicata nel 2009 sull'«European Journal of Social Psychology», a 96 individui è stato chiesto di eseguire quotidianamente un determinato compito, dal bere un bicchiere d'acqua subito dopo colazione

a fare 50 addominali al giorno. Il risultato ha dimostrato che in media un'abitudine richiede 66 giorni per consolidarsi. Ma la cosa importante è che questa ricerca ha dimostrato anche che più l'abitudine che si vuole sviluppare è semplice e più velocemente la si realizzerà. Per esempio, per tradurre in abitudine il gesto di bere un bicchiere d'acqua dopo la colazione, ai partecipanti ci sono voluti solamente 20 giorni. La bellezza del metodo della Centrifuga quotidiana è che – diversamente dai digiuni a base di succhi e altre diete e programmi salutistici che spesso richiedono cambiamenti drastici delle abitudini

alimentari – richiede solamente di inserire una semplice aggiunta alla vostra routine. Senza dover rinunciare a nulla.

In più, la ricerca del 2009 non ha fatto ricorso a nessuna tecnica psicologica per aiutare i partecipanti a consolidare più velocemente l'abitudine prescelta. In questo capitolo, discuteremo e applicheremo diverse tecniche per aiutarvi a consolidare più velocemente la vostra abitudine alla centrifuga quotidiana. Seguendo i passi che vi mostreremo, scoprirete la strada giusta per costruire un'abitudine duratura – insieme a un corpo sano e a una ritrovata giovinezza che dureranno per tutta la vita – in pochissimo tempo.

L'importanza di una decisione consapevole

Le persone che prendono una decisione in modo esplicito hanno una possibilità di successo dieci volte maggiore nel perseguimento dei loro obiettivi rispetto a quelle che non lo fanno.

La filosofia di Juice Guru: Più forte è l'impegno, migliore il risultato

Le buone intenzioni sono solo l'inizio. Se non siete diversi dalla maggior parte delle persone, probabilmente vi sarà capitato di cercare di migliorare la vostra salute o di perdere peso seguendo diverse diete, programmi di ginnastica o di sana alimentazione. E, come la maggior parte delle persone, probabilmente non siete riusciti a rispettare nessuno dei vostri programmi. Cos'è che non ha funzionato? Perché iniziamo con le migliori intenzioni solo per scivolare di nuovo lentamente nelle nostre

vecchie abitudini?

Una parte della risposta è semplice proprio come iniziare tutto il processo. Un forte impegno, più delle buone intenzioni, vi aiuterà a superare quelle mattine in cui vi sentite troppo stanchi per pulire la centrifuga o la vostra agenda è troppo piena per lasciarvi il tempo di prepararvi il vostro succo. Mentre l'intenzione è definita come la determinazione a fare qualcosa, l'*impegno* è la sensazione di sentirsi obbligati o spinti emotivamente a farla. L'impegno, però, è una cosa ingannevole. Bisogna impegnarsi nel modo giusto. Nostro figlio Eli, di nove anni, fornisce un ottimo esempio di un impegno inteso nel modo sbagliato. Eli ha la mania di voler essere il migliore in tutte le cose che piacciono ai suoi amici, così può farsi notare e sembrare un tipo a posto. L'anno scorso ha espresso l'intenzione di diventare bravissimo a suonare il tamburo, a disegnare e a giocare con le carte dei

Pokemon. Ma, nonostante la motivazione apparentemente forte (il bisogno di essere accettato e ammirato), non è riuscito a realizzare nessuno dei suoi sogni di successo in nessuno di questi obiettivi. Invece, tendeva a smettere di impegnarsi non appena otteneva un livello accettabile, oppure mollava tutto appena realizzava la mole di fatica necessaria.

Insomma, Eli ha perso interesse in quelle attività non appena ha incontrato un ostacolo di una certa rilevanza. Dove ha sbagliato? Essendo un bambino di nove anni, si limitava a visualizzare la gloria – l'ammirazione che derivava dal fatto di essere un musicista o un artista di successo o il ragazzo con le migliori carte dei Pokemon di tutta la scuola. Visualizzare il successo è importante, perché ci dà la forza di andare avanti. Ma Eli non è stato capace di considerare le difficoltà che avrebbe potuto incontrare lungo la strada verso la grandezza prima di imbattervisi: le

necessarie ore di pratica o il fatto che avrebbe dovuto dare la sua attenzione ad altro che non fosse andarsene in giro con gli amici. Il risultato è stato che quando queste difficoltà gli si sono presentate non era preparato a gestirle e non è riuscito a raggiungere lo scopo finale.

La maggior parte di noi si comporta come bambini di nove anni quando si tratta dell'eccitamento di intraprendere una nuova iniziativa, e poi fa fiasco. Dobbiamo tenere a mente la necessità di visualizzare la strada che ci condurrà alla meta. Dopotutto, tutte le cose che vale la pena fare o avere richiedono un certo sforzo, e inevitabilmente incontreremo degli ostacoli lungo la strada. Se visualizzate solo il successo finale probabilmente vi troverete del tutto impreparati quando vi imatterete nelle inevitabili difficoltà. E le ricerche dimostrano che le persone che pensano in questo modo sono quelle che hanno

la miglior possibilità di successo nel lungo periodo.

Primo passo: Avere l'intenzione (giusta)

La primissima cosa di cui avete bisogno per intraprendere la strada del metodo della Centrifuga quotidiana è di formulare chiaramente l'intenzione di renderlo un'abitudine. Il dizionario Merriam-Webster definisce l'intenzione come la determinazione a comportarsi in un dato modo. Forse pensate che una volta deciso di fare una cosa, non dovrebbe essere così difficile dare un seguito alla decisione presa. Ma le ricerche mostrano che se un'abitudine dovrà essere ripetuta spesso (ad

esempio tutti i giorni), le buone intenzioni non sono un fattore significativo nel suo consolidamento, come invece avviene per un'abitudine che deve essere praticata meno spesso (come una volta all'anno). Presumibilmente, questo accade perché l'impegno richiesto per praticare un gesto tutti i giorni deve essere considerevolmente più forte di quello necessario a ripeterlo solo periodicamente.

Ne sono un buon esempio i propositi per l'anno nuovo. Più della metà delle persone, all'inizio di ogni anno ha l'abitudine di prendere delle decisioni. In altre parole, le nostre buone

intenzioni ci fanno creare d'abitudine una lista. Ma quante di quelle decisioni riusciamo veramente a mantenere? Secondo lo Statistic Brain Research Institute, in media le persone non riescono a mantenere i loro propositi per più di sei mesi, non importa quanto forte sia l'intenzione di partenza. Infatti, solo l'8% circa delle persone che si fissano un proposito sono poi in grado di mantenerlo.

Limitarsi a voler fare qualcosa non è sufficiente. Per avere migliori possibilità di successo, è necessario avere chiaro cosa si vuole fare e perché è importante farlo, e bisogna decidere consapevolmente di realizzarlo. In altre parole, non limitatevi a leggere questo

libro e tuffarvi a capofitto nel metodo della Centrifuga quotidiana. Prendetevi prima il tempo per pensare alle ragioni che vi spingono a farlo e scrivetele. Siate specifici. E, cosa più importante, sappiate in anticipo che le vostre possibilità di successo non saranno buone se non sarete ferrei nella vostra intenzione e non seguirete i passi delineati in questo capitolo.

Concentratevi sul processo

Per rendere duratura l'abitudine di bere la vostra centrifuga quotidiana, dovete concentrarvi sulla totalità del processo – compresi tutti i contrattempi che potreste incontrare e il tempo di cui avrete bisogno per fare vostra questa abitudine

– e non solo sull’obiettivo finale. Una ricerca pubblicata sul «Personality and Social Psychology Bulletin» nel 1999, ad esempio, ha dimostrato che gli studenti che si visualizzavano a studiare e raggiungere le abilità e la conoscenza richieste per superare un esame (si concentravano cioè sul processo di studio con uno sguardo positivo alla meta finale) ottenevano risultati significativamente migliori di quelli che si limitavano a visualizzare di far bene all’esame. Altre ricerche sono arrivate similmente a concludere che un impegno basato sul *processo*, con un occhio verso la meta finale, prospetti migliori possibilità di successo.

È per questo che suggeriamo di

consolidare il vostro impegno a seguire il metodo della Centrifuga quotidiana con un processo in due passi, che si è dimostrato di provata efficacia. Primo, sentitevi liberi di visualizzare tutto il bene che ricaverete una volta che avrete fatto vostra questa abitudine. E siate specifici. Immaginate di cominciare la giornata inondando il vostro corpo di elementi nutritivi; immaginate la vostra energia che arriva alle stelle e il vostro girovita che si assottiglia; immaginatevi di splendere dentro e fuori. Se ne avete bisogno leggete di nuovo il secondo capitolo di questo libro. O andate semplicemente in cucina, preparatevi 750 ml di centrifuga verde, beveteveli e

immaginate di sentirvi così tutti i giorni. Scrivete come vi sentite e andatevelo a rileggere quando la vostra volontà comincia a vacillare. Ma non fermatevi lì...

Visualizzate il processo

Le ricerche mostrano che per ottenere il successo è necessario qualcosa di più che visualizzare semplicemente i risultati. Bisogna anche essere capaci di visualizzare la strada necessaria per arrivarci.

Il successo è nei dettagli

Visualizzare gli effetti benefici del metodo della Centrifuga quotidiana è solo il primo passo. Quello successivo consiste nello scrivere tutti gli ostacoli

che immaginate di incontrare lungo la strada. Questo dipenderà dalla vostra storia di vita, ma è probabile che alcuni problemi che incontrerete siano abbastanza condivisi. Ad esempio, quando vi svegliate potreste essere tentati di farvi un caffè come prima cosa, perché vi sentite assonnati. Oppure potrebbe venirvi voglia di mollare del tutto il metodo della Centrifuga quotidiana perché vi sembra che la vostra agenda sia troppo frenetica. O magari non vi sentite soddisfatti, non vi piace il sapore della vostra solita centrifuga o i risultati positivi faticano a farsi vedere, o semplicemente preferite fare altro. Potrebbe sembrare strano pensare agli ostacoli prima ancora di

cominciare, ma è molto meglio essere preparati in anticipo che cercare di gestire questi intoppi nel momento in cui si presentano.

Tenere un diario

Come parte della strategia per superare gli ostacoli, potrebbe essere utile scrivere una sorta di diario che tenga traccia dei risultati positivi (senza dubbio ne avrete molti). Avere a portata di mano questa documentazione vi permetterà di sfogliarla quando sentite il bisogno di una motivazione extra. (Per maggiori informazioni sul diario, vedi p. 72).

Sviluppate una strategia

Ora che avete fatto una lista di tutti i possibili ostacoli, stabilite una strategia per ognuno di loro. Scrivete le vostre strategie in termini positivi: «Se mi si

presenta un ostacolo, allora farò...». In uno studio pubblicato nel 2009 su «Psychology and Health», ad esempio, i ricercatori hanno verificato che i partecipanti che hanno messo in atto la strategia di scrivere un piano nella forma di «se... allora...» sono stati in grado di aumentare significativamente la loro assunzione di frutta e verdura rispetto a quelli che si sono limitati a formulare un piano generale per raggiungere questo obiettivo.

Per esempio, se sapete che alcune mattine potreste sentirvi demotivati perché siete troppo stanchi, la vostra strategia dovrebbe essere: «Se mi sento stanco, allora ricorderò a me stesso che con il succo ottengo un naturale aumento

di energia che durerà per tutto il giorno». Siate specifici, così sarà più facile mettere in pratica le strategie, ma non così specifici da impedirvi di applicarle con flessibilità. La flessibilità può assumere la forma di un «allora» alternativo (per variare e rendere la strategia più praticabile) o di un «se» abbastanza ampio da comprendere diversi ostacoli collegati. Per esempio, è meglio dire «Se mi sento stanco una mattina...», che limitarvi dicendo «Se ho fatto tardi a una festa...».

Ripetete le vostre affermazioni

Le affermazioni che costituiscono la strategia per affrontare gli ostacoli dovrebbero includere qualcosa per motivarvi o influenzarvi. Possono consistere in affermazioni come «Se incontro la tale difficoltà, allora mi guarderò allo specchio e mi ricorderò che ho un aspetto fantastico», o «allora salirò sulla bilancia e vedrò quanti chili ho perso da quando ho iniziato», o «allora rileggerò la parte del libro dedicata ai benefici del metodo della Centrifuga quotidiana e mi ricorderò che sono mesi che non vado dal medico».

In alternativa, i vostri “allora” potrebbero includere azioni pensate specificatamente per superare un dato ostacolo. Ad esempio: «Se non sono soddisfatto del sapore della mia centrifuga, allora rigarderò le ricette nel libro e ne proverò una nuova con ingredienti e gusto completamente diversi». O «Se mi sento sotto pressione per via del tempo, allora proverò una ricetta della sezione *Centrifughe facili e*

veloci che usano solo uno o due ingredienti, oppure prenderò un succo in un juice bar». Ci sono infiniti “allora” tra cui scegliere, e sta a voi confezionare quelli che ritenete più adatti.

Secondo passo:

Riprogrammare il cervello in vista del cambiamento

Ora che avete fatto un buon lavoro per prendere la decisione di impegnarvi nel metodo della Centrifuga quotidiana, per riuscire ad avere successo dovete cambiare idea. Ovviamente non vogliamo dire che vi serve un'intenzione diversa. Ma piuttosto che dovete allenare il vostro *subconscio* a desiderare la vostra centrifuga quotidiana.

Il subconscio è quella parte della psiche inaccessibile alla mente conscia ma che influenza comportamenti ed emozioni. Le ricerche dimostrano che la formazione delle abitudini non riguarda tanto il pensiero consapevole quanto quello che accade nel subconscio. Questo significa che per creare un'abitudine di vita, dovete giocherellare col vostro subconscio per farlo agire in sintonia con le vostre intenzioni consapevoli. Tra le altre cose dovete intervenire sul livello subconscio del vostro impegno nel metodo della Centrifuga quotidiana, oltre che sugli stimoli dell'ambiente che vi circonda che vi spingono a preferire una cosa piuttosto che un'altra.

Azione

Una volta che vi sarete impegnati nel metodo della Centrifuga quotidiana potreste trovare la motivazione a continuare unendovi alla nostra comunità online. Offriamo video con le ultime novità e seminari web su www.JuiceGuru.com/dailyjuice.

La filosofia di Juice Guru: Usate i social media

In pratica, impegnarvi potrebbe essere semplice come usare Facebook o Twitter. Infatti, molti clienti ci hanno raccontato che il punto di svolta è arrivato quando hanno dichiarato il proprio impegno pubblicamente o sui social. Anche noi lo facciamo, condividendo foto della nostra centrifuga mattutina o dei suoi ingredienti pieni di colore. Spesso scriviamo dei post per raccontare come ci sentiamo dopo aver bevuto una centrifuga o

quanto un bel succo verde ci abbia aiutato ad affrontare una giornata particolarmente impegnativa. Una volta iniziato a condividere questo genere di post, vedrete quanto vi sarà più facile continuare su questo sentiero. Il forte desiderio interiore di mantenere la vostra parola vi aiuterà tutte quelle volte che vi sembrerà di essere troppo stanchi per farvi una centrifuga o che sarete tentati di fare altro.

Ditelo forte e chiaro: «Sono un seguace del metodo della Centrifuga quotidiana!»

Nel profondo di ognuno di noi c'è un forte desiderio innato di essere e restare coerenti con le nostre scelte. Più forte è il nostro impegno, più lo dichiariamo pubblicamente, più forte sarà il desiderio inconscio di restargli fedeli. Ad esempio, vi è mai stato chiesto di

guardare le cose di un estraneo in spiaggia o di tenere il posto nella fila a uno sconosciuto? Se vi è capitato, conoscete il senso di responsabilità che quell'impegno produce.

Pensate a questo esperimento, condotto da ricercatore Thomas Moriarty su una spiaggia di New York negli anni Settanta. Vennero inscenati una serie di furti finti (20 in totale) per studiare le reazioni delle persone. In ogni furto, un attore lasciava il suo asciugamano e i suoi averi, compresa una radio, davanti a un ignaro spettatore. Poi un altro attore prendeva la radio e scappava. Dei venti individui da testare (uno per ogni furto inscenato), solo quattro hanno provato a

contrastare in qualche modo il ladro, anche solo verbalmente. Questo scenario è stato ripetuto altre venti volte, ma con una differenza. Questa volta l'attore "proprietario" ha chiesto ai soggetti da testare di "guardare la sua roba" prima di andarsene, e tutti i soggetti interpellati hanno acconsentito. Incredibilmente, ben 19 hanno cercato di bloccare il ladro, alcuni proprio fisicamente.

Perché abbiamo questo desiderio inconscio di rimanere fedeli a una decisione una volta preso l'impegno pubblicamente? La risposta semplice è che la coerenza è associata a integrità e onestà, mentre l'incoerenza alla disonestà. Nel contesto che ci vede impegnati a fare del metodo della

Centrifuga quotidiana un'abitudine possiamo usare il nostro inconscio vigilante a nostro vantaggio, raccontando al mondo l'impegno che abbiamo preso.

Un metodo ancora più forte della verbalizzazione o della scrittura sul computer è quello di mettere per iscritto la propria intenzione di proprio pugno. Nel 1955, i noti psicologi del sociale Morton Deutsch e Harold Gerard hanno condotto un esperimento sull'influenza sociale, volto in parte a misurare il livello di impegno infuso in una decisione in relazione alla maniera in cui quest'impegno veniva preso. Come parte dell'esperimento, venne chiesto ad

alcuni studenti del college di registrare in uno tra tre modi proposti, la lunghezza stimata di una linea che gli veniva mostrata. A un gruppo fu detto di annotare la risposta solo mentalmente, a un secondo gruppo di scrivere la risposta su una lavagnetta e cancellarla subito dopo, e a un terzo gruppo fu chiesto di scrivere la risposta su un foglio, firmarlo e consegnarlo.

Poi agli individui dei tre gruppi sono state date nuove informazioni che lasciavano pensare che le loro prime stime fossero errate. E fu data a ognuno la possibilità di cambiare la propria risposta. Naturalmente, quelli che avevano scritto di proprio pugno la risposta, firmandola, furono quelli più

fedeli alla risposta data, anche se risultava evidentemente sbagliata. E quelli che non avevano scritto nulla o non l'avevano condiviso con nessuno furono i meno fedeli. Questa ricerca mostra la forza con la quale la nostra mente inconscia rimane saldamente ancorata alle decisioni che prendiamo – anche a quelle sbagliate – una volta che le abbiamo scritte e ce ne siamo assunti pubblicamente la paternità.

Perciò, un primo passo importante sta nello scrivere (a mano, non sul telefono o il computer) le parole «Sono un seguace del metodo della Centrifuga quotidiana!» su un pezzo di carta. Ovviamente, non dovete scrivere per

forza queste esatte parole; funziona qualsiasi cosa nella vostra testa significhi un fermo impegno a seguire il metodo. Infatti, più le parole provengono dal vostro cuore e dalla vostra testa e meglio è. Le ricerche mostrano che l'impegno di livello davvero più alto deriva da una sorta di accettazione della responsabilità interiore, più che da pressioni e influenza esterne. Firmate il vostro appunto e appendetelo bene in vista in cucina, ad esempio sul frigorifero. Ogni volta che vi preparate una centrifuga – o che cercate qualcosa di diverso come prima cosa alla mattina – quelle parole vi ricorderanno del vostro impegno. Ed è un'influenza abbastanza forte

sull'inconscio.

Per essere sicuri, potreste anche considerare l'ipotesi di condividere la vostra dichiarazione scritta pubblicamente. Fatene una foto (magari un selfie) e inviatela a vostra madre o al vostro migliore amico. O magari mettete la foto come immagine del vostro profilo su Facebook. Con una tale promozione, sarà di certo più difficile abbandonare il treno.

Per concludere, le ricerche dimostrano che per le persone è più facile rimanere fedeli a un impegno se ci hanno già speso tempo e soldi. Perciò vi suggeriamo di investire subito nella vostra centrifuga o estrattore e

nell'attrezzatura necessaria. Si fisserà nel vostro inconscio e vi renderà più difficile arrendervi.

Schema interrotto: location, location, location

Le abitudini sono molto contestuali, in natura. E proprio come i famosi cani dello psicologo Ivan Pavlov, che avevano imparato a sbavare al suono di una campanella che precedeva il momento del pasto, anche noi creiamo associazioni inconsce tra l'ambiente e i nostri comportamenti. Dove siete e con chi siete, in ogni momento del giorno o dell'anno, influenza ciò che fate. Come abbiamo già detto, nel corso del giorno compiamo infinite azioni abituali delle

quali non siamo consapevoli. E molte vengono innescate da stimoli che riceviamo dall'ambiente.

Pensate alla vostra routine giornaliera. Vi rilassate davanti alla tv? Vi lavate e vi spazzolate i denti? Queste azioni, come abbiamo detto prima, sono in gran parte abitudinarie. E proprio per questo non ci facciamo un gran caso. Per esempio, se avete l'abitudine di guardare un po' di televisione dopo aver messo a letto i bambini, vi potrà capitare, una sera qualsiasi, di ritrovarvi sul divano col telecomando in mano senza nessun chiaro e consapevole ricordo di come ci siete arrivati. Questo accade perché i medesimi stimoli ambientali – l'orario, la disposizione

delle stanze nella vostra casa, la posizione del divano, le persone con cui vivete, il posto dove tenete il telecomando e così via – sono sempre gli stessi, sera dopo sera. Le vostre azioni sono divenute abitudini grazie a infinite ripetizioni avvenute in un contesto sempre uguale.

Ora, immaginate di esservi appena trasferiti in una nuova casa. Tutto è diverso. Il soggiorno è sistemato in modo differente, il divano, le poltrone e la televisione hanno una disposizione diversa. E la stanza stessa si trova in un'altra ala della casa. Anche il bagno non è più nello stesso posto, e così le suppellettili, dallo spazzolino agli

asciugamani, e la doccia. Mentre nella vecchia casa ogni gesto della routine serale avveniva automaticamente, ora per la prima volta dopo tanto tempo avete bisogno di pensare consapevolmente a cosa fare di voi stessi e in che ordine farlo. Molti degli stimoli ambientali della vecchia casa sono scomparsi, o sono cambiati drasticamente.

Cambiamenti come questi offrono l'opportunità di interrompere le vecchie abitudini e crearne di nuove. Non vogliamo certo suggerirvi di vendere casa per prendere l'abitudine alla vostra centrifuga quotidiana! Ma potete pensare di creare un'interruzione nei vostri schemi comportamentali che possa

facilitarvi la preparazione del terreno inconscio sul quale innestare la nuova abitudine delle centrifughe.

Ad esempio, il protocollo del metodo della Centrifuga quotidiana richiede di bere 750 ml di centrifuga tutte le mattine a stomaco vuoto. Perciò domandatevi: qual è la prima cosa che mangio o bevo la mattina? Se è un caffè, probabilmente la vostra cucina e gli stimoli che suggerisce si adatteranno perfettamente a questa abitudine. La caffettiera sarà sul ripiano, facilmente accessibile, insieme a tutti gli accessori necessari come il caffè, il latte e il dolcificante che preferite.

Se vi trasferiste in una nuova casa o

cambiaste la cucina, tutto sarebbe diverso. All'improvviso per farvi il caffè dovrete metterci più attenzione, perché dovrete pensare a dove si trovano tutte le cose necessarie. Questo è l'effetto che dovrete ricreare quando vi riorganizzerete la vita per introdurre con successo l'abitudine delle centrifughe nella vostra routine. Se la prima cosa che fate alla mattina è un caffè, allora interrompete lo schema rendendo le cose che vi servono più difficili da trovare, mentre tenete a portata di mano la centrifuga e i relativi accessori. Lavorerete così a creare una forte connessione inconscia tra il momento in cui vi svegliate e l'abitudine di bere la vostra centrifuga prima di fare

qualsiasi altra cosa.

La star dello show

Molti tengono la propria centrifuga chiusa nella credenza, pensando di tirarla fuori quando arriva il momento di fare il loro succo. Grosso errore! Come abbiamo detto spesso, “lontano dagli occhi, lontano dal cuore”. I più grandi successi li abbiamo ottenuti quando abbiamo messo la centrifuga in bella vista sul ripiano della cucina. Rendetela la star della scena. Vi servirà da richiamo inconscio per invitarvi a fare il vostro succo tutte le mattine. La nuova energia, vitalità e disposizione positiva che ne ricaverete saranno la vostra ricompensa.

Capitalizzate le vostre abitudini

Una volta che avrete preparato la mente e la cucina per incoraggiarvi a far vostra questa nuova abitudine, dovrete inserire la centrifuga quotidiana nella vostra

routine. Per rendere questo passaggio più semplice, potete “attaccarlo” alla catena delle vostre solite abitudini. In fin dei conti, perché creare una nuova abitudine basandola sulla rinuncia, quando potete farvi trainare da qualcosa che per voi già funziona?

Come abbiamo detto, già avete una routine mattutina – abitudini consolidate che attuate regolarmente, più o meno nello stesso ordine, tutti i giorni. Queste abitudini sono profondamente innestate nell’inconscio, perché fanno parte della routine che precede la vostra uscita di casa per andare al lavoro. Dopotutto, di sicuro non uscite di casa senza esservi prima lavati i denti, giusto? Per

associare la centrifuga quotidiana a queste abitudini già consolidate, vi basta un momento di riflessione, un post-it e una penna.

Per prima cosa, prendetevi un momento per identificare l'operazione di routine che portate a termine tutte le mattine appena prima di entrare in cucina. Vi lavate i denti? Vi vestite? Poi scrivete sul post-it: "Preparare la mia centrifuga quotidiana" e appiccatelo sullo specchio del bagno o sull'anta dell'armadio, o dove portate a termine ciò che fate per ultima cosa prima di entrare in cucina. È un'idea per aggiungere l'abitudine della centrifuga nella catena di gesti che compongono la vostra routine. (Abbiamo usato questo

trucco per iniziare diverse nuove abitudini, dalla centrifuga quotidiana allo spegnimento delle luci sul portico tutte le mattine). Questo passo apparentemente semplice avrà un profondo impatto sul vostro inconscio.

Terzo passo: Pronti, partenza... abitudine!

Se siete persone capaci di assumere subito nuove abitudini senza bisogno di facilitazioni, saltate questa sezione. Altrimenti, vi suggeriamo di cominciare con due “piccoli passi” che abbiamo pensato specificamente per aiutarvi a fare più facilmente della centrifuga quotidiana un’abitudine di vita.

Cominciate da dove vi trovate

Bevete già centrifughe almeno una volta alla settimana? Siete il tipo di persona che, basandosi sulle esperienze passate e una grande forza di volontà, è capace di tuffarsi direttamente nell'abitudine della centrifuga quotidiana? Allora sentitevi liberi di saltare i nostri "piccoli passi" e andate direttamente al quarto passo di p. 68.

Cominciare a piccoli passi

Piccolo passo n. 1: Prima di tuffarvi a capofitto nell'abitudine della centrifuga quotidiana, prendetevi una settimana per iniziare con questo piccolo passo: tutte le mattine, appena svegli, come prima cosa mangiate un po' di frutta, ad esempio una mela, e poi aspettate venti minuti prima di mangiare qualsiasi altra

cosa. Questa piccola aggiunta alla vostra routine creerà una variabile mentale nel vostro inconscio. Mangiare della frutta nello stesso momento in cui in seguito dovrete bere la vostra centrifuga abitua la mente a cominciare la giornata con un cibo intero e nutriente. E dovendo permettere alla frutta venti minuti di digestione senza introdurre altri cibi nello stomaco (per evitare la fermentazione), vi preparerete mentalmente a seguire il metodo della Centrifuga quotidiana, aspettando prima di consumare la vostra colazione, o lo snack nutriente di metà mattina, o di bere il vostro caffè. Ma diversamente dall'abitudine alle centrifughe, questa non richiede nessuna preparazione o

pulizia successiva. Il che la rende un'abitudine più facile da creare.

Questo passo intermedio può anche esservi di aiuto per riorganizzare le vostre abitudini esistenti, come quella di iniziare la giornata bevendo un caffè o facendo una colazione abbondante. Se aggiungete a questo passo anche quello di spostare la caffettiera in un luogo meno accessibile, la vecchia abitudine comincerà a svanire ancora prima che iniziate a provare con le centrifughe. Se non avete mai fatto centrifughe prima, potete anche fissare questa routine con la frutta fresca mentre aspettate l'arrivo della macchina necessaria, centrifuga o estrattore. In questo modo, sfrutterete il

tempo a vostro vantaggio per un importante lavoro preparatorio.

Piccolo passo n. 2: Dopo una settimana circa di frutta fresca mangiata come prima cosa ogni mattina, facilitate il vostro avvicinamento alla centrifuga quotidiana con una settimana di centrifughe semplici. Sono succhi composti solo da uno o due ingredienti (vedi pp. 199-211), che consentono di avvicinarsi alle centrifughe dedicando un tempo relativamente breve alla preparazione e alla pulizia successiva. Questo vi aiuterà a passare successivamente alle centrifughe più complesse.

La filosofia di Juice Guru: A piccoli passi è

tutto più semplice

Una delle ragioni principali per cui le diete e i programmi salutistici spesso non funzionano è che la maggior parte delle persone trova impossibile apportare alla propria routine cambiamenti enormi e devastanti tutti in una volta. Iniziare piano e avanzare in fretta può essere un buon modo per costruire una nuova abitudine. Come abbiamo sottolineato, in media per creare un'abitudine ci vogliono 66 giorni; invece, apportare piccoli cambiamenti a una routine preesistente può richiedere molto meno. Le ricerche dimostrano che piccole aggiunte come quelle di mangiare un po' di frutta fresca o bere un bicchiere d'acqua tutte le mattine possono essere più facilmente trasformate in abitudini.

Quarto passo: Le pozioni segrete di Juice Guru

L'ultimo passo per avere successo con il metodo della Centrifuga quotidiana consiste nel familiarizzare con il funzionamento della centrifuga o dell'estrattore e con il metodo di preparazione degli ingredienti. Il miglior modo per farlo è la ripetizione. Per rendere le centrifughe una parte di voi, all'inizio può esservi d'aiuto essere costanti nella preparazione degli stessi succhi.

Pensateci bene: il solo pensiero di variare tra una centrifuga di ananas, uva e zenzero il lunedì, una di cetriolo, sedano, cavolo e limone il martedì, una di mela e pera il mercoledì, è già stancante. Queste centrifughe richiedono

ingredienti, liste della spesa, preparazione, tempo e pulizia completamente diversi. Perciò, se siete dei neofiti, è probabilmente la strada più sicura verso il fallimento.

Usare sempre gli stessi ingredienti – almeno all’inizio – vi permetterà di impraticarvi con le tecniche di preparazione di base utili per la maggior parte delle centrifughe. E vi aiuterà anche a imparare a conoscere la vostra macchina: quanto succo rende, se funziona meglio mettendo gli ingredienti in un certo ordine (ad esempio, quelli più duri prima e i più morbidi e le verdure a foglia verde dopo), e come dovete prepararli (con alcune centrifughe è necessario tagliare a

pezzettini le verdure fibrose come cavolo o sedano per evitare che si ostruiscano). La costanza vi aiuterà anche ad avere tutti gli ingredienti sempre a portata di mano, risparmiandovi uscite di emergenza per comprarne degli altri.

Non annoiatevi

Alcune persone cadono nella trappola di preparare ogni volta la stessa centrifuga. Quando facciamo della centrifuga quotidiana un'abitudine, il cervello cerca di rendere un'abitudine anche ripetere la stessa miscela di ingredienti tutti i giorni. Così però non rischiate solamente di annoiarvi, ma non soddisfatte il bisogno del corpo di variare la qualità della frutta e della verdura che consuma. Sforzatevi di cambiare le vostre ricette modello, usando le variazioni suggerite.

Le ricette modello di Juice Guru

La costanza spiega perché abbiamo creato due sole ricette per aiutare i nostri clienti a introdurre facilmente l'abitudine alle centrifughe. Le chiamiamo "Le ricette modello di Juice Guru" (vedi pp. 108-109).

Una ricetta modello ha come base la mela, e perciò funziona come centrifuga disintossicante di base (la frutta ha un effetto disintossicante per l'organismo). L'altra ha una base di cetriolo e sedano e può funzionare come centrifuga base per ripristinare la salute del corpo.

Queste ricette sono state pensate per raggiungere diversi obiettivi insieme.

Contengono una varietà di ingredienti sani e perciò servono come centrifughe alle quali ricorrere per una dose quotidiana di nutrienti ed energia. Sono anche pensate per facilitare l'introduzione della centrifuga quotidiana nel vostro stile di vita. Comprando da tre a cinque ingredienti fondamentali per le ricette base una volta o due alla settimana, sarete certi di avere sempre pronti nel frigorifero gli alimenti necessari per le vostre centrifughe. Si tratta inoltre di ingredienti solitamente reperibili per tutto l'anno in qualsiasi supermercato, indipendentemente dalla stagione.

Utilizzare queste ricette, poi, vi aiuterà anche a trasformare il lavoro di

preparazione in una sorta di seconda natura. La maggior parte degli ingredienti – mele, cetrioli, limone, verdure a foglia verde e zenzero – possono servire per una grande varietà di succhi. Cominciando solamente da questi, presto sarete in grado di prepararli e centrifugarli in pochissimo tempo.

Per finire, le ricette modello di Juice Guru sono state pensate anche per avere un ottimo sapore. Ma se vi stufate, i modelli vi offrono la flessibilità per cambiare le combinazioni di sapori in modo da non farvi stancare della solita vecchia centrifuga. Tra le indicazioni trovate infatti le quantità necessarie per

sostituire facilmente gli ingredienti (con coriandolo o jalapeño, ad esempio) o solamente aggiungere nuovi ingredienti alla ricetta base. Buttateci dentro semplicemente un pomodoro o un peperoncino rosso (come indicato nella ricetta modello) e il sapore della vostra centrifuga si trasformerà. Perciò le ricette modello crescono insieme a voi, mentre diventate padroni dell'arte delle centrifughe. Ricordate però che una volta che sarete riusciti a consolidare la nuova abitudine della centrifuga quotidiana, sarà bene cominciare a mescolare combinazioni di succhi. La varietà di frutti e verdure ricchi di nutrienti è la chiave per una salute che durerà per tutta la vita.

La filosofia di Juice Guru: Con le ricette modello la centrifuga quotidiana è semplicissima

Le ricette modello di Juice Guru (vedi pp. 108-109):

- Hanno un ottimo sapore
- Rendono più facile fare la spesa
- Aiutano a evitare gli sprechi
- Consentono flessibilità e di variare il gusto
- Contengono un ventaglio di diversi ingredienti che apportano salute ed energia
- Funzionano da allenamento per la preparazione delle centrifughe, che diventerà per voi come una seconda natura

Capitolo 5

Rimanere concentrati sugli obiettivi

Fare della centrifuga quotidiana un'abitudine è il primo passo per migliorare la salute e sentirsi più vitali ed energici – e restare così per tutta la vita. Ma è ben noto che, qualsiasi abitudine intendiamo creare, esiste un certo numero di elementi che possono aprire la strada al successo o compromettere completamente i nostri

sforzi. Dal momento che desideriamo che riusciate a ottenere gli incredibili benefici che offre la centrifuga quotidiana, abbiamo dedicato questo capitolo alla gestione degli elementi della vostra vita che avranno il peso maggiore nel successo finale della vostra impresa.

La ragione numero uno per cui continuerete a bere centrifughe è che vi farà sentire bene e non vorrete avere l'impressione di perdervi qualcosa. Per comprenderlo meglio, prendetevi un attimo per pensare alle diete o i programmi salutistici che forse avete seguito in passato. La maggior parte si saranno basati su rinunce: diminuire l'assunzione generale di calorie o

evitare intere categorie di cibi. O, nel caso di un digiuno depurante a base di succhi, forse vi è stato proibito tutto ciò che mangiate e bevete normalmente. Probabilmente, suggeriscono le ricerche, la consapevolezza dei divieti vi ha spinto a desiderare ancora di più i cibi proibiti. Il che avrà prodotto una sensazione di insoddisfazione nei confronti della dieta stessa, e avrà contribuito in ultimo al suo fallimento. Il bisogno compulsivo di determinati cibi diventa più forte quando vengono fortemente limitati o proibiti del tutto. Ed è qui che il metodo della Centrifuga quotidiana ha il suo punto di forza rispetto agli altri programmi dietetici a

base di succhi, per quanto riguarda la possibilità di tradurlo in abitudine. Seguire questo metodo non vi richiede di abbandonare nulla di ciò che siete abituati a mangiare, bere e gustarvi normalmente. È probabile che, una volta sperimentati gli effetti benefici della centrifuga quotidiana *sceghierete* di abbandonare cibi e abitudini poco sani e comincerete a desiderare frutta e verdura. Ma il punto cruciale è che nessuno vi chiede di farlo. E questa sottile distinzione fa una grande differenza per il vostro inconscio.

Cionondimeno, è molto meglio avere una strategia per affrontare i possibili ostacoli che combatterli nel mezzo dell'azione. In questo capitolo

tratteremo delle difficoltà più comuni che potreste incontrare nel rendere la centrifuga quotidiana un'abitudine consolidata. Insieme, le renderemo delle opportunità di successo invece che possibili cause di fallimento.

Non perdetevi di vista i vantaggi che potete realizzare

È inevitabile che a un certo punto, nel vostro viaggio nel metodo della Centrifuga quotidiana, vi sembrerà di essere arrivati a una fase di stallo. Non arrendetevi! Anche se il vostro corpo sta mantenendo il suo peso forma e vi siete abituati alla sferzata di energia quotidiana, ulteriori miglioramenti nello stato di salute e benessere sono ancora alla vostra portata. Un corpo sano invecchia più lentamente di uno meno in salute, e scoprirete che non solo vivrete più a lungo, ma, soprattutto, vivrete

miglior. Assicuratevi di non perdere di vista gli obiettivi per sperimentare tutto ciò che il metodo della Centrifuga quotidiana ha da offrirvi.

Superare l'insoddisfazione

Per qualche ragione, potreste a un certo punto sentirvi insoddisfatti della vostra nuova abitudine di bere centrifughe. Magari non notate più miglioramenti significativi della vostra condizione di benessere, o forse il calo di peso attraversa una fase di stallo. La verità è che i risultati più grandi nel consolidamento di un'abitudine avvengono all'inizio. Ricordate la ricerca (vedi p. 59) che aveva scoperto che in media un'abitudine, per divenire

tale, impiega 66 giorni? In quella sede, i ricercatori notarono che i partecipanti compivano i passi più grandi nei giorni e nelle settimane iniziali, e poi nel tempo si uniformavano.

La cosa ha una sua logica. L'intenzione di creare un'abitudine all'inizio è più forte. E nel caso di abitudini che riguardano la salute o la perdita di peso, avviene quando i chili di troppo sembrano svanire e si sperimenta un picco di energia sana che deriva da un'abbondanza di nutrienti di cui probabilmente il corpo non ha mai goduto prima. Ma col passare del tempo, inevitabilmente ci si abitua a sentirsi bene; e magari non lo si nota più così tanto. E la perdita di peso non è mai

costante nelle settimane, o anche nei mesi, in nessuna dieta o programma salutistico.

Tenete un diario della centrifuga

Tenere un diario dei vostri progressi giornalieri con le centrifughe è una tecnica per assicurarvi di non cadere vittima dello scoraggiamento. Può servire per trasformare la frustrazione in una motivazione ulteriore. Il nostro suggerimento è di cominciare il diario prima di iniziare il metodo della Centrifuga quotidiana. Tutti quelli che iniziano una nuova abitudine come quella della centrifuga quotidiana hanno

le loro personali ragioni. Forse volete migliorare la concentrazione e il rendimento sul lavoro o avere più energia per tenere il passo con gli impegni della vostra agenda. O forse volete invecchiare in modo più sano, senza dipendere da prescrizioni e interventi medici.

Non importa quale sia la vostra motivazione, la verità è che probabilmente non siete soddisfatti della vostra condizione attuale. Documentare questo stato aiuta a creare un punto di partenza con il quale paragonare più avanti i vostri progressi. Ad esempio, se il vostro scopo è perdere peso o essere più attivi, potete cominciare il vostro diario con le immagini del “prima”. Se

vi sentite carenti di energia, scrivete le cose che vorreste riuscire a fare durante il giorno ma non ce la fate perché troppo stanchi. Se volete migliorare il vostro stato di salute, andate dal medico e sottoponetevi a un esame fisico; scrivete la vostra pressione e gli altri valori non soddisfacenti. Tenere un diario dei vostri progressi giorno per giorno quando praticate il metodo della Centrifuga quotidiana vi aiuterà a vedere nero su bianco quanto siete migliorati.

Documentare i progressi

Ecco qualche idea su cosa scrivere sul vostro diario della Centrifuga quotidiana. Non fissatevi sulla perdita di peso, ma annotate ogni volta che salite

sulla bilancia. Tenete traccia di quando sperimentate dei picchi nei livelli di energia o vi sentite particolarmente bene, e annotate la durata di quelle sensazioni. Documentate la durata della vostra capacità di concentrazione e il tempo che impiegate prima di cominciare a sentirvi stanchi. Scrivete anche se riuscite a realizzare più cose nel corso della giornata. Se qualcuno vi fa dei complimenti per l'aspetto giovanile, sano o luminoso (che inevitabilmente avrete), registrateli. E se una mattina guardandovi allo specchio coglierete un'immagine particolarmente positiva, assicuratevi di catturare anche quell'esperienza. Scrivete tutto quanto vi aiuti a verificare come la centrifuga

quotidiana stia cambiando la vostra vita in meglio.

Facciamola strana!

Un'altra possibile ragione di insoddisfazione può essere semplicemente la noia. Forse non ne potete più di fare centrifughe tutti i giorni, o magari vi siete stancati del sapore del vostro succo. Se è la preparazione ad avervi stancato, dategli una sferzata. Provate a fare la centrifuga mentre ascoltate la vostra musica preferita, come facciamo noi. Sfidatevi a pulire la centrifuga nel minor tempo possibile o cercate di battere il vostro miglior tempo nel fare un succo dall'inizio alla fine. E se non funziona

niente potete sempre prendervi una pausa e comprare un succo appena fatto in un juice bar. Dopo uno o due succhi che non sono usciti direttamente dalla vostra centrifuga, non vedrete l'ora di tornare alle vostre abitudini. Fidatevi, la differenza si sente.

La filosofia di Juice Guru: Il diario come motivazione

Annotare i miglioramenti quotidiani in un diario serve a due scopi. Primo, documenta i vostri progressi, il che li rende più reali. I successi quotidiani vi aiuteranno a rafforzare il vostro impegno mentre procedete. La cosa più importante, comunque, è che scrivere i vostri successi può servire come motivazione assolutamente necessaria per quelle volte in cui vi sembra di non fare passi avanti. Rileggere il vostro diario, vedere quanto siete arrivati

lontano e ricordare le volte che vi siete sentiti alla grande renderà più facile non perdere di vista gli obiettivi se sentite di aver perso la spinta a procedere.

Un frullato e via

Nei giorni in cui non avete il tempo di pulire la centrifuga o prendere qualcosa a un juice bar, vi raccomandiamo la tecnica di “un frullato e via”.

Aggiungete la solita quantità di ingredienti al frullatore, più 125 ml ($\frac{1}{2}$ tazza) di acqua.

Frullate, poi passate la polpa attraverso una garza per ottenere un succo rapido e veloce.

Questo trucco viene utile quando, oltre a tutto ciò che il metodo della Centrifuga quotidiana ha da offrire, avete bisogno anche di non perdere tempo con la pulizia.

Stanchi della solita vecchia centrifuga?

Non dovrete mai stancarvi del sapore della vostra centrifuga. Se accade, state sbagliando qualcosa. Di solito, quando le persone pensano alle centrifughe, immaginano una bevanda che sa di erba o ha un sapore in qualche modo “terroso”. È vero, le centrifughe possono avere quel sapore, ma è possibile accedere senza fatica a una straordinaria varietà di gusti. Le centrifughe possono essere dolci: una Caramella al limone (vedi p. 136) ha il sapore di una di quelle antiche caramelle dure. O possono essere saporite e gustose come una zuppa fresca; ad esempio, provate una Suprema al basilico sacro (vedi p. 170), che unisce una base di mela verde con coriandolo, estratto di basilico sacro e pomodoro. Le centrifughe possono essere anche piccanti, se vi aggiungete un po’ di peperoncino o un pizzico di pepe di Cayenna. Il punto è che qualunque sapore desideriate, potete crearlo nella vostra centrifuga. Perciò se cominciate a sentirvi

stanchi della solita centrifuga, la risposta più semplice è di farla in modo diverso.

Centrifughe in coppia

Se affermiamo che il vostro partner e gli altri membri della famiglia, o gli amici più stretti, possono influenzare le vostre azioni, sicuramente non vi stiamo dicendo nulla di nuovo. Di certo hanno una grande influenza sulle vostre scelte alimentari. Spesso le coppie hanno routine e abitudini condivise che ruotano intorno a ciò che mangiano e bevono. E mentre per bere una centrifuga una sola volta al giorno il supporto del partner non è essenziale – come sarebbe se cambiaste invece completamente la vostra dieta – può essere di grande aiuto

per consolidare l'abitudine alla centrifuga quotidiana.

Se vivete con qualcuno, il vostro livello di impegno e soddisfazione sarà molto più grande se condividerete l'avventura della centrifuga quotidiana. La condivisione con la persona che amate creerà un'esperienza che vi unirà ancora di più e radicherà più che mai la nuova abitudine nel vostro inconscio. E poi potrete condividere il lavoro, dividendo tra due la fase di preparazione e la pulizia finale. Un grosso vantaggio!

Se all'inizio il vostro partner è riluttante, è normale. Julie ha impiegato un tempo relativamente lungo prima di seguire Steve nel mondo delle centrifughe. Il nostro suggerimento è di

creare succhi che stuzzichino i gusti del partner. Suggestegli centrifughe basate sulla frutta e verdura che preferisce e dal gusto dolce, saporito o piccante, secondo i suoi gusti. Cominciate preparandoli voi stessi, in modo da “accalappiare” il partner senza che debba fare fatica. Riuscirete presto ad avere tutto l’aiuto che vi serve in cucina.

Corteggiando il bevitore riluttante

Se state cercando di convincere un partner riluttante a condividere il metodo della Centrifuga quotidiana, vi raccomandiamo di stare lontani dai succhi verdi, per cominciare. Il colore verde richiama lo stereotipo del sapore “terroso” o “di erba” e potrebbe allontanare il vostro partner. Rosso acceso, violetto, arancione e altri colori luminosi sono più

attraenti per chi è alle prime armi. Secondo, se il vostro partner ha condizioni fisiche o malattie particolari, come la pressione alta o il colesterolo, create centrifughe curative specifiche per il suo problema. Ad esempio, abbiamo creato centrifughe con lo zenzero, verdure a foglia verde o barbabietole per amici e familiari con problemi di artriti o altre malattie infiammatorie.

La filosofia di Juice Guru: Fate della centrifuga il vostro nuovo caffè

Anche gli amici e i familiari che non vivono con voi possono influenzare fortemente le vostre abitudini. Più le persone che vi circondano parteciperanno al metodo della Centrifuga quotidiana e più è probabile che vi ci troverete bene e non vorrete abbandonarlo. Perciò vi suggeriamo di utilizzare la loro influenza a vostro vantaggio e di rendere le centrifughe un punto centrale nelle vostre

relazioni e raduni tra amici. Mai momento è stato migliore per quest'idea. Nella maggior parte delle città i juice bar spuntano come funghi e in quasi tutti i negozi di cibi sani si possono comprare ormai succhi freschi.

Dopo il lavoro o in una mattina di festa, invece di vedere gli amici per un caffè, incontravi per una centrifuga. Rendetela un'attività di socializzazione, e probabilmente si appassioneranno con voi. O invitate il vostro migliore amico per un cocktail di centrifughe. Ogni volta che fate una centrifuga, create l'opportunità di coinvolgere qualcuno nell'incredibile gusto e negli effetti positivi di questa pratica. Un piccolo gesto di condivisione potrebbe bastare per dare a qualcuno l'avvio per un viaggio verso la salute e il benessere. (Noi abbiamo usato quest'idea per convincere anche i nostri familiari più tradizionalisti.)

E non limitate questo spunto a esperienze di

rapporti a due. Ogni evento sociale che può coinvolgere bevande di qualunque genere si presta bene a svolgersi davanti a un grande bicchiere di succo. In questo modo potrete avere una vita sociale attiva e rimanere saldi sulla strada per migliorare il vostro stato di salute.

Invitate gli amici, e invece di offrirgli un bicchiere di vino, servitegli un Campo di fragole e mele (vedi p. 138) o una Collina di mirtilli (vedi p. 139). Entrambi questi succhi colorati sono belli da servire in un flute da champagne, e potete anche aggiungere un goccio di acqua frizzante per dare l'effetto delle bollicine.

Un'ultima idea è invitare gli amici in casa prima di uscire per andare a bere qualcosa. La centrifuga giusta può aiutare a gestire l'effetto del giorno dopo e dimostrare così in modo evidente il potere dei succhi freschi. In questo caso raccomandiamo Anguria e menta (vedi p.

131) o Melone liscio (vedi p. 200). Questi succhi fantastici sono ottimi da bere prima di andare a dormire – o prima di bere alcolici – per aiutare a sentirsi sani, senza mal di testa e riposati la mattina dopo. Ricchi di antiossidanti e fitonutrienti, aiutano a eliminare le tossine dell'alcol dall'organismo e la quantità d'acqua che contengono aiuta l'idratazione.

Centrifughe e bambini

I bambini possono essere delle pesti, e stargli dietro può diventare un ostacolo a uno stile di vita sano. Pensate alle diete che magari avete lasciato perché vi mancava il tempo per preparare pasti diversi per voi e i bambini. E i digiuni a base di succhi sono praticamente impossibili da seguire con loro. Ma mentre un digiuno i bambini non possono

condividerlo, possono farlo con il metodo della Centrifuga quotidiana. Infatti, se ci pensate, una centrifuga quotidiana è proprio quello che suggeriscono i pediatri.

Fornire ai vostri bambini i giusti elementi nutrizionali può fare una grande differenza nella loro capacità di concentrazione e, alla fine, nei risultati scolastici. Le ricerche mostrano che aumentare l'apporto nutrizionale dei bambini può migliorarne abilità cognitiva e intelligenza. E può veramente portarli a non perdere di vista i loro scopi, e migliorare il rendimento in materie come la matematica e la lettura. E siccome i bambini ben nutriti sono più sani, probabilmente faranno

meno assenze a scuola.

Ora che sapete quanto sia importante una buona alimentazione per il rendimento scolastico dei vostri bambini, chiedetevi quand'è stata l'ultima volta che hanno mangiato una porzione di verdure a foglia verde. Se sono come la maggior parte dei ragazzi in età scolare, la risposta probabilmente potrà variare da “mai” a “una volta un mese fa”. In una singola centrifuga potete concentrare tutto il fabbisogno quotidiano di vitamine e minerali e poi lasciare che i vostri figli proseguano nel compito di essere bambini. La cosa migliore sarebbe se la bevessero come prima cosa la mattina appena svegli, in

accordo col protocollo della Centrifuga quotidiana. Ma in qualunque momento la bevano, una centrifuga gli darà in ogni modo il vantaggio di cui hanno bisogno per avere successo.

Solo per sport

Se avete figli che frequentano le medie o le superiori, cercate di spiegarli i vantaggi che possono ottenere dalle centrifughe nel rendimento scolastico e nelle prestazioni sportive (vedi la Storia di Tyler a p. 16). Una centrifuga è una scelta perfetta prima di una giornata difficile a scuola. Prima di fare sport o giocare una partita importante può fornire l'energia e la concentrazione per portare le prestazioni al livello successivo. I compagni di classe e quelli di squadra vorranno sicuramente sapere qual è il loro segreto.

Coinvolgere i bambini

I bambini sono bambini, perciò la prima cosa di cui avete bisogno è di darvi da fare per persuaderli a seguirvi. Dopo tutto, non servireste mai di punto in bianco ai vostri figli un piatto di cavoletti di Brussel al posto delle patatine fritte aspettandovi che ne siano felici. Per prima cosa dovete fare in modo che l'idea di bere una centrifuga li entusiasmi. Se sono piccoli, comprategli uno sgabello e fategli infilare frutta e verdura nella centrifuga o nell'estrattore.

Ovviamente, per fare una centrifuga a misura di bambino, dovete fare attenzione al tipo di macchina che state

usando. Noi per i più piccoli raccomandiamo centrifughe verticali e lente, e regole ferree che gli impongano di tenere le mani lontane dal canale di uscita del succo. Se sono più grandi, potete anche fargli preparare gli ingredienti o addirittura fornirgli una loro personale centrifuga manuale. Esistono in commercio centrifughe da erba di grano che si fissano su qualsiasi tavolo e sono perfette per l'altezza dei bambini. Essendo pensate per l'erba di grano non saranno efficienti come il vostro fantastico estrattore elettrico, ma assolvono comunque al loro compito. Ai bambini piace moltissimo essere gli "chef" dei loro succhi. Parlategli dei vantaggi che riscontreranno a scuola e

nella vita. E non dimenticate che i bambini fanno quello che fate voi, non quello che gli dite di fare. Praticando il metodo della Centrifuga quotidiana, farete per i vostri figli più di quanto non farebbero dieci ore di lezioni sugli effetti benefici delle centrifughe.

E, naturalmente, assicuratevi di adattare le vostre scelte basandovi sui loro gusti. Fateli iniziare lentamente con una Sferzata di frutta vera (vedi p. 187) o un altro succo di frutta dolce. Se vostro figlio non rifiuta automaticamente le bevande di colore verde, servitegli una Centrifuga di mela potente potente (vedi p. 186), che comprende una buona dose di spinaci. Potete cominciare con una

maggior quantità di mele per poi andare via via aumentando le verdure. Il sapore degli spinaci viene mitigato dal forte gusto di mela, e i bambini lo trovano buono quanto un bicchiere di puro succo di mela.

La filosofia di Juice Guru: Reclutate i loro amici

Di sicuro non avete bisogno di prove scientifiche che vi spieghino che i ragazzi si lasciano influenzare moltissimo nelle decisioni dai loro amici. Perciò, se necessario, usateli per convincerli a intraprendere il loro viaggio nel mondo delle centrifughe. Parliamo per esperienza. Abbiamo attraversato un momento in cui nostro figlio non sembrava più interessato a bere centrifughe. Forse avevano esaurito il loro appeal, oppure si era semplicemente stufato. Ma abbiamo

immaginato fosse più probabile che non poteva parlare con i suoi amici di quanto fossero buone le centrifughe, perché loro ovviamente non ne bevevano. In altre parole, bere centrifughe non era popolare. Non faceva fico. Perciò, per trasformare quest'ostacolo in opportunità, abbiamo deciso di preparare un Cocomero liscio (vedi p. 200) e di offrirlo al suo migliore amico, che ci era venuto a trovare. Proprio come ci aspettavamo, gli è piaciuto moltissimo. In realtà gli è piaciuto così tanto che da allora ce lo chiede ogni volta che viene a casa nostra, come se fosse un dolce speciale. Il risultato ci ha entusiasmato, perciò siamo andati un passo oltre. Un giorno abbiamo preparato una caraffa dello stesso succo e l'abbiamo portata a scuola quando siamo andati a prenderlo. Tutti i ragazzi l'hanno voluto provare. Un paio di bambini hanno detto di aver già provato qualche centrifuga – sembrando così più fichi e informati – e abbiamo notato

che uno dei bambini, uno noto per amare il cibo spazzatura, ha chiesto il bis. L'effetto su nostro figlio è stato immediato. Subito ha ricominciato a desiderare succhi freschi ed è stato evidente che questo dipendesse direttamente dal ritrovato "fattore fico".

Questioni di budget

In cima alla lista dei motivi che spingono le persone a interrompere o a non cominciare nemmeno il metodo della Centrifuga quotidiana c'è la convinzione che sia "troppo costoso". Il che potrebbe anche essere vero. Potreste comprare un estrattore da più di 2000 euro e usare solo prodotti esotici che costano una fortuna, oppure comprare tutte le vostre centrifughe in un elegante

juice bar. In ogni caso, non è probabile che riusciate a portare a termine un cambiamento di stile di vita che sia duraturo e sostenibile. Ma ovviamente queste non sono le vostre sole possibilità. Il metodo della Centrifuga quotidiana può essere seguito anche in modo estremamente economico, dalla scelta della macchina da utilizzare (vedi p. 86) a quella degli ingredienti.

Prodotti economici

Se non fate attenzione, gli ingredienti possono essere troppo costosi. Il che è una delle ragioni per cui abbiamo sviluppato le ricette modello di Juice Guru (vedi pp. 108-109). Quando iniziate, il consiglio è di non buttarvi a

preparare centrifughe diverse ogni giorno. In questa maniera rischiate moltissimi sprechi.

Ad esempio, una ricetta può aver bisogno solo di poche carote o di mezzo cetriolo, o di cinque fragole. Se il giorno dopo vi mettete a fare una centrifuga di uva, ananas e zenzero e il giorno dopo ancora mela, limone e cannella, quello che avanza degli ingredienti finirà nella spazzatura.

Rimanere fermi su una delle ricette modello, ma mescolare gli ingredienti per variare il contenuto nutrizionale e non annoiarvi vi aiuterà a evitare di sprecare soldi.

Potete anche rendere le vostre

centrifughe ancora più economiche limitandovi a pochi ingredienti. Abbiamo dedicato tutto il capitolo 13 alle ricette facili e veloci, a basso budget, che si basano su quest'idea. Anche se queste ricette non hanno la stessa varietà di nutrienti delle centrifughe verdi più complesse, non scoraggiatevi. Il “padre del juicing”, Jay Kordich, a vent'anni si è curato da un tumore potenzialmente mortale bevendo solo una centrifuga simile alla nostra Mela più (vedi p. 201), e oggi Jay ha raggiunto i novant'anni! Se il vostro budget è limitato, vi suggeriamo di fare un giro al mercato e fare scorta di mele e carote biologiche.

Tutto è relativo

Se vi sembra che il metodo della Centrifuga quotidiana sia troppo costoso, considerate quanto segue. Secondo WebMD, la media delle donne e degli uomini americani spende nel corso della vita rispettivamente 58.874 dollari e 43.794 dollari in farmaci.

Le vendite annuali di integratori alimentari arrivano a centinaia di miliardi di dollari. E soprattutto, l'americano medio spende più di 8000 dollari all'anno per l'assistenza sanitaria. La verità è che non si può dare un prezzo a un invecchiamento naturale e in salute e alla prevenzione delle malattie.

Centrifughe in viaggio

Un altro dei principali fattori che ammazzano l'abitudine alla centrifuga quotidiana sono le situazioni che vi allontanano da casa – cioè dalla vostra

centrifuga e dal vostro frigorifero. Questo sia che lavoriate a lungo, che dobbiate viaggiare per lavoro o che siate abbastanza fortunati da potervi godere tutti gli anni delle lunghe vacanze. Le centrifughe sono pesanti e difficili da trasportare. La domanda numero uno che ci poniamo davanti a queste situazioni è: «Come posso continuare la mia abitudine se sono lontano dalla mia centrifuga?». Abbiamo quattro idee per aiutarvi se vi trovate nelle condizioni di non poter fare le vostre centrifughe a casa.

1. Quando non potete essere nella vostra cucina per prepararvi le vostre centrifughe, comprate succhi freschi. Le

centrifughe sono diventate così popolari che molti hotel esclusivi, negozi di cibi sani e ristoranti attenti alla salute possiedono centrifughe commerciali per produrre e vendere succhi freschi.

2. Comprate una centrifuga manuale economica, che può essere facilmente portata a lavoro o in vacanza (e non fa un rumore fastidioso come la centrifuga elettrica). Pur non consigliate per sostituire la vostra normale centrifuga, sono trasportabili e possono essere messe in valigia in caso di viaggi che vi portino a lungo lontano da casa. Potete comprare gli ingredienti in qualsiasi supermercato.

3. Comprate un piccolo frullatore per i giorni in cui non potete centrifugare.

Come le centrifughe manuali, questi piccoli frullatori sono leggeri e possono essere infilati in valigia per un viaggio di lavoro o di piacere. (Se preferite le centrifughe ai frullati potete filtrare il frullato attraverso una retina per ottenere la vostra centrifuga quotidiana).

4. Viaggiate con una bottiglia di integratore vegetale biologico in polvere di alta qualità. Come abbiamo detto in precedenza (vedi p. 53), non suggeriamo l'uso di integratori come sostituti della centrifuga quotidiana. Ma un integratore prodotto con solo alimenti vegetali biologici interi e disidratati a basse temperature è un'ottima aggiunta alla centrifuga quotidiana e può sostituirla

mentre siete in viaggio. Provate a mescolarlo con succo d'arancia appena spremuto, se riuscite a trovarne, o limitatevi ad aggiungerlo all'acqua come indicato sulla bottiglia.

La filosofia di Juice Guru: Portatevi le centrifughe in viaggio

Le abitudini si creano e si mantengono attraverso la ripetizione. Non lasciate che la lontananza da casa vi faccia compiere passi indietro con la vostra sana abitudine della centrifuga quotidiana.

Capitolo 6

Gli strumenti per il successo del metodo della Centrifuga quotidiana

Comprendere tutte le sfaccettature delle centrifughe può somigliare all'apprendimento di una lingua nuova. Per i principianti, se siete nuovi alle centrifughe, scoprirete presto che potete scegliere tra moltissimi tipi di macchine per centrifugare. E capire da dove iniziare può essere complicato.

In questo capitolo tradurremo le centrifughe in una lingua che risulti più comprensibile e spiegheremo nella sede giusta i pro e i contro, le cose da fare e quelle da non fare. In altre parole, vi daremo tutti i rudimenti necessari per iniziare la pratica della centrifuga quotidiana.

Organizzare la cucina

Per assicurare il successo del metodo della Centrifuga quotidiana, la vostra cucina deve essere organizzata nel modo giusto, e deve essere anche un posto dove sia piacevole lavorare. Progettare l'organizzazione di un ambiente perfetto potrebbe richiedere del tempo, ma fidatevi, ne vale la pena. Una cucina

pulita e organizzata è fondamentale. E vi suggeriamo di prendervi il tempo per assicurarvi che sia perfettamente funzionante. Il che significa tenere i ripiani puliti e il più possibile sgombri e spazzare il pavimento ogni volta che si rende necessario. Ma, più importante, prima di cominciare il metodo della Centrifuga quotidiana, svuotate il frigorifero dagli alimenti scaduti e scadenti. Buttateli nella spazzatura (è quello il loro posto). Avrete bisogno di spazio per frutta e verdura biologiche, per essere sempre pronti a creare il vostro succo fresco.

Liberate il piano di lavoro dagli elettrodomestici ingombranti che non

servono ai vostri bisogni nutrizionali. Il che comprende forno a microonde e friggitrice. Fate spazio a centrifuga, frullatore e agli accessori che utilizzerete tutti i giorni. Questi strumenti utili alla vostra salute dovranno occupare posti ben in vista, per ricordarvi di usarli. Dopotutto, giocheranno un ruolo di punta nell'aprirvi la strada verso uno stile di vita sano.

Vi suggeriamo anche di dare vita alla vostra cucina, portandovi piante e fiori. Un giardino di erbe aromatiche sarebbe probabilmente l'elemento di vita più valido. Potete coltivare le vostre erbe praticamente in tutte le cucine, per tutto l'anno. Le erbe fresche sono ricche di

nutrienti e aggiungeranno sapore alle vostre centrifughe. Coriandolo, basilico e prezzemolo sono alcune delle nostre preferite. Per i principianti, funzionano bene nelle ricette base di Juice Guru (vedi pp. 108-109).

La filosofia di Juice Guru: Centrifugate divertendovi

Mentre rinnovate il vostro spazio di lavoro pensate a organizzare la cucina perché sia comoda e possiate lavorarvi sereni e divertendovi. Dopotutto, le cose che si fanno con piacere si desidera farle più spesso. L'unica lamentela che abbiamo sentito riguardo alle centrifughe è il tempo che ci vuole per farle, soprattutto per la pulizia finale. Potreste aggiungere delle casse in modo da rilassarvi o ispirarvi con la musica. Spesso prepariamo mix di canzoni per accompagnare i diversi stati

d'animo. Ci sono giorni in cui ci si adattano dei più ritmi allegri, classici, reggae o rock. Altre volte preferiamo la musica pop o la dance. Qualunque siano i vostri gusti musicali, abbiamo riscontrato che della buona musica aiuta a rendere la preparazione delle centrifughe più piacevole, cosa che alla fine ne garantirà il successo.

Tenete tutto a portata di mano

Vi consigliamo di comprare una ciotola grande in acciaio inossidabile per lavare gli ingredienti. Tenetela accanto al lavandino, pronta per essere usata.

Gli accessori essenziali

Una volta creato lo spazio appropriato per centrifugare, dovrete riempirlo con gli accessori giusti. Questi comprendono:

- Una ciotola grande in acciaio inossidabile
- Una bottiglia di sidro di mela biologico o aceto bianco
- Una pezzetta ruvida per pulire le verdure
- Uno strizzainsalata di buona qualità
- Coltelli affilati (consigliamo la ceramica per evitare l'ossidazione)
- Un cavator soli
- Taglieri privi di batteri
- Colino a maglie fini (facoltativo; vedi p. 82)
- Un dosatore da 1 litro (4 tazze) (facoltativo; vedi p. 82)
- Una barattolo da 1 litro (per contenere i vostri 750 ml/1 litro di centrifuga)

Lavate anche i prodotti biologici

Suggeriamo di usare solo prodotti biologici (vedi pp. 92-95). Frutta e verdura biologiche hanno un 25% in meno di residui chimici e pesticidi di quelli che si trovano nei prodotti dell'agricoltura convenzionale. Ma, secondo il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti (USDA), la contaminazione dall'agricoltura convenzionale produce comunque qualche trasmissione di queste sostanze. E indipendentemente dall'uso di pesticidi, i batteri pericolosi possono essere un problema. Perciò, anche se i prodotti che usate provengono dall'agricoltura biologica, è bene che siano attentamente lavati.

Lavate bene gli ingredienti

Tutti gli ingredienti devono essere ben lavati. Quando siete pronti a cominciare, riempite la vostra ciotola con acqua, 60

ml di sidro o aceto bianco e il succo di un limone. L'ammollo aiuterà a rimuovere lo sporco e i residui dei pesticidi. E il sidro, l'aceto e il limone hanno proprietà antibatteriche e antifungine che aiutano a rimuovere i batteri senza alterare il sapore dei prodotti. Non serve nessuno dei costosi prodotti per lavare le verdure presenti sul mercato.

Mettete i vostri ingredienti nella ciotola e lasciateceli per 2 o 3 minuti. Usate una pezzetta ruvida per togliere lo sporco ostinato. Trasferite tutto, tranne le verdure a foglia, in uno scolapasta e sciacquate delicatamente sotto l'acqua corrente. (Per il trattamento delle verdure a foglia verde vedi "Le verdure

a foglia verde sono speciali” a p. 83).
Lasciate gli ingredienti a scolare e asciugarsi mentre preparate la centrifuga o l’estrattore.

Pretagliate le verdure più dure

Molte centrifughe funzionano meglio se le verdure più dure e fibrose come sedano, carote e barbabietole vengono affettate. A questo fine, la scelta migliore è un coltello in ceramica. I coltelli in ceramica sono molto affilati, e rendono possibile tagliare il prodotto senza causare ossidazione o un ulteriore degrado dei nutrienti essenziali. Tagliate i prodotti su taglieri privi di batteri. Il

bambù è un'ottima scelta – eccellente per l'ambiente e naturalmente antimicrobico. Assicuratevi di strofinare bene i vostri taglieri con acqua calda e sapone dopo l'uso, per mantenerli liberi dai batteri.

Filtrate, se vi piace di più

Il passo successivo, ovviamente, è centrifugare. A meno che non stiate usando il top del top sul mercato, anche le migliori centrifughe lasciano una discreta quantità di polpa nel prodotto finale. Alcuni non badano alla consistenza di una centrifuga un po' polposa, ma noi sì. È per questo che suggeriamo di filtrare il succo con un colino a maglie fini in un bicchiere

dosatore da 1 litro (per versarlo più facilmente). Questo, comunque, è un passaggio facoltativo, basato sui vostri gusti in fatto di consistenza. Versate il succo finito in un bicchiere o in un barattolo e godetevelo. Consigliamo caldamente l'uso di barattoli perché mettere tutto il succo in un contenitore con un tappo vi permette di portarvelo in giro.

La filosofia di Juice Guru: Il bello delle cannuce

Investire in cannuce riutilizzabili di vetro potrebbe essere una buona idea. Perché? Come il vino rosso e il caffè, se non fate attenzione le centrifughe di frutta e verdura colorate possono macchiare i denti. Berle con una cannuccia aiuta a mantenere i denti puliti,

bianchi e privi di macchie. Comprare quelle in vetro e riutilizzabili è anche un gesto d'amore per l'ambiente. E, diversamente da quelle in plastica, non rilasceranno tossine nella vostra centrifuga. (Nota: assicuratevi di prendere anche degli scovolini da pipa per tenere pulite le vostre cannuce tra un utilizzo e l'altro.)

Riciclare la polpa

Una volta terminato di centrifugare, cosa fare con tutta quella polpa? Abbiamo incluso nel libro una serie di deliziose ricette con la polpa creata dalla chef Babette Davis, ma un'altra idea è di usarla come integrazione nel cibo del cane (funziona meglio con le polpe dolci). Da 60 ml a 125 ml di polpa mescolati alla pappa del cane forniranno le fibre insolubili per aiutare la

digestione (e in più offriranno un po' di quel che rimane dei nutrienti di frutta e verdura). Però non usatela come sostituto del solito cibo, che è formulato specificamente per fornire al vostro cane tutto quello che gli serve.

La polpa genera anche un buonissimo compost che può essere utilizzato per fertilizzare le piante di casa o del giardino. Esistono alcune compostiere da cucina che funzionano molto bene e le piante apprezzano molto questo cibo naturale biologico. È un gran bel modo per limitare gli sprechi!

Le mele sono eccezionali

Le mele sono un ingrediente chiave delle centrifughe. Sono ricche di un mix unico di polifenoli, la maggior parte dei quali fornisce

al corpo degli ottimi effetti antiossidanti. Le mele sono note anche per abbassare il colesterolo ed esercitare effetti benefici contro asma e tumori (in particolare ai polmoni). È importante sottolineare che le mele sono frutti a basso contenuto glicemico, ed è comprovato che aiutano a regolare i livelli di glicemia nel sangue, perciò potete utilizzarle per addolcire le vostre centrifughe verdi per i bambini e chiunque preferisca i sapori dolci.

Le mele però richiedono un lavoro di preparazione extra. Sono una delle poche eccezioni alla regola di centrifugare la frutta intera, dalla buccia al torsolo ai semi. I semi delle mele contengono piccoli quantitativi di arsenico, perciò non li vogliamo nella nostra centrifuga. Per questo, per preparare le mele suggeriamo di investire in un cavatorsemi, se già non ne avete uno. È un oggetto che non costa molto e si può trovare nei migliori negozi di casalinghi e online (ad esempio su Amazon). È

il modo più rapido per tagliare le mele assicurandosi di rimuovere torsolo e semi.

Le verdure a foglia verde sono speciali

Mettere ammollo le verdure a foglia verde in un lavandino, preferibilmente con acqua tiepida, è particolarmente importante, perché così si permette alla terra e allo sporco di scivolare via e depositarsi sul fondo.

Consigliamo anche di utilizzare un buono strizza insalata per eliminare l'eccesso di acqua. Potete sciacquare le verdure nello strizza insalata. Date una bella girata, scolatele e saranno pronte per essere utilizzate.

Alla scoperta dei segreti di centrifughe ed estrattori

Il metodo della Centrifuga quotidiana è semplice se scegliete la macchina giusta per rispondere alle vostre necessità. Ma

come capire quale scegliere? Dal momento che centrifughe ed estrattori possono essere molto complicati, abbiamo inserito alcuni consigli per aiutarvi a comprare quello che si adatta di più alle vostre necessità e al vostro budget (vedi pp. 86-90). Le caratteristiche più importanti che dovete considerare quando vi apprestate a fare la vostra scelta sono la qualità del succo prodotto, la quantità, la versatilità di generi di frutta e verdura che è in grado di centrifugare e la facilità della pulizia.

Ossidazione

L'ossidazione è quello che accade quando aprite una mela e dopo un po' comincia ad annerirsi. L'ossidazione impoverisce i nutrienti.

Qualità dei succhi e ossidazione

Quando comprate una centrifuga o un estrattore, un fattore da considerare è l'effetto che avrà sulla qualità del succo. L'ossidazione è un processo naturale che avviene quando il procedimento della centrifugazione abbatte le pareti delle cellule degli alimenti e le espone all'ossigeno. L'ossidazione produce la perdita di importanti nutrienti nel succo, perciò il punto è cercare di minimizzare questo processo più che possiamo. Questa è la ragione per cui raccomandiamo di bere il succo appena fatto.

Scegliere la giusta macchina può ridurre

ulteriormente l'ossidazione. Ricordiamo la ricerca di Breville (vedi pp. 51-52), che ha provato che l'ossidazione è minore nelle centrifughe che nei frullati. Per questo, i frullati sono meno nutrienti delle centrifughe. Alcuni tipi di centrifughe creano maggiore ossidazione (e conseguente perdita di nutrienti) di altri, perché le loro lame ruotano ad alta velocità. Generalmente, le macchine meno costose generano più ossidazione, perciò potreste dover soppesare i vantaggi di un prezzo più basso e quelli di un succo più nutriente.

Un calore eccessivo distrugge gli enzimi?

Le centrifughe più economiche spesso hanno motori veloci che riscaldano il succo. Alte temperature (sopra i 48 °C) possono influire sulla qualità del succo causando la decomposizione degli enzimi, la forza vitale presente nei centrifugati. Questo effetto avviene anche a seguito della pastorizzazione.

Alcune persone credono che le macchine più veloci possano anche causare un rialzo della temperatura tale da distruggere gli enzimi. Ma ancora non ci sono le prove scientifiche che questo avvenga. Infatti, una ricerca informale condotta da una ditta distributrice di centrifughe online suggerisce che nessuna macchina raggiunge temperature

tanto alte da distruggere gli enzimi. Se vi preoccupa il pensiero che il vostro succo si riscaldi e gli enzimi ne soffrano, in ogni caso, vi suggeriamo di scegliere una macchina più lenta.

Facilità di pulizia

Se preparate i vostri succhi tutti i giorni, probabilmente non desiderate una macchina che richieda troppo tempo per essere pulita. Dipendendo dalla sua complessità, una macchina per succhi può richiedere da 5 a 20 minuti per essere pulita. Sfortunatamente le macchine più facili da pulire spesso sono quelle che occupano i posti più in basso sulla scala della qualità e della resa del succo. Una pulizia più rapida si

ha, ad esempio, con una centrifuga a espulsione, che è composta di sole quattro parti. Una macchina a pressa idraulica, che produce i succhi di qualità migliore, richiede invece un tempo di pulizia più lungo.

Il nostro consiglio

Per la vostra centrifuga quotidiana raccomandiamo una macchina a pompa verticale “lenta”, che occupa i posti più alti in tutte le categorie, ha un prezzo abbordabile e richiede una media di 10 minuti per una pulizia completa.

Alta resa

Alcuni metodi sono più efficaci di altri per estrarre il succo dagli ingredienti, e questo è importante. Nel lungo periodo,

più succo riuscite a estrarre, per esempio, da una carota, meno carote dovrete comprare. Inoltre, ricaverete un maggior numero di nutrienti se la macchina lascerà un residuo di polpa secca, simile a segatura, rispetto a quando la polpa è succosa e umida. Rispetto alla resa, le macchine presentano un ampio ventaglio in termini di efficienza e le migliori sono quelle a pressa idraulica.

Investite in una macchina di buona qualità

Il nostro suggerimento è sicuramente di investire in una buona macchina, che si situi in alto nella scala di tutti i criteri

più importanti, se ne avete la possibilità. Potete scoprire facilmente se una determinata marca ha macchine di buona qualità controllandone i punteggi. A lungo andare, una buona macchina è un ottimo investimento e la chiave per una buona salute che duri per tutta la vita. Inoltre dura per anni e la maggior parte ha il ricambio dei pezzi in garanzia.

Una macchina di alta qualità, ad alta resa, nel lungo periodo si rivelerà un risparmio, perché richiede meno frutta e verdura per produrre un'uguale quantità di succo. E macchine più economiche devono essere sostituite più spesso, il che può significare alla fine una spesa maggiore. Un vantaggio in più è che se la macchina è semplice da pulire, tutto

vi sembrerà meno faticoso e sarà più facile rimanere fedeli al vostro proposito di bere una centrifuga al giorno. È proprio vero che le cose valgono il loro prezzo, ed è verissimo quando si parla di centrifughe o estrattori.

Se il costo è un problema, basate la vostra scelta sulle qualità più importanti per voi. Tenete a mente che non esiste la macchina perfetta, perciò è meglio sceglierne una basandovi sui vostri bisogni, sul vostro budget e sul genere di succhi che volete produrre.

Estrattori nel budget

Delle soluzioni buone ed economiche esistono. Su Amazon si trovano macchine

nuove e con una buona classificazione a partire da 100 euro. Se volete il meglio ma non volete pagarlo troppo, provate a cercare online, ad esempio su Craigslist, eBay, o siti che vendono oggetti usati. Vi sorprenderà vedere quanti comprano un estrattore ma poi non riescono a fare del suo utilizzo un'abitudine. Spesso è possibile trovare macchine appena o mai usate a prezzi veramente buoni, a volte anche con la confezione originale. Considerate anche l'eventualità di contattare i produttori di estrattori di qualità per vedere se vendono macchine usate per le dimostrazioni, che sono come nuove ma sono vendute a un prezzo

ridotto. **Tipologie di centrifughe ed estrattori**

Estrattori a masticazione

Come funzionano: Gli estrattori a

masticazione somigliano a delle macine. Di solito sono costruiti in orizzontale piuttosto che in verticale, perciò occupano sul ripiano della cucina uno spazio lungo e basso. Questo tipo di estrattore è pensato per grattugiare e poi “masticare” il prodotto per trasformarlo in polpa. Poi la macchina spreme automaticamente la polpa per estrarne il succo.

Punti di forza: Un estrattore a masticazione funziona bene per spremere qualsiasi tipo di verdura, comprese quelle a foglia verde. È molto versatile ed estrae una buona quantità di succo.

Limiti: Il lato negativo è che può riscaldare il succo a temperature più

alte di altri estrattori. Alcuni pensano che il calore distrugga i nutrienti e gli enzimi del succo, anche se non esistono prove scientifiche che questo avvenga. Gli estrattori a masticazione possono anche causare una maggiore ossidazione rispetto ad altri, perciò la qualità del succo ne risente. Anche la pulizia è relativamente complicata, il che è un deterrente per molti aspiranti bevitori di centrifughe.

Estrattori a ingranaggio singolo (Slow juicers)

Come funzionano: Gli estrattori a ingranaggio singolo tradizionali somigliano a quelli a masticazione ma

funzionano in modo completamente diverso. Questo tipo di estrattori utilizzano un singolo ingranaggio – che somiglia a una punta di trapano – che schiaccia i prodotti sulle pareti della macchina per estrarne il succo.

Punti di forza: A confronto con quelli a masticazione, questo tipo di estrattori compiono un minor numero di rotazioni al minuto (RPM), il che è fortemente consigliato, perché impedisce un'ossidazione troppo rapida del succo. Queste macchine originariamente erano pensate per spremere l'erba di grano, ma i nuovi modelli sono in grado di spremere anche frutta e verdura in maniera piuttosto efficiente (con l'eccezione delle carote e dei frutti più

morbidi), il che li rende capaci di una resa relativamente alta e di versatilità. Funzionano molto bene anche per le verdure a foglia verde.

Limiti: Un estrattore a ingranaggio singolo non è efficiente per centrifugare le carote (ha una resa minima) e spesso dà un succo polposo. Quando si usa questo estrattore, per ottenere un miglior risultato, bisognerebbe tagliare a cubetti la frutta e la verdura non a foglia verde. Gli estrattori “slow” inoltre, non danno grandi risultati con la frutta morbida come il melone. Per avere risultati migliori, alternate prodotti duri e prodotti morbidi. Per quanto riguarda il tempo necessario alla pulizia, si situano

a metà, e alcuni si lamentano della difficoltà di ripulire le pareti dai residui di polpa. Insomma, la maggior efficienza di questi estrattori (a paragone di quelli a masticazione e delle centrifughe) ha un prezzo: i prodotti impiegano un maggior tempo per attraversare la macchina, il che si traduce in un tempo totale più lungo per ottenere il succo.

Estrattori verticali

Come funzionano: L'estrattore verticale, o "vertical slow" ha un design rivoluzionario: prende lo stile degli estrattori a ingranaggio singolo e lo capovolge. Questa tipologia presenta tutti i vantaggi e gli svantaggi di un tradizionale estrattore a ingranaggio

singolo, con una differenza fondamentale. Il design verticale significa che occupa meno spazio sul piano da lavoro – un bel vantaggio se non avete una cucina grande o non vi piace avere elettrodomestici ingombranti sul vostro piano di lavoro. Questa macchina è ottima per spremere frutta, vegetali e verdure a foglia, e funziona bene anche con l'erba di grano. Una volta presa la mano, anche la pulizia è abbastanza veloce.

Un estrattore ottimo per cominciare: Questa è un'ottima scelta per chi sta cominciando il metodo della Centrifuga quotidiana. Anche noi, pur avendo in casa altri modelli più sofisticati (e costosi), per la nostra centrifuga

quotidiana preferiamo usare questo. Ha una buona resa in termini di quantità di succo, è relativamente veloce, ha una buona versatilità ed è relativamente semplice da pulire. Inoltre provoca solo una minima ossidazione.

Controllate la garanzia

Anche se la maggior parte degli estrattori possono durare anni, prima di comprare la vostra macchina controllate sempre la garanzia. Guardate cosa copre e cosa non copre. Ad esempio, l'estrattore verticale a ingranaggio singolo che abbiamo attualmente, ha una garanzia di dieci anni che copre tutte le sue parti. Ma uno praticamente identico che abbiamo comprato da un produttore diverso non ce l'aveva. Dovreste tener conto anche di questo, quando vi apprestate a fare la vostra scelta, perché potreste preferire pagare un po'

di più ma avere una copertura migliore.

Spremiagrumi

Gli spremiagrumi non costituiscono una buona alternativa per preparare la vostra centrifuga quotidiana. Ne esistono sia di manuali che di elettrici. Hanno una parte centrale rigata, a forma di cono, che estrae il succo tramite la pressione esercitata manualmente o grazie al meccanismo elettronico che lo fa girare contro il frutto. Lo svantaggio più ovvio è che possono essere usati per una varietà molto limitata di prodotti. Per questo non ne suggeriamo l'utilizzo. Però sono macchine veramente economiche. Ma anche per gli agrumi sono comunque meno efficienti di un estrattore, perché non spremono la parte bianca interna alla buccia, che contiene ulteriori nutrienti. Scartandola, vi perdete dunque alcuni degli effetti benefici degli agrumi.

Centrifughe

Come funzionano: Le centrifughe sono uno dei modelli più antichi sul mercato. Queste macchine usano un disco a grattugia o tritatore e un filtro a cestello con i lati dritti che trattiene la polpa all'interno della macchina. Il disco a grattugia, in cima al cestello, gira ad alte velocità (circa 3600 RPM). I prodotti si infilano in una conduttura a discesa sopra alla macchina e scendono verso il disco a grattugia. Mentre vengono grattugiati, il succo prodotto esce dal davanti della macchina.

Punti di forza: Funzionano bene con ogni tipo di frutta e verdura. Come gli estrattori a masticazione, hanno

un'elevata versatilità. E siccome sono molto usate, si trovano a prezzi accessibili. Inoltre sono abbastanza veloci.

Limiti: Lo svantaggio maggiore è che la polpa invece di essere espulsa rimane all'interno della macchina. Il che significa che dopo aver prodotto 1 o 2 litri di succo bisogna interrompere il processo per ripulire la macchina. Un altro problema da non sottovalutare è l'ossidazione. Le centrifughe creano un'ossidazione maggiore rispetto a tutte le altre macchine testate, perché la lama ruota a una velocità considerevolmente maggiore. Inoltre per le verdure a foglia verde non funzionano così bene come gli estrattori a ingranaggio singolo.

Centrifughe a espulsione

Questo modello è diventato popolare grazie alle pubblicità degli anni Novanta. Funziona in modo simile alle centrifughe tradizionali. La differenza è che i lati del cestello sono inclinati, il che gli permette di autopulirsi, eliminando la necessità di fermare il procedimento per ripulire la macchina dalla polpa. Di solito la polpa viene espulsa in un cestello raccoglitore.

Punti di forza: Sono facili da usare e da pulire. Funzionano bene con ogni tipo di frutta e verdura e di solito si trovano a prezzi relativamente accessibili.

Limiti: Il maggiore è che non producono grandi quantità di succo. In poche

parole, il vantaggio di un prezzo più basso viene rapidamente annullato dai costi maggiori degli ingredienti. Inoltre, a causa del tempo limitato di contatto della polpa nel cestello, queste centrifughe devono ruotare più velocemente delle altre – di solito a circa 6300 RPM. Questo produce una maggiore ossidazione del succo. Alcuni pensano anche che queste macchine si surriscaldino, provocando un maggior deterioramento degli enzimi e dei nutrienti.

Estrattori a ingranaggio doppio

Come funzionano: Gli estrattori a

ingranaggio doppio hanno due ingranaggi che in pratica riproducono il processo di masticazione per estrarre il succo dai prodotti. Questi estrattori di solito sono orizzontali, perciò occupano uno spazio considerevole sul piano di lavoro.

Punti di forza: Questi estrattori possono essere i migliori in termini di qualità ed estremamente efficienti. Infatti, la versione in acciaio inossidabile è uno dei modelli migliori presenti sul mercato. Gli ingranaggi ruotano con una lentezza auspicabile (da 90 a 110 RPM), che produce un calore e un'ossidazione considerevolmente minori. Gli estrattori a ingranaggio doppio hanno ottimi punteggi in termini di qualità e resa del

succo. Queste macchine sono perfette per spremere le verdure, perché il processo richiede che la polpa fibrosa delle verdure venga spinta efficacemente attraverso la macchina. Sono anche ottime per spremere l'erba di grano.

Limiti: Gli estrattori a ingranaggio doppio hanno un'efficienza limitata per la frutta. Alcuni però prevedono un accessorio facoltativo che rende la spremitura della frutta più facile ed efficace. La pulizia della macchina può essere un po' lenta, ma la qualità del succo estratto è eccellente. I migliori estrattori di questo tipo possono anche essere molto costosi.

Estrattori manuali

Come funzionano: Somigliano a una grattugia qualsiasi e possono stare tranquillamente su ogni tavolo o piano di lavoro.

Punti di forza: Gli estrattori manuali sono stati originariamente pensati per l'erba di grano, ma fanno un ottimo lavoro anche con le carote e le verdure a foglia verde. Sono un modo divertente per introdurre i bambini ai succhi freschi, perché sono molto semplici da usare. Sono facili da trasportare, perciò sono anche un'ottima soluzione per permettervi di continuare a bere centrifughe quando siete in viaggio o in vacanza. Il costo è molto abbordabile.

Limiti: Per chi beve centrifughe

quotidianamente, questo modello ha una resa e una versatilità troppo basse. Per fare un bicchiere di succo richiede un bel po' di fatica e lavoro. Perciò non è consigliato per il metodo della Centrifuga quotidiana.

Estrattori a pressa idraulica

Non vi sorprenderà sapere che i migliori estrattori presenti sul mercato sono anche quelli più costosi. Queste macchine sono veri e propri elettrodomestici, costruiti per durare. Possono anche essere belli da vedere, anche se sono molto grandi e ingombranti.

Come funzionano: Un estrattore a pressa idraulica ha un processo in due fasi. Per

prima cosa la macchina gratta il prodotto; poi bisogna avvolgere la polpa in un panno speciale, che viene messo sotto la pressa per estrarre il succo.

Punti di forza: Se dovete fare una grande quantità di succo (per un digiuno a base di succhi o semplicemente per più seguaci del metodo della Centrifuga quotidiana), le presse idrauliche sono estremamente efficienti. Sono usate nei juice bar più esclusivi per produrre quelli che vengono chiamati “succhi spremuti a freddo”. Il succo raffreddato prodotto da queste macchine può durare da cinque a sette giorni, conservato sottovuoto, il che costituisce un altro grande vantaggio. Sono anche

estremamente efficienti nell'estrarre il succo, e lasciano solamente un residuo di polpa simile a segatura. Girano lentamente per grattugiare il prodotto, producendo minor calore, minore ossidazione e succhi di ottima qualità.

Limiti: Le presse idrauliche hanno alcuni svantaggi importanti. Sono macchine pesanti, dispendiose e ci vuole un po' per imparare a usarle in modo corretto. Inoltre, richiedono un tempo per la pulizia notevolmente più lungo rispetto agli altri estrattori. Anche il processo di spremitura in sé richiede più tempo, per via delle due fasi in cui è articolato. Noi ne abbiamo una e ci piace molto usarla per le nostre disintossicazioni a base di succhi. Però

per la centrifuga quotidiana porta via davvero troppo tempo. Perciò abbiamo riscontrato che quando si tratta del metodo della Centrifuga quotidiana, l'estrattore verticale a ingranaggio singolo è più adatto alle nostre necessità.

Parte terza

Le ricette di Juice Guru
e altro

Capitolo 7

La guida di Juice Guru all'acquisto degli ingredienti migliori

Potete avere il miglior estrattore, le ricette migliori, le migliori intenzioni, ma un buon succo si ottiene solo con dei buoni ingredienti. Perciò assicuratevi di comprare la frutta e le verdure più fresche che riuscite a trovare. Ovviamente, scegliete pure le ricette che più incontrano i vostri gusti, ma

preferite quelle con prodotti di stagione. Comprate prodotti locali ogni volta che potete, ai mercati dei produttori diretti o nelle sezioni di prodotti locali dei supermercati. I prodotti che non sono indicati come locali potrebbero essere stati congelati e trasportati per lunghe distanze (anche da altri Paesi) prima di fare la loro comparsa sugli scaffali del negozio. Questo si traduce in una perdita significativa di nutrienti (e di sapore), avvenuta ben prima che li portiate a casa per estrarne il succo.

Selezionate frutta e verdura soda e matura. Idealmente, la maggior parte dei prodotti, compresi verdure a foglia verde e odori, non dovrebbero rimanere nel frigorifero per più di due o tre

giorni, in modo da lasciare intatte le loro sostanze nutritive. Alcuni possono durare di più: mele, sedano, carote e barbabietole, ad esempio, possono rimanere mature e fresche nel frigo per una settimana o più.

Come abbiamo già detto, ogni frutto e ogni verdura ha effetti unici sul corpo e sulla mente. Perciò, nello scegliere le ricette, oltre che tenere conto dei vostri gusti, dovrete anche preferire quelle che sono più indicate a migliorare il vostro benessere, che soffriate di particolari disturbi o desideriate semplicemente avere più energia e una pelle più luminosa. In questo capitolo troverete le informazioni sui nutrienti

degli ingredienti più usati nelle ricette di Juice Guru, con particolare riguardo per le ricette modello. Troverete anche altri consigli e informazioni importanti su come scegliere i prodotti per ottenere tutto il meglio che il metodo della Centrifuga quotidiana ha da offrire.

Occhio alla certificazione

Se volete essere sicuri di mangiare cibi biologici cercate il logo che lo attesta. I produttori devono passare diversi controlli per certificare i propri prodotti come provenienti da agricoltura biologica.

La forza del biologico

Suggeriamo fortemente di preferire i prodotti biologici a quelli cosiddetti “tradizionali”. Detto in modo semplice,

il cibo biologico è migliore per il corpo perché è cresciuto senza pesticidi, fungicidi o erbicidi che possono essere pericolosi per l'organismo. Quando si assumono quotidianamente grandi quantità di succhi centrifugati, c'è il rischio reale di un accumulo di queste sostanze e dei loro effetti dannosi.

I prodotti biologici, poi, sono anche più nutrienti.

Esposizione chimica ridotta

Considerate quanto segue: pentaclorobenzene, ossidometon-metile, fentin acetato, sodio dietilditiocarbammato. Sembrano i nomi di qualcosa da usare, ad esempio, per rimuovere la vernice dalla carrozzeria

dell'auto, ma in realtà sono pesticidi per l'agricoltura. Esistono più di 100.000 sostanze chimiche approvate per usi agricoli solo negli Stati Uniti. E queste sostanze dai nomi impronunciabili non sembrano solo spaventose, lo sono davvero.

Secondo l'Agenzia per la Protezione Ambientale degli Stati Uniti (EPA), il 60% delle sostanze chimiche usate per controllare le erbacce, il 90% di quelle usate per inibire la crescita delle muffe e il 30% di quelle usate per eliminare gli insetti possono essere causa di cancro. Inoltre, molte di queste sostanze sono connesse al morbo di Alzheimer e ad altre malattie terribili, e quasi tutte

sono legate alle malformazioni fetali. Recentemente una ricerca condotta da scienziati dell'università di Montreal e di Harvard ha riscontrato che l'esposizione ai residui dei pesticidi presenti su frutta e verdura può raddoppiare il rischio di disturbo da deficit di attenzione (ADHD) nei bambini, una condizione che causa problemi di attenzione, iperattività e impulsività sia nei bambini che negli adulti.

Gli organofosfati, un gruppo di sostanze particolarmente preoccupanti, sono una classe di 50 pesticidi che inizialmente erano stati pensati come armi chimiche, rivolte contro le persone. L'esposizione ai pesticidi organofosfati può causare

vertigini, confusione, vomito, convulsioni, insensibilità degli arti e addirittura la morte. Sono stati collegati anche a ritardi dello sviluppo, riduzione del QI e problemi comportamentali nei bambini esposti. Nonostante questo, il governo degli Stati Uniti permette ancora che vengano utilizzati sulle coltivazioni a scopo alimentare.

La frutta e la verdura biologiche danno la garanzia di essere cresciute lontano da queste sostanze. Invece di usare sostanze chimiche pericolose, i coltivatori biologici usano tecniche come il compostaggio, il ricorso all'azione positiva di alcuni insetti e l'utilizzo di piante dagli odori acri come

deterrenti per i parassiti. Ma anche se durante la loro crescita non sono stati a contatto con sostanze chimiche, i prodotti biologici, purtroppo, contengono anch'essi alcuni residui derivati dalla contaminazione ambientale. Comunque, si tratta di una contaminazione di gran lunga inferiore rispetto a quella dei prodotti da agricoltura tradizionale (vedi sopra), e gran parte dei residui può essere rimossa con le tecniche di lavaggio appropriate (vedi p. 81).

Dove trovare i prodotti biologici

I mercati dei coltivatori diretti sono la miglior fonte di prodotti biologici e spesso offrono la possibilità di sperimentare diverse varietà di un determinato alimento. Ad esempio, il

supermercato più vicino potrebbe avere solo una varietà di cetrioli, mentre al mercato ne potreste trovare quattro o cinque diverse. Il che vi permette di introdurre maggiori sfumature di gusto nelle vostre centrifughe.

Più elementi nutritivi

Mentre aumentano le ricerche che mettono a confronto i prodotti biologici con quelli da agricoltura tradizionale, diventa sempre più chiaro che i cibi biologici sono più ricchi di elementi nutritivi. Una recente rassegna di 343 diverse ricerche, condotta da un gruppo di scienziati per la maggior parte stabiliti in Europa, ha concluso che frutta e verdura biologiche apportano tra il 20% e il 40% di antiossidanti in più

rispetto ai prodotti tradizionali. E in una ricerca dell'università del Missouri, i chimici hanno fatto una scoperta scioccante: le arance biologiche, più piccole, contengono il 30% in più di vitamina C rispetto alle più grandi arance coltivate con metodi tradizionali. Ed esistono altre ricerche che sono giunte a risultati simili.

Più sapore e più rispetto per l'ambiente

Il cibo cresciuto con i metodi biologici ha più sapore rispetto a quello per il quale sono state usate sostanze chimiche. Ad esempio, presso la Washington State University sono stati condotti test su

persone bendate dai quali è risultato che i frutti di bosco biologici hanno un sapore più dolce rispetto a quelli coltivati con metodi tradizionali.

L'agricoltura biologica, inoltre, aiuta l'ambiente e il pianeta. Le pratiche convenzionali richiedono di pagare un prezzo pesante, lavando via il prezioso strato superficiale del terreno per qualcosa come 40 miliardi di dollari all'anno solo negli Stati Uniti. Lo strato superficiale è il luogo da dove le piante assorbono i loro nutrienti. Le pratiche biologiche nutrono lo strato superficiale del terreno perché possa essere riutilizzato e possa continuare a rendere frutta e verdura più sani e nutrienti.

Fate del vostro meglio

Vi potrà capitare di non riuscire a trovare uno o più ingredienti per la vostra centrifuga provenienti da agricoltura biologica. Oppure il vostro budget non vi permetterà di affrontare la spesa necessaria. In quel caso, limitatevi a fare del vostro meglio. È meglio riuscire a fare una centrifuga imperfetta tutti i giorni che non farne affatto. E i metodi e gli strumenti per la pulizia che vi abbiamo illustrato (vedi p. 81) spesso rimuoveranno gran parte dei residui chimici dai prodotti provenienti da agricoltura tradizionale.

Quando scegliete la frutta e la verdura da centrifugare, prestate molta attenzione

alla “Shopper’s Guide & Pesticides in Produce” dell’Environmental Working Group. La lista della “sporca dozzina” comprende quei frutti e verdure che sono trattati più pesantemente con elementi chimici, mentre la “quindicina pulita” indica quelli che contengono meno residui di pesticidi pur provenendo da agricoltura tradizionale. Entrambe le liste contengono prodotti che non sono adatti a essere centrifugati, come patate e piselli dolci (la sporca dozzina) e melanzane, avocado, cavolfiore, cipolle, mais e piselli dolci surgelati (la quindicina pulita). Abbiamo preso spunto perciò da quelle liste per i seguenti consigli per una centrifuga più sana:

La papaya è speciale

Anche se la papaya fa parte della lista della “quindicina pulita”, suggeriamo comunque di comprare papaya biologica, perché quelle da agricoltura tradizionale sono per la maggior parte geneticamente modificate.

Comprare da agricoltura biologica

Mele

Pesche

Nettarine

Fragole

Uva

Sedano

Spinaci

Peperoni dolci

Cetrioli

Peperoncini

Pomodori ciliegini

Cavolo e cavolo verde

Accettabili da agricoltura convenzionale

Ananas

Verza

Mango

Kiwi

Pompelmi

Meloni

Le tossine non sono tutte uguali

La lista della “sporca dozzina, pur essendo un buon punto di partenza, fornisce solo una protezione limitata contro l’ingestione di pesticidi e altri agenti chimici pericolosi. L’organizzazione che ha lavorato alla lista, l’Environmental Working Group (EWG) non ha considerato il fatto che esistono tossine più pericolose di altre, anche in piccole dosi. Invece l’EWG, per determinare quali prodotti debbano finire su questa lista, ha considerato tutte le tossine allo stesso modo. Così, alcuni frutti e verdure che non sono nella lista,

possono contenere piccole quantità di tossine molto pericolose. La lista non considera nemmeno se la frutta o la verdura sia geneticamente modificata. Perciò, è sempre meglio comprare i prodotti biologici tutte le volte che ci è possibile.

Ingredienti base per la centrifuga quotidiana

Probabilmente si potrebbe trovare un ingrediente adatto per la nostra centrifuga quotidiana per ogni lettera dell'alfabeto, e ognuno sarebbe in grado di produrre una miriade di effetti positivi unici per corpo, mente e spirito. Ma anche se un giorno potreste scegliere di farvi una centrifuga di rambutan (un frutto originario della Malesia, che si

presenta peloso esternamente ma è dolce come l'uva), è più probabile che – almeno per ora – continuiate a usare la frutta e le verdure più comunemente usate per i succhi. Questi sono gli ingredienti base che usiamo per le nostre ricette, in particolare le ricette modello di Juice Guru.

Una ricetta modello, la classica centrifuga quotidiana di Juice Guru (vedi p. 108) ha una base di cetriolo e sedano e può essere utilizzata come principale succo per procurarsi corpo un forte e sempre sano. L'altra, la Centrifuga depurativa di Juice Guru (vedi p. 109), è a base di mela. Considerando che la frutta ha un effetto disintossicante sul corpo umano, questa

ricetta può essere la vostra scelta principale per un succo depurativo. Nelle pagine delle ricette troverete molte informazioni sugli effetti benefici di entrambi i succhi.

Mele

Incredibile, la piccola vecchia mela – quella che la mamma non vi faceva mai mancare nella merenda a scuola – è una vera centrale di produzione di risorse nutritive. Le mele sono spesso utilizzate come base per le centrifughe. Basta aggiungerne una o due per addolcirle e renderle più saporite. Le mele sono ricche di antiossidanti che stimolano in modo significativo il sistema

immunitario. Tra questi ci sono i polifenoli, che hanno una comprovata azione antiasmatica.

Se vi sentite apatici, un bicchiere di succo di mela può essere un ottimo rimedio, perché le mele aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue. La buccia contiene florizina, che, dimostrano le ricerche scientifiche, inibisce l'assorbimento del glucosio del 52%. E secondo un articolo pubblicato nel 2004 sul «Nutrition Journal», esistono diverse ricerche che hanno collegato le mele a una riduzione significativa del rischio di ammalarsi di cancro, soprattutto di quello ai polmoni. Un consumo regolare di mele – ne basta una al giorno – aiuta anche a ridurre il

colesterolo totale e l'LDL (colesterolo "cattivo").

Gli zuccheri vi preoccupano?

Le mele rosse contengono più zuccheri di quelle verdi. Se volete diminuire la vostra assunzione di zuccheri, preferite le varietà verdi. Se decidete di eliminarle del tutto, potete usare come base per le vostre centrifughe sedano e cetriolo.

Le mele nelle centrifughe

Se preferite succhi dolci o volete una centrifuga che piaccia anche ai bambini, vi consigliamo le mele Fuji. Le mele verdi, come le Granny Smiths, hanno un sapore meno dolce e si sposano bene con i succhi verdi. Combinandole con ingredienti più potenti come il tarassaco, che è amaro, otterrete una centrifuga

perfettamente bilanciata. Per un succo ispirato al potere mitigante della mela verde provate Soltanto verdure a foglia (vedi p. 119), o scegliete un Gigante verde (vedi p. 113) per un esempio di accompagnamento dolce all'amaro del tarassaco.

La scelta delle mele

Quando scegliete le mele, preferite quelle con la buccia tesa e priva di segni e che risultano dure alla pressione del dito. Si trovano a partire dal mese di agosto fino in primavera, a seconda della varietà.

Barbabietole

Le barbabietole sono l'ingrediente

perfetto da includere nelle centrifughe. Sono piene di fitonutrienti dalle potenzialità uniche, come betaina e vulgaxantina, che non si trovano facilmente in frutta e verdura. Questi, come altri nutrienti forniti dalle barbabietole, hanno effetti antiossidanti e antinfiammatori. Più cose si scoprono sull'inflammazione e più preoccupante essa diventa. Ad esempio, alcune nuove ricerche, secondo quanto riportato da «Clinical Cardiology: New Frontiers», suggeriscono che l'arteriosclerosi (indurimento delle arterie), che gioca un ruolo di primo piano nei disturbi cardiaci, «è in gran parte il risultato di un processo infiammatorio».

Altre ricerche suggeriscono che i

processi infiammatori abbiano a che vedere con l'insorgenza del diabete di tipo 2, perciò si pensa che gli effetti antinfiammatori della barbabietola possano aiutare a curare anche questa patologia. Oltre agli effetti antinfiammatori queste piccole gemme rosse contribuiscono in diversi modi a ridurre il rischio di malattie cardiache. Sono ricche di nitrati che aiutano a dilatare i capillari facilitando il passaggio dell'ossigeno, cosa che aiuta a regolare la pressione del sangue. Le barbabietole sono anche ottime per la salute e il benessere dei reni, perché aiutano il processo di depurazione del corpo.

Le barbabietole nelle centrifughe

La centrifuga di barbabietola è una fenomenale iniezione di energia. Infatti, gli atleti che corrono lunghe distanze la usano spesso per aumentare la resistenza. Le barbabietole hanno un sapore forte, perciò potreste volerne mitigare il gusto con mele e limone. In questo caso, provate La rossa suprema (vedi p. 146). Non sorprendetevi se dopo aver bevuto una centrifuga di barbabietola vedrete del rosso nelle urine. È normale, non c'è nulla di cui preoccuparsi.

La scelta delle barbabietole

Scegliete barbabietole con le radici sode, la pelle liscia e un colore intenso.

Evitate quelle con segni evidenti o parti umidicce, indice di poca freschezza. Le barbabietole sono disponibili per tutto l'anno, ma le migliori si trovano tra giugno e ottobre.

Se lo zucchero è troppo

Oggi le carote sono ibridizzate – sono state rese più dolci e perciò contengono più zuccheri di quanti ne avessero nemmeno un decennio fa. Se volete diminuire l'assunzione di zuccheri, comprate le carote antiche. È facile riconoscerle per via dei colori brillanti come il viola, il giallo e il rosso. E dal momento che esistono da quando i contadini hanno cominciato a coltivare, hanno un contenuto significativamente più basso di zuccheri.

Carote

Le carote contengono moltissimo beta-carotene, importantissimo per la salute. Questo antiossidante, che è il responsabile del brillante colore arancione, nel corpo si trasforma in vitamina A, essenziale per la salute della pelle e per il buon funzionamento del sistema immunitario. È anche la ragione per cui le carote sono note per aiutare la vista, specialmente la visione notturna. È stato provato che una dieta ricca di carote diminuisce il rischio di cardiopatie congenite (CHD). Una ricerca pubblicata nel 2011 sul «British Journal of Nutrition», ad esempio, ha provato che il consumo di verdure giallo-arancioni – e in particolare di

carote – produce un significativo calo del rischio di CHD.

Il ricco contenuto di carotenoide aiuta a combattere l'attività dannosa dei radicali liberi e previene l'invecchiamento precoce. Ma anche se la maggior parte delle ricerche si sono concentrate sui carotenoidi e sul loro incredibile effetto antiossidante, studi recenti hanno identificato nelle carote un'altra categoria di fitonutrienti, conosciuti come poliacetileni. Questi composti pare inibiscano la crescita delle cellule cancerogene nel colon.

Volete un po' di tintarella?

Se cercate un modo naturale per migliorare il colore della vostra pelle, le carote possono fare al caso vostro. Il colore arancione è dato

alle carote dal betacarotene. Se bevete una centrifuga con qualche carota una volta a settimana, noterete che la vostra pelle assumerà una lieve sfumatura arancione.

Le carote nelle centrifughe

Le radici delle carote (la parte che si usa abitualmente) hanno una consistenza croccante e un sapore dolce e mentolato. La parte verde, il cui uso sta diventando popolare, ha un gusto fresco e leggermente amaro. Le carote possono essere utilizzate per addolcire ogni genere di centrifuga e aggiungono anche una buona dose di elementi nutritivi. Provate un Mantra di carota, barbabietola, zenzero e limone (vedi p. 161) e ve ne accorgerete. Per ottenere una dose ulteriore di nutrienti e

clorofilla, vi suggeriamo di comprendere nella vostra centrifuga anche le parti verdi. Dal momento che sono un po' amare, provate ad aggiungerne inizialmente solo una o due foglie e ad aumentare pian piano la dose man mano che vi abituerete al sapore.

La scelta delle carote

Le carote si trovano al mercato tutto l'anno. Quelle da agricoltura locale sono reperibili in estate e in autunno, quando sono più fresche e saporite. Vi raccomandiamo di usare le varietà non ibridizzate, che contengono meno zucchero e hanno un maggior valore nutrizionale. Se ne trovano di diversi colori, tra cui viola, bianche, gialle e

arancioni scure.

Se comprate un mazzetto con tanto di cime, queste andrebbero tagliate prima di riporle nel frigo. Altrimenti le carote avvizziscono prima, perché le cime succhiano l'umidità dalle radici. Perciò, se volete centrifugare le cime insieme alle carote, vi consigliamo di conservarle separatamente. Essendo più dure delle altre verdure, se conservate nel modo giusto le carote possono durare più a lungo (anche due settimane).

Sedano

Se pensate che il sedano sia solo un'aggiunta croccante ma di poca importanza alla vostra cena cinese o al

vostro party vegetariano, ripensateci. Il sedano contiene più di una dozzina di antiossidanti e fitonutrienti chiave necessari al corpo. Contiene nutrienti che aiutano il sistema digestivo, proteggendo da ulcere e altri disturbi dello stomaco.

Il sedano è anche un potente antinfiammatorio, soprattutto per il sistema cardiovascolare. È noto per l'azione rilassante sui muscoli che circondano i vasi sanguigni, che favorisce lo scorrimento del sangue e quindi abbassa la pressione. In più, il sedano contiene naturalmente sodio. A differenza del sale da cucina, il sodio naturale favorisce un utilizzo più

efficace di altri nutrienti da parte del corpo.

Il sedano nelle centrifughe

Il sapore sapido del sedano si trasferisce nel succo, può essere esaltato col limone o accompagnato da ingredienti complementari come pomodori e basilico. Provate la Centrifuga quotidiana di Juice Guru (vedi p. 108) sostituendo coriandolo o basilico e pomodoro allo zenzero.

La scelta del sedano

Scegliete una pianta dall'aspetto croccante e che si spezzi facilmente quando provate a romperla. Le foglie possono andare dai colori più chiari fino al verde brillante, ma non devono

essere gialle o marroni. Il sedano si trova nei supermercati per tutto l'anno, ma è di stagione dall'autunno a primavera.

Coriandolo

Il coriandolo è ricco di una vasta gamma di fitonutrienti e antiossidanti. Fornisce le vitamine A, C e K, il calcio, il ferro, il manganese, il potassio, e piccole quantità di vitamine del gruppo B. Il coriandolo è un eccellente integratore per il sangue e aiuta a prevenire l'anemia. Se usato regolarmente nelle centrifughe contribuisce a ridurre il numero dei grassi danneggiati (lipidi perossidati) nelle membrane cellulari.

Il coriandolo nelle centrifughe

Noi adoriamo il sapore che il coriandolo dà alle nostre centrifughe. Meno forte del prezzemolo, quest'erbetta darà una marcia in più ai vostri succhi. Provate un Creatore di bellezza (vedi p. 117) e sperimenterete il sapore delizioso e gli effetti benefici del coriandolo sulla salute.

La scelta del coriandolo

Quando comprate il coriandolo, deve avere un colore brillante e un profumo fresco e pulito. Evitate quello con macchie marroncine e foglie marce o appassite. Usatelo per le vostre centrifughe non più tardi di uno o due giorni dall'acquisto. Prima di usarlo,

lavatelo bene. Per mantenerlo fresco, mettetelo in una busta di plastica ben chiusa e riponetelo in frigorifero.

Cetrioli

I cetrioli appartengono alla stessa famiglia botanica dei meloni (cocomeri e meloni di Cantalupo) e delle zucche (tutte le diverse tipologie di zucche e zucchine). Studi recenti hanno dimostrato che i cetrioli esercitano sulla salute un'azione maggiore di quanto si pensasse in passato. Essi infatti contengono fitonutrienti che sono collegati alla riduzione del rischio di malattie cardiovascolari e di diversi tipi di cancro, compresi il cancro al seno, all'utero, alle ovaie e alla prostata.

Inoltre, recentemente sono state riconosciute ai cetrioli proprietà sia antiossidanti che antinfiammatorie.

Dai o prendi

La resa di succo ottenuta utilizzando gli ingredienti delle nostre ricette dipende dal tipo di macchina che usate e dalla dimensione dei prodotti. Se ottenete poco succo, aggiungete semplicemente un cetriolo. Il suo succo ha un gusto neutro e rinfrescante che funziona bene con ogni ricetta. Il cetriolo è anche un frutto ad alta resa: ne basta poco per andare avanti per molto.

I cetrioli nelle centrifughe

I cetrioli hanno un sapore dolce e producono molto liquido, il che li rende perfetti come base per molte centrifughe. Per sperimentare la freschezza apportata

dal cetriolo a qualsiasi centrifuga, provate una Sedano, cetriolo e carota (vedi p. 164).

La scelta dei cetrioli

Dato che sono sensibili al caldo, raccomandiamo di scegliere le varietà di cetrioli esposte nei frigoriferi al supermercato. Dovrebbero essere di un verde che può andare dal brillante allo scuro, sodi al tatto e arrotondati alle estremità. I cetrioli devono essere conservati in frigo, dove durano diversi giorni. Per una migliore qualità, centrifugateli entro uno o due giorni dall'acquisto.

Tarassaco

Il tarassaco non è un ingrediente comune nelle centrifughe, ma, tenuto conto del suo valore nutrizionale, dovrebbe esserlo. Bere un bel bicchiere di centrifuga verde con il tarassaco è un ottimo modo di apportare al proprio corpo importanti nutrienti come la vitamina K. 250 ml (1 tazza) di succo di tarassaco forniscono più di 500 microgrammi di questo nutriente essenziale. A quanto sostiene uno studio pubblicato nel 2008 in «PLOS Medicine», assunta quotidianamente, la vitamina K è stata collegata a una riduzione delle fratture ossee e del rischio di alcuni tipi di cancro.

Il tarassaco è anche una buona fonte di

calcio. 250 ml (1 tazza) contengono 103 milligrammi di calcio (il 10% della razione quotidiana raccomandata). E sono anche ricchi di ferro, che aiuta l'ossigeno a scorrere più liberamente nel corpo. Quando il corpo possiede ferro a sufficienza, il cervello lavora più in fretta, rendendo possibile ottenere risultati migliori sul lavoro o affrontare esami importanti.

Un boccone amaro

Il tarassaco è estremamente nutriente, ma se ne mettete troppo nelle centrifughe, assumeranno subito un sapore sgradevole.

Meno è meglio, perciò cominciate lentamente. Aggiungete 2 o 3 foglie a una centrifuga dolce finché non vi sarete abituati al gusto amaro di queste potenti verdure.

Il tarassaco nelle centrifughe

L'inconveniente del tarassaco è il sapore amaro, perciò unitelo con qualcosa di più dolce, come le mele. Provate un Gigante verde (vedi p. 113), che bilancia l'amaro del tarassaco con il dolce delle mele Fuji e l'aroma del coriandolo e delle foglie di menta.

La scelta del tarassaco

Scegliete il tarassaco senza fiori o boccioli gialli. È di stagione in primavera.

Zenzero

Non c'è nulla che somigli all'effetto che si ottiene aggiungendo alla propria centrifuga un po' di zenzero. È un

metodo naturale per combattere la nausea in gravidanza o per tenere a bada chinetosi di qualunque tipo. Lo zenzero è ricco di antiossidanti e ha un effetto stimolante sul sistema immunitario. Non solo può riscaldarvi in una giornata fredda, ma può aiutare veramente il corpo a liberarsi di un raffreddore o di un'influenza attraverso il sudore. Lo zenzero è anche estremamente efficace come antinfiammatorio, e aiuta il corpo a combattere sintomi come il dolore e il gonfiore associati all'artrite reumatoide e all'osteoartrite. Infine, le radici di zenzero si sono dimostrate una potente difesa contro il cancro al colon e alle ovaie.

Lo zenzero nelle centrifughe

Per alleviare la nausea o per gestire le artriti, raccomandiamo l'uso dello zenzero. Inoltre, lo zenzero aggiunge un tocco delizioso alla maggior parte delle centrifughe e ci tiene al caldo nelle giornate fredde. Per riscaldarvi deliziosamente da dentro a fuori, vi suggeriamo caldamente la Speziata di zenzero e agrumi (vedi p. 132).

La scelta dello zenzero

Quando acquistate radici fresche di zenzero, assicuratevi che siano sode, lisce e prive di tracce di muffa. È reperibile tutto l'anno.

Cavolo

Questa verdura crucifera vanta incredibili benefici per la salute e dovrebbe essere inclusa nella vostra centrifuga quotidiana due o tre volte a settimana. Il cavolo dà al succo un sapore terroso e contiene il maggior numero di nutrienti per il minor numero di calorie rispetto a quasi ogni altro alimento. Oltre agli effetti positivi sui livelli di colesterolo, studi recenti indicano che il cavolo abbassa il rischio di almeno cinque diversi tipi di cancro. Questa verdura a foglia verde fornisce anche un aiuto globale per il sistema di depurazione del corpo.

Allerta cavoli

Il cavolo è uno dei cibi più ricchi di elementi

nutritivi del pianeta. Non c'è nessun dubbio. Anche se ancora non è stata raggiunta una posizione univoca, troppo cavolo nella centrifuga può causare una concentrazione eccessiva di determinati composti che possono creare squilibri nella produzione degli ormoni tiroidei. Se soffrite di disturbi alla tiroide o siete soggetti a rischio è più prudente tenere sotto controllo e limitare la quantità di cavolo (e di altre verdure crucifere) che adoperate nelle centrifughe. Questo è il motivo per cui le nostre ricette non richiedono più di 500 ml (2 tazze) di succo di cavolo.

Il cavolo nelle centrifughe

Suggeriamo di usare nelle centrifughe il cavolo riccio, perché abbiamo scoperto che il cavolo dinosauro (conosciuto anche come cavolo toscano o nero) può essere un po' troppo amaro. Il cavolo

riccio ha un sapore piacevole, che funziona bene anche nelle centrifughe per bambini. Provate un Cavolo nero divertente (vedi p. 190) per voi e i vostri piccoli. Se non fosse per il colore, i bambini non si accorgerebbero nemmeno che c'è il cavolo dentro... ma il loro corpo se ne accorgerà.

La scelta del cavolo

Nei mercati si trovano tre tipi di cavolo. Quello riccio ha foglie grinzose e un gambo spesso e di solito è di un verde scuro; ha un gusto vivace. Il cavolo ornamentale è una nuova specie conosciuta anche come "Savoia". Ha foglie verdi, bianche o viola, un sapore più dolce e una consistenza più tenera.

“Cavolo dinosauro” è il nome comune di una varietà conosciuta anche come cavolo lacinato, nero o toscano. Ha foglie blu scure e rugose ed è la più amara tra le varietà di cavolo.

Quando fate la spesa, cercate cavoli con foglie sode, dal colore intenso e gambi umidi e duri. Il cavolo dovrebbe essere conservato in ambiente freddo, perché le alte temperature lo fanno appassire e gli danno un odore spiacevole.

Limoni e lime

Un altro frutto che si presta bene a essere centrifugato è il limone. Spremere un limone in un bicchiere d'acqua è il modo perfetto per interrompere il digiuno notturno la

mattina, perché il succo aiuterà a far partire la digestione. Alcuni lo ritengono anche un valido aiuto per perdere velocemente di peso, perché i limoni aiutano il corpo a eliminare le sostanze di scarto.

Come altri agrumi, i limoni e i lime possiedono un alto contenuto di vitamina C, uno dei più importanti antiossidanti in natura. La vitamina C combatte i radicali liberi, noti per accelerare l'invecchiamento.

Oltre che a mantenere le cellule giovani, il potere antiossidante della vitamina C contenuta in limoni e lime combatte le infiammazioni legate all'artrite e aiuta a rallentare l'avanzamento delle malattie

cardiache. Nei limoni e nei lime ci sono dei composti, chiamati limonoidi, che esercitano un'azione comprovata contro il cancro di bocca, pelle, polmoni, seno, stomaco e colon.

Limoni e lime nelle centrifughe

Assicuratevi di togliere solo lo strato superficiale della buccia. Uno dei vantaggi della centrifuga è che lo strato interno (la parte bianca) di limoni e lime, che contiene ulteriori nutrienti, non andrà sprecato. Ma forse la caratteristica migliore di questi frutti per quanto riguarda le centrifughe è la loro capacità naturale di esaltare i sapori. Basta aggiungerne uno o due e i succhi sembrano ravvivarsi. Per sperimentare

la qualità di esaltatore di sapore del succo di limone, provate un Energizzante vegetale (vedi p. 125).

La scelta dei limoni e dei lime

Scegliete i limoni con un peso maggiore in rapporto alla dimensione; è indice che la buccia è più sottile e che sono quindi più succosi. Il colore dovrebbe essere un bel giallo pieno. Anche i lime dovrebbero essere sodi e pesanti, e dovrebbero avere una buccia lucida di un verde intenso. Limoni e lime si trovano per tutto l'anno, anche se i lime sono più succosi da metà primavera all'autunno inoltrato.

Meloni

Tutti i meloni si possono centrifugare, ma quelli usati più spesso sono i cocomeri, i Cantalupo e i meloni d'inverno. Queste varietà (soprattutto il cocomero) producono una notevole quantità di succo, perciò ne basta anche uno piccolo. I meloni sono una risorsa semplice e veloce per realizzare la vostra centrifuga quotidiana garantendo incredibili effetti positivi per la salute del corpo, per le proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Nuovi studi sostengono che il cocomero, in particolare, eserciti un effetto benefico sul sistema cardiovascolare. I meloni hanno un elevato potere depurativo e sono un ottimo modo per ripulire il

corpo e il sangue dalle tossine accumulate. Sono anche un eccellente diuretico e aiutano l'idratazione.

Cautela coi meloni

I meloni (come il Cantalupo e i cocomeri) sono tra i pochi frutti a non avere un basso indice glicemico (IG), il valore che misura la capacità di un cibo di alzare il livello di glucosio nel sangue. Considerato l'IG medio, e nonostante l'alto valore nutrizionale, non suggeriamo il melone a chi soffre di diabete o semplicemente ha bisogno di perdere molto peso.

I meloni nelle centrifughe

Forse pensate che l'unica parte dei meloni a contenere nutrienti importanti sia la polpa centrale, e non la parte meno colorata vicina alla buccia. Ma

non è così. Studi recenti dimostrano che la parte interna della buccia (spesso scartata) può avere notevoli effetti benefici. Lì si trovano una miriade di vitamine e antiossidanti, ed è per questo che suggeriamo di non scartarla quando centrifugate i meloni. Per una bibita rinfrescante in una calda giornata d'estate, provate Anguria e menta (vedi p. 131).

La scelta dei meloni

Ci sono diverse cose che vanno considerate quando si scelgono i meloni. La prima è il peso: un melone maturo sarà più pesante. In alcune varietà, come il Cantalupo, si può capire se il frutto è maturo dal profumo dolce che emana

alle sue estremità. Quando non sono aperti, i meloni si conservano meglio a temperatura ambiente. Non continuano a maturare sul ripiano della cucina, perciò tenetelo a mente quando fate la vostra scelta. La maggior parte dei meloni dura al massimo due o tre giorni, perciò assicuratevi di utilizzarli subito dopo averli comprati.

Prezzemolo

Spesso usato solo come guarnizione, il prezzemolo è in realtà un potente dispensatore di nutrienti. Fornisce grandi quantità di vitamina K e C oltre a una discreta quantità di vitamina A, folina e ferro. Il prezzemolo contiene oli volatili incredibilmente benefici per la

salute. Essi aiutano a proteggere il corpo da diversi agenti cancerogeni, tra cui il fumo delle sigarette e il carbone della griglia. È anche una ricca fonte di antiossidanti. Il consumo regolare di prezzemolo è un buon modo per aiutare a proteggere il cuore e a prevenire l'artrite reumatoide.

Diamoci un taglio

La maggior parte delle macchine hanno problemi a lavorare grandi quantità di prezzemolo. Gli steli duri possono attorcigliarsi attorno alle lame, rallentando o bloccando la macchina. Vi suggeriamo di tagliare il prezzemolo in pezzetti di circa 1 cm prima di centrifugare. La vostra macchina vi ringrazierà.

Il prezzemolo nelle centrifughe

Potete centrifugare tutte le varietà di prezzemolo. Comunque, noi preferiamo la varietà italiana a foglia piatta. Ha un gusto più mite e si sposa meglio con gli altri ingredienti delle centrifughe. Scegliete sempre il prezzemolo fresco, e non quello secco. Ha un gusto forte, perciò può essere ben bilanciato con sapori più dolci. Per un gusto pungente e dolce dove il prezzemolo è ben bilanciato, provate una Ebbrezza tropicale (vedi p. 140).

La scelta del prezzemolo

Scegliete prezzemolo fresco e croccante, di un verde intenso. Evitate quello con foglie appassite e gialline. Il prezzemolo fresco deve essere lavato subito prima

dell'utilizzo, perché è molto fragile.

Pere

Le pere sono particolarmente ricche di fitonutrienti; infatti sono al secondo posto per contenuto di flavonolo. Il flavonolo e altri fitonutrienti delle pere agiscono come potenti antiossidanti e antinfiammatori. Il risultato di un consumo regolare di pere è la riduzione del rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 e disturbi cardiaci.

Le pere nelle centrifughe

È vero che vi abbiamo suggerito la possibilità di filtrare i vostri succhi prima di berli, ma non è davvero il caso di farlo quando si tratta del succo di

pera. Studi recenti hanno dimostrato che senza la polpa il succo di pera ha una perdita del 40% dei fitonutrienti totali e anche la capacità antiossidante si riduce significativamente. Per essere sicuri di sfruttare tutte le potenzialità di questo frutto, dunque, è bene non privare il succo della polpa. Il succo di mela, quindi, dovrebbe essere un po' "torbido". Per questa stessa ragione, non dimenticate di includere nella vostra centrifuga anche la buccia. Essa contiene infatti almeno da tre a quattro volte i fitonutrienti presenti nella polpa. Provate a preparare un Succo del dragone (vedi p. 188) per voi o i vostri bambini. È un'ottima combinazione di pere, mele e una punta di menta.

La scelta delle pere

Scegliete pere sode ma non troppo dure. Dovrebbero avere la buccia liscia, senza segni o ammaccature. Per essere di buona qualità, non è necessario che abbiano un colore uniforme, e possono anche avere macchioline marroni sulla buccia. Una volta mature, le pere sono altamente deperibili; compratele ancora acerbe e fatele maturare sul ripiano della cucina. Una volta mature, potete conservarle in frigo per un paio di giorni.

Ananas

Un bicchiere di succo d'ananas non è solo facilissimo da preparare, ma è

anche molto buono. Molti difetti della pelle, come eczema e acne, dipendono dalla presenza di tossine nell'organismo. La buona notizia è che bere succo d'ananas riduce naturalmente queste tossine che causano gonfiore. La bromelina contenuta nell'ananas facilita il movimento delle persone affette da artrite e aiuta nei casi di indigestione. Incredibilmente, questa stessa sostanza aiuta a curare la tosse e il raffreddore e rafforza naturalmente il sistema immunitario.

Lasciate stare l'ananas

Come il melone, l'ananas è ricca di nutrienti che aiutano a mantenersi giovani e in salute. Ma, proprio come il melone, è tra i pochi frutti a non avere un basso indice glicemico (ha un IG

medio). Se, come, noi, non avete particolari problemi con lo zucchero, vi suggeriamo di utilizzare l'ananas almeno una volta alla settimana, per gustarvi succhi deliziosi e fare il pieno di energia. Altrimenti, lasciate stare l'ananas.

L'ananas nelle centrifughe

L'ananas è ottima da sola o unita ad altri frutti o verdure, perché produce una notevole quantità di succo. Uno dei nostri succhi preferiti di sempre è la Caramella al limone (vedi p. 136). Dentro non c'è limone, ma il gusto dolce e asprigno ricorda le classiche caramelle dure.

La scelta dell'ananas

Scegliete frutti di grandi dimensioni (che hanno più polpa da spremere) e privi di

segni scuri e ammaccature. Accertatevi che all'attaccatura del gambo abbiano un profumo dolce e non fermentato o passato. Di solito l'ananas si trova per tutto l'anno. I mesi migliori per la varietà hawaiana sono aprile e maggio; quella caraibica è migliore da dicembre e febbraio e poi di nuovo da agosto a settembre.

Lattuga romana

La lattuga romana si distingue dalle altre varietà di lattuga per l'elevato valore nutrizionale. Le vitamine, i minerali e i fitonutrienti della lattuga romana sono particolarmente validi per prevenire o alleviare molti comuni problemi di salute. Fornisce una discreta quantità di

vitamina A e K, folina e molibdeno. I minerali che si trovano nella lattuga romana comprendono manganese, potassio, rame e ferro, insieme alle vitamine B₁ e C e alla biotina.

La lattuga romana nelle centrifughe

Per il suo sapore dolce, la lattuga romana è la verdura a foglia verde più facile da aggiungere alla vostra centrifuga quotidiana. Godetevi le vostre centrifughe verdi con un delizioso Oro di ananas e curcuma (vedi p. 133).

La scelta della lattuga romana

Quando comprate la lattuga romana accertatevi che abbia un aspetto fresco, con foglie sode e prive di macchie o

angoli marci. La lattuga romana resiste da cinque a sette giorni nel frigorifero. Prima di riporla, è meglio lavarla e asciugarla; assicuratevi però di rimuovere l'umidità in eccesso. Per questo vi consigliamo caldamente di usare uno strizza insalata. La lattuga può essere conservata in una bustina di plastica o avvolta in un canovaccio umido.

Spinaci

Generalmente, quando si pensa agli spinaci, si pensa all'alto contenuto di ferro. È il ferro che contribuisce alla salute del sangue e ad aumentare i livelli di energia. Ma gli spinaci, si è scoperto, sono anche un potente anticancerogeno,

in particolare per il cancro allo stomaco, alla pelle, al seno e anche per forme aggressive come il cancro alla prostata. Bere succo di spinaci è un ottimo modo per godere dei benefici delle due C: clorofilla e carotene. Questi nutrienti messi insieme sono risultati un potente avversario dei tumori, perché prevengono la divisione delle cellule. Gli spinaci hanno anche un elevato contenuto di vitamina K, che contribuisce alla salute delle ossa. Questa verdura a foglia verde è ricca di antiossidanti e ha effetti positivi per la salute degli occhi.

Semplice come contare fino a 3

Volete risparmiare il tempo che dedicate alla

preparazione delle vostre verdure per la centrifuga? Molte aziende agricole vendono vaschette di spinaci o altre verdure già lavate. Se avete poco tempo, tenetene una a portata di mano, da centrifugare al volo con una base di mele, sedano o cetriolo.

Gli spinaci nelle centrifughe

Gli spinaci sono una verdura a foglia verde dal gusto leggero, che li rende un ingrediente perfetto da aggiungere a diverse centrifughe. Per un succo veloce, economico e delizioso, provate una Centrifuga di mela e spinaci (vedi p. 206).

La scelta degli spinaci

Scegliete spinaci teneri e freschi che siano di un bel verde e senza segni di ingiallimento. È possibile acquistarli

tutto l'anno, ma i più freschi si trovano in primavera.

Pomodori

I pomodori sono ottimi per ridurre il rischio di malattie cardiache. Questo per due ragioni. Primo, sono ricchi di antiossidanti – comprese la vitamina E e C – che forniscono un sostegno fondamentale al sistema cardiovascolare con riguardo alla circolazione dell'ossigeno nel sangue. Secondo, è stato provato che i pomodori riducono il colesterolo, sia totale che “cattivo” (LDL). E non è tutto qui. Generalmente, quando pensiamo a rinforzare le ossa, i pomodori non sono la prima cosa che ci viene in mente. Ma dovrebbe. I

pomodori sono stati collegati alla salute delle ossa, e i ricercatori credono dipenda dalla ricchezza di antiossidanti. Infine, il bel colore rosso dei pomodori proviene dal licopene, un nutriente che aiuta a prevenire il cancro, compreso quello alla prostata.

I pomodori nelle centrifughe

I pomodori non si usano spesso nelle centrifughe, ma possono essere un'ottima aggiunta per insaporire un succo verde e dargli un sapore che lo renda più simile a un pasto. Provate la classica centrifuga quotidiana di Juice Guru (vedi p. 108) e sostituite lo zenzero con pomodori e basilico.

La scelta dei pomodori

Scegliete pomodori dal colore intenso: quelli rosso scuro sono un'ottima scelta, ma vanno bene anche quelli di un bell'arancione, giallo o viola. Cercate quelli con la buccia liscia, senza difetti, ammaccature e parti più scure o molli. I più saporiti sono i pomodori antichi, varietà che sono ancora impollinate naturalmente e non sono mai state ibridate o modificate. A vederli, potrebbero sembrare diversi dai soliti pomodori, con una forma più bitorzoluta, chiazzati o macchiati. Non fatevi ingannare: aggiungendo un pomodoro antico alla vostra centrifuga le darete un gusto inimitabile. Si trovano soprattutto in estate e all'inizio

dell'autunno.

Acqua

Anche se di solito non si pensa all'acqua come a un ingrediente per le ricette, la sua presenza è essenziale per il funzionamento corretto di ogni singolo sistema del corpo. Abbiamo continuamente bisogno di riempire i nostri corpi con almeno 2 litri di acqua fresca tutti i giorni. Molta di quest'acqua si può ottenere attraverso una corretta alimentazione, ad esempio mangiando frutta succosa e verdura. I succhi freschi sono un'ottima fonte di un'idratazione di qualità e perfettamente strutturata per il corpo. Il valore dei succhi come agenti d'idratazione aumenta se consideriamo che l'agenzia per la Protezione Ambientale degli Stati Uniti ha trovato nell'acqua non filtrata una quantità considerevole di contaminanti, tra cui cloro, piombo, mercurio e cadmio.

Le ricette modello di Juice Guru

Le ricette modello di Juice Guru sono elaborate per rendere le vostre centrifughe più nutrienti che mai e per aiutarvi a inserire il metodo della Centrifuga quotidiana nel vostro stile di vita il più facilmente possibile.

Ingredienti facilmente reperibili

Grazie alle ricette modello di Juice Guru potrete acquistare una volta a settimana gli ingredienti principali delle

ricette, che di solito sono facilmente reperibili per tutto l'anno. In questo modo saranno sempre a portata di mano, pronti da centrifugare. Ma poiché queste ricette contengono anche una sufficiente varietà di ingredienti, potrebbero diventare le vostre centrifughe preferite da cui ottenere la dose giornaliera di nutrienti ed energia. La varietà dei nutrienti che ricavate dalla frutta e dalla verdura è la chiave per una vita in buona salute.

Modelli flessibili

La maggior parte degli ingredienti delle ricette modello di Juice Guru – tra cui le mele, i cetrioli, i limoni, le verdure a foglia e lo zenzero – sono la base di

moltissime centrifughe. Se vi stancate di preparare sempre le stesse centrifughe, i modelli (alle pp. 108 e 109) comprendono tante varianti che vi permettono di usare ingredienti intercambiabili per ottenere facilmente un profilo di sapori del tutto diverso.

Meno sprechi

I modelli sono elastici, ma ruotano attorno agli stessi tre-cinque ingredienti base, a seconda della ricetta che scegliete. Questo vi permette di utilizzare con più efficacia i vostri prodotti e aiuta a ridurre gli sprechi. Se in tre giorni consecutivi doveste passare da una centrifuga a base di barbabietola a una a base di mela a una a base di

ceetriolo, è probabile che alcuni dei vostri prodotti si rovinerebbero prima che li utilizzate di nuovo per centrifugarli. Queste ricette vi aiuteranno a evitare il problema. I modelli riducono anche “le perdite di tempo” permettendovi di avere gli ingredienti base a portata di mano e pronti da centrifugare.

La classica centrifuga quotidiana di Juice

Guru

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa ricetta è davvero un modello, e gli ingredienti elencati sono delle semplici proposte per iniziare a praticare il metodo della Centrifuga quotidiana. L'unico limite alle combinazioni possibili è quello della vostra immaginazione (vedi le Varianti, a destra). Usate qualsiasi verdura a foglia di stagione. Quando inizierete a essere pratici con gli ingredienti base di questa miscela, vi invitiamo a sperimentare i vostri ingredienti preferiti.

Consigli

Nei supermercati si trovano molte varietà di

cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Secondo noi quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

1 gambo di sedano, a pezzi

*500 ml (2 tazze) di foglie di cavolo nero
pressate*

3 cetrioli, tagliati a quarti (vedi Consigli, a sinistra)

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a sinistra)

1 pezzo da 1 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà del sedano, del cavolo nero, dei cetrioli e del limone, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con il sedano, il cavolo nero, i cetrioli e il limone rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Varianti

Potete modificare gli ingredienti di questa centrifuga a seconda delle verdure che avete a portata di mano. Sperimentate per vedere quali vi piacciono di più. Ecco di seguito alcuni suggerimenti:

- Per una sferzata di freschezza alle erbe aromatiche, aggiungete 10 ramoscelli di menta fresca o di basilico fresco.
- Aggiungete 1 peperone quadrato rosso.

- Aggiungete 1 pomodoro.
- Sostituite il cavolo nero con 250 ml (1 tazza) di foglie di bietola o di tarassaco a pezzi.
- Sostituite il cavolo nero con 500 ml (2 tazze) di spinaci o lattuga romana.
- Sostituite il limone con 1 lime, sbucciato e tagliato a metà. Per un sapore di agrume più complesso, usate sia il limone che il lime.
- Per una centrifuga di verdure a foglia dal sapore più dolce, sostituite 2 cetrioli e ½ con 2 mele Granny Smith.

Centrifuga depurativa di Juice

Guru

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Jay Kordich, che ora è un appassionato di centrifughe di 92 anni, iniziò a bere questa centrifuga su indicazione del dott. Max Gerson per curarsi un tumore quando aveva poco più di venti anni. Il dott. Gerson, insieme a molti altri dottori naturopati nelle cliniche di tutta Europa, ha raccomandato questa miscela per decenni. Noi stessi, nel corso dei nostri digiuni a base di centrifughe, ci siamo resi conto di quanto sia depurativa. Sarete sorpresi dal suo sapore dolce, con la giusta nota di zenzero.

Consigli

Esistono carote di varie dimensioni. Nelle nostre ricette utilizziamo carote di dimensioni da medie a grandi.

Ci sono talmente tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare qualsiasi varietà locale e di stagione. Per sconfiggere facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

6 carote (vedi Consigli, a sinistra)

4 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consigli, a sinistra)

1 pezzo da 1 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consigli, a p. 108)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle carote e delle mele, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete

l'operazione con le carote e le mele rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Varianti

Potete modificare gli ingredienti di questa centrifuga a seconda dei prodotti che avete a portata di mano. Sperimentate per vedere quali vi piacciono di più. Ecco di seguito alcuni suggerimenti:

- Per una sferzata di freschezza alle erbe aromatiche, aggiungete 6 ramoscelli di prezzemolo fresco o 60 ml ($\frac{1}{4}$ di tazza) di foglie di basilico o di cilantro leggermente pressate.
- Sostituite le mele con 2 pere.
- Sostituite lo zenzero con un pezzo da 1 cm di radice di curcuma sbucciata.

Consiglio di Juice Guru

Date sfogo alla vostra creatività con questa centrifuga, aggiungendo o eliminando degli ingredienti. Seguite il vostro intuito. I vostri

istinti e le vostre preferenze vi guideranno fino a realizzare le centrifughe che vi piacciono di più. Non dimenticate di annotare le vostre combinazioni preferite sul vostro diario, così potrete rileggerle ogni volta che vorrete.

Rimedio a base di erbe

Provate a mescolare 15 ml (1 cucchiaio) di cannella macinata nella centrifuga finita: può migliorare la salute del vostro corpo. È stato dimostrato che la cannella è un regolatore degli zuccheri nel sangue, riduce i livelli di colesterolo LDL (“cattivo”), combatte i batteri e altri agenti patogeni, e riduce il dolore legato all’artrite.

Consigli per preparare e dosare gli ingredienti

- Indipendentemente dal tipo di centrifuga che utilizzate, è sempre una buona idea, prima di centrifugarli, fare a pezzi grossolani le verdure

a foglia come gli spinaci e il cavolo nero e tagliare a pezzi gli ortaggi più lunghi come il sedano e i cetrioli; così scorreranno più facilmente nella vostra centrifuga e ci sarà meno rischio che si incastrino.

- Quando dosate le verdure a foglia, pressate con forza nel misurino le foglie tagliate a pezzi per essere certi di raggiungere la dose giusta richiesta nella ricetta.

- Quando dosate le erbe aromatiche a pezzi, pressatele con delicatezza nel misurino per essere certi di raggiungere la dose giusta richiesta nella ricetta.

Consiglio di Juice Guru

A meno che non usiate il top delle centrifughe esistenti sul mercato, anche con le migliori centrifughe troverete una grande quantità di polpa nel prodotto finale. Se, come a noi, non vi piace la polpa, vi suggeriamo di setacciare la centrifuga passandola attraverso un colino a

maglie sottili in un bicchiere misuratore da 1 l (4 tazze) (per versarla più facilmente). Bere la centrifuga sarà più piacevole, dopo averla setacciata, poiché non vi ritroverete a dover masticare di tanto in tanto dei minuscoli frammenti di polpa o di buccia.

Variazioni succose

Il volume di succo prodotto può variare anche di molto a seconda della centrifuga che utilizzate, in base al tipo di funzionamento, all'uso che ne fate e alla loro efficienza con frutta e verdure specifiche. Anche la quantità di succo varierà a seconda dei prodotti utilizzati: con una mela o un cetriolo grandi otterrete molto più succo che con altri più piccoli. Quindi, nonostante la maggior parte delle nostre ricette siano elaborate per ottenere circa 750 ml (3 tazze) di succo, preparatevi a variazioni nella resa finale.

Capitolo 8

Un pieno di verdure a
foglia energizzanti

Bomba di energia

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Aggiungere gli spinaci alla vostra centrifuga è un ottimo modo per trarre dei benefici salutari dalla due C: clorofilla e carotene. Secondo uno studio del 2014 pubblicato nel «Journal of Cell Science», la clorofilla, che ha la capacità di convertire la luce del sole in energia, può contribuire ad aumentare i vostri livelli di energia. Questa centrifuga contiene una miscela di verdure a foglia molto gustosa – spinaci, cavolo nero e microverdure – per rilasciare una grande quantità di questi importanti nutrienti.

Consiglio

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

Rimedio a base di erbe

Volete una sferzata depurativa che darà una marcia in più al vostro sangue? Provate a

mescolare un pizzico di peperoncino di Cayenna nella vostra centrifuga e ad aggiungere dei peperoncini piccanti crudi alla vostra cena. La capsaicina – l'alcaloide che dà piccantezza ai peperoncini –, tra gli altri benefici che apporta, stimola la circolazione. Alcuni studi dimostrano che le persone che mangiano molti peperoncini piccanti tendono a soffrire meno di disturbi cardiovascolari rispetto a chi vive in località in cui i cibi sono più insipidi.

1 gambo di sedano, a pezzi

6 ramoscelli di prezzemolo a foglia piatta fresco (vedi Avvertenza, in basso)

125 ml (½ tazza) di foglie di spinaci a pezzi pressate

6 mele verdi, private del torsolo e tagliate a quarti (vedi Consigli, a p. 114)

125 ml (½ tazza) di foglie di cavolo nero a pezzi pressate

*60 ml (1/4 di tazza) di microverdure pressate
(vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)*

*1 cetriolo, tagliato a quarti (vedi Consiglio,
a sinistra)*

1. Con una centrifuga, lavorate metà del sedano, del prezzemolo, degli spinaci, delle mele, del cavolo nero, delle microverdure e del cetriolo. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le verdure e le mele rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Le microverdure sono delle minuscole piantine di verdure ed erbe aromatiche, e sono considerate tra le verdure a foglia più salutari e più ricche di nutrienti che possiate mangiare. Vengono raccolte 14 giorni dopo la germinazione e, a seconda dell'erba o della verdura, nel momento del raccolto hanno un'altezza di 2,5-7,5 cm. Nonostante siano di

piccole dimensioni, hanno un altissimo contenuto di nutrienti. Secondo uno studio del 2012 pubblicato nel «Journal of Agricultural and Food Chemistry», le microverdure di piante quali il cavolo rosso, il cilantro e il radicchio contengono fino a 40 volte più nutrienti rispetto alle stesse piante completamente sviluppate.

Avvertenza

Alcuni fitonutrienti contenuti nel prezzemolo – in dosi concentrate, come si trovano nelle centrifughe – possono agire da stimolanti uterini e sarebbe meglio evitarli durante la gravidanza. Data l'alta concentrazione di ossalati, la centrifuga di prezzemolo dovrebbe essere evitata anche dalle persone con calcoli renali o con una storia familiare di calcoli renali.

Il gigante verde

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Benché le foglie di tarassaco possano avere un sapore molto amaro, questa centrifuga prevede anche l'utilizzo di mele dolci e lime aspri per bilanciare l'amarezza. Il risultato è una centrifuga allettante, dal sapore fresco e delizioso, e con un'ampia varietà di nutrienti, tra cui il beta-carotene, il ferro, il magnesio e le vitamine C e K, solo per citarne alcuni. Pensiamo che bere questa centrifuga ricca di nutrienti come prima cosa al mattino ci fornisce abbastanza energia da sostenerci fino all'ora di pranzo.

Consiglio

I lime e i limoni forniscono la stessa quantità di vitamina C e di acido folico. Quindi nelle centrifughe potete sostituirli uno all'altro. I limoni hanno un gusto acido e aspro, mentre di solito i lime sono acidi.

Rimedio a base di erbe

Il cilantro è un ottimo aiuto per la salute del fegato. Quest'erba non viene utilizzata spesso nelle centrifughe per via del suo sapore caratteristico, ma se vi piace (non a tutti piace), aggiungerà un gusto forte e deciso alla vostra centrifuga. Se non siete degli amanti del cilantro, semplicemente non usatelo.

1 cetriolo, tagliato a quarti

1/2 cespo di lattuga romana, a pezzi

8 ramoscelli di prezzemolo a foglia piatta fresco (vedi Avvertenza, a p. 112)

6 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consigli, a p. 114)

6 ramoscelli di cilantro fresco

1 lime, sbucciato e tagliato a metà

*60 ml (1/4 di tazza) di foglie di menta fresca
leggermente pressate*

*125 ml (1/2 tazza) di foglie di tarassaco
pressate, a pezzi (vedi Consiglio di Juice
Guru, in basso)*

1. Con una centrifuga, lavorate metà del cetriolo, della lattuga, del prezzemolo, delle mele, del cilantro, del lime, della menta e delle foglie di tarassaco. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le verdure, le mele e le erbe rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Bastano 125 ml (1/2 tazza) di foglie di tarassaco per assumere l'enormità del 178% della razione giornaliera raccomandata di vitamina K, che, oltre ad altri benefici, è fondamentale per

la coagulazione del sangue e la salute delle ossa. Le foglie di tarassaco sono anche una fonte eccellente di vitamina A, grazie all'antiossidante carotenoide, che è particolarmente indicata per la pelle, le mucose e la vista. La luteina e la zeaxantina sono dei flavonoidi che proteggono la retina dai raggi ultravioletti, e aiutano a ridurre la degenerazione maculare legata all'età – la principale causa di cecità prevenibile nelle persone maggiori di 50 anni –, mentre altri fitonutrienti, in particolare alfa- e beta-carotene, luteina e criptoxantina, proteggono il corpo dai tumori ai polmoni e alla bocca.

Super verdure a foglia

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga leggermente dolce, acida e piuttosto salata fornisce una valanga di nutrienti energizzanti e curativi, come la vitamina C, la quercetina e altri bioflavonoidi: alfa- e beta-carotene, luteina, zeaxantina e vitamina K. Voi ne adorerete il sapore terroso, e il vostro corpo adorerà le proprietà anticancerogene delle verdure a foglia.

Consigli

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

Non sbucciate mai le mele prima di centrifugarle. La buccia delle mele contiene un'abbondanza di fitonutrienti polifenoli, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Ci sono talmente tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare qualsiasi varietà locale e di stagione. Per sconfiggere facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

1 cetriolo, tagliato a quarti

2 gambi di sedano, a pezzi

250 ml (1 tazza) di foglie di cavolo nero a pezzi pressate

1 limone, sbucciato e tagliato a metà

250 ml (1 tazza) di foglie di spinaci a pezzi

pressate

2 mele verdi, private del torsolo e tagliate a quarti (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà del cetriolo, del sedano, del cavolo nero, del limone, degli spinaci e delle mele. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la frutta e le verdure rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Rimedio a base di erbe

Volete diminuire lo stress e darvi una sferzata di salute? Mescolate nella centrifuga 2 ml ($\frac{1}{2}$ cucchiaino) di estratto di ashwagandha. L'ashwagandha – un'erba spesso utilizzata nella medicina ayurvedica – aiuta il corpo a sopportare lo stress sia mentale che fisico.

Le erbe del Guru

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga di erbe ricca di enzimi contiene dell'erba di grano biologica, che è ricca di elementi salutari (vedi box, a destra). Se il sapore dell'erba di grano da sola vi sembra troppo dolce, troverete un'alternativa sublime in questa miscela dal gusto terroso, che contiene mele e carote.

Consiglio

Esistono carote di varie dimensioni. Nelle nostre ricette utilizziamo carote di dimensioni da medie a grandi. Per le nostre centrifughe preferiamo le carote antiche viola. Contengono meno zuccheri rispetto alle carote ibridate

arancioni, e gli studi hanno dimostrato che le carote antiche contengono livelli maggiori di antocianina – un potente antiossidante – rispetto a quelle arancioni e gialle. Ma tutte le varietà di carota sono eccellenti. Le carote arancioni sono anche ricche di nutrienti, con ottimi livelli di beta-carotene: più del 65% del loro contenuto totale di carotenoidi. Mentre fino al 50% dei carotenoidi contenuti nelle carote gialle è costituito da luteina.

6 carote (vedi Consiglio, a sinistra)

2 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette

3 cubetti di succo di erba di grano biologica congelata, lasciata scongelare

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle carote e metà delle mele. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le carote e la mela rimanenti.
2. Aggiungete il succo di erba di grano e

mescolate finché non sarà completamente incorporato. Servite subito.

Erba di grano: fresca, in polvere o congelata?

Benché nelle nostre centrifughe preferiamo utilizzare l'erba di grano appena centrifugata, sappiamo che molte centrifughe commerciali hanno serie difficoltà a lavorare l'erba di grano. Come ottima alternativa, noi suggeriamo il succo di erba di grano biologica congelato. Il succo congelato è estratto dall'erba di grano matura e ha un sapore più neutro rispetto all'erba di grano fresca. Benché l'erba di grano fresca apporti una maggiore quantità di nutrienti, abbiamo sperimentato personalmente una discreta scarica di energia utilizzando quella congelata. A oggi, non sono stati fatti studi su larga scala per confrontare l'erba di grano fresca e quella congelata; quindi provate a giudicare voi stessi. Se la vostra centrifuga

riesce a lavorare l'erba di grano fresca, usatene 30 g per sostituire i cubetti di succo congelato.

Insalata di “tonno” alle carote della Chef Babette

PER 4-6 PORZIONI

Che maniera splendida di utilizzare la polpa avanzata dopo aver fatto la centrifuga di carote! Questa variante a base di verdure dell'insalata di tonno ha un ottimo sapore, ed è ideale da utilizzare come intingolo per i

bastoncini di sedano o per le tortilla chips, come farcitura per i tacos di mais o per il pane di grano germogliato, o come deliziosa guarnizione per una festosa insalata. Siate creativi con questa ricetta, e personalizzatela aggiungendovi le vostre spezie, erbe aromatiche e verdure preferite.

Consigli

Per ottenere 1 l (4 tazze) di polpa di carota, dovrete centrifugare 8-10 carote di medie dimensioni. Quando fate una qualsiasi centrifuga a base di carote, dopo aver centrifugato le carote trasferite la polpa nel frigorifero e conservatela, ben coperta e stretta, finché non ne avrete a sufficienza per preparare questa ricetta.

Questa insalata può essere conservata fino a una settimana in un contenitore ermetico nel frigorifero.

1 l (4 tazze) di polpa di carota (vedi

Consigli, a sinistra)

60 ml (1/4 di tazza) di cipollotti a pezzi, sia la parte verde che quella bianca

60 ml (1/4 di tazza) di peperoni quadrati rossi privati del torsolo e tagliati a cubetti

125 ml (1/2 tazza) di aceto di sidro di mele grezzo

125 ml (1/2 tazza) di maionese vegana

45 ml (3 cucchiaini) di nettare di agave grezzo

5 ml (1 cucchiaino) di sale marino

5 ml (1 cucchiaino) di semi di sedano

5 ml (1 cucchiaino) di semi di cumino

1. In una ciotola grande, unite la polpa di carota, i cipollotti, il peperone rosso, l'aceto, la maionese, il nettare di agave, il sale, il sedano, i semi di sedano e i semi di cumino. Mescolate bene.

Creatore di bellezza

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga sostanziosa rappresenta una miscela trascendentale di sapori che vi permetterà di far emergere il vostro splendore interiore. Lo zenzero, che favorisce il chiarore della pelle e la brillantezza degli occhi, dà a questa centrifuga un tocco piacevole, mentre il cilantro aggiunge un pizzico di sapore speziato. La lattuga romana e le foglie di cavolo verza equilibrano i sapori. Le foglie di cavolo verza sono ricche di carotenoidi, che proteggono la pelle dai danni dei raggi ultravioletti: uno dei fattori principali di invecchiamento della pelle.

Consiglio

Anziché centrifugare l'aloë vera da soli, è probabilmente più facile utilizzare il succo grezzo di aloë vera biologica, che potete trovare in un negozio di cibo biologico nella vostra zona. Una volta aperta, potete conservare la bottiglia fino a 2 settimane nel frigorifero. Se preferite centrifugarla da soli, potete chiedere ad alcuni negozi di cibo biologico e supermercati ben forniti di fare un ordine speciale di foglie di aloë vera.

3 cetrioli, tagliati a quarti (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

250 ml (1 tazza) di foglie di cavolo verza a pezzi pressate (vedi Consigli, a p. 127)

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a p. 118)

15 ramoscelli di cilantro fresco (circa ½ mazzetto)

250 ml (1 tazza) di foglie di lattuga romana

a pezzi pressate

*1 pezzo da 1 cm di radice di zenzero
sbucciata*

*60 ml (1/4 di tazza) di succo grezzo di aloe
vera (vedi Consigli, a sinistra e sotto)*

1. Con una centrifuga, lavorate metà dei cetrioli, delle foglie di cavolo verza, del limone, del cilantro e della lattuga, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con i cetrioli, le foglie di cavolo verza, il limone e il cilantro rimanenti.
2. Aggiungete il succo di aloe vera e mescolate bene. Passate la miscela attraverso un setaccio e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

I cetrioli sono un eccellente diuretico, e aiutano a depurare l'intestino e a favorire la bellezza e la luminosità estetiche. I cetrioli

sono anche una buona fonte di silicio, che contribuisce a rafforzare il tessuto connettivo e a migliorare nel complesso il colorito e la salute della pelle.

Rimedio a base di erbe

Il sapore del cilantro o piace o non piace. Noi lo adoriamo, ma altri lo hanno paragonato al sapore del sapone. Se non ne siete appassionati, potete sostituire il cilantro con la stessa quantità di prezzemolo a foglia piatta.

Consiglio

Per preparare una foglia di aloe vera per centrifugarla: Con un coltello affilato, eliminate la base essiccata e tagliate la foglia in tre sezioni da 7,5 cm, scartando l'estremità più sottile. Fate scorrere il coltello appena sotto la pelle e tagliatela via con cautela, lasciando il più possibile intatta la parte centrale gialla e gelatinosa. Girate la foglia e ripetete l'operazione sull'altro lato.

Fate lo stesso con le altre sezioni. Tagliate ciascuna sezione in senso trasversale in pezzi da 1 cm. Ora l'aloë è pronta per essere centrifugata.

Aiuto alcalinizzante

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

I limoni e le verdure a foglia sono due degli alimenti più alcalinizzanti che possiate mangiare, e se li usate entrambi nella stessa centrifuga vi aiuteranno a mantenere il corpo in uno stato leggermente alcalino: soprattutto se di recente avete esagerato con cibi molto acidificanti, come la carne e i

latticino (per saperne di più sui vantaggi dell'alcalinità, vedi p. 38). Ne apprezzerete anche l'intenso sapore agrodolce.

Consigli

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Secondo noi quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

Quando sbucciate i limoni e i lime per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

2 cetrioli, tagliati a quarti

1 mela rossa, privata del torsolo e tagliata a quarti

125 ml (1/2 tazza) di foglie di spinaci a pezzi pressate

1 gambo di sedano, a pezzi

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a sinistra)

125 ml (1/2 tazza) di foglie di cavolo nero a pezzi pressate

1 lime, sbucciato e tagliato a metà

1 pezzo da 0,5 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà dei cetrioli, delle mele, degli spinaci, del sedano, del limone, del cavolo nero e del lime, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le verdure e la frutta rimanenti. Mescolate bene

e servite subito.

Equilibrare acidità e alcalinità

Mangiare alimenti quali uova, carne, frutta non matura, formaggio e burro pastorizzato può aumentare i livelli di acidità nel corpo, portando a problemi di cefalea, irritabilità, fiacchezza, letargia, spasmi muscolari e sinusite. Equilibrare l'assunzione di cibi acidificanti e cibi alcalinizzanti – come l'anguria, il mango, i broccoli, l'uva passa e le patate dolci (per citarne soltanto alcuni) – può contribuire a curare questi sintomi e a riportare i nostri corpi a un maggior livello di alcalinità. Anche dolcificare i frullati o il latte di frutta secca con lo sciroppo d'acero puro di grado B può aiutare, poiché ha un alto contenuto di minerali ed è molto alcalino. Ricordate: lo scopo non è essere del tutto alcalini, poiché un corpo alcalino non è più equilibrato di un corpo acido.

Soltanto verdure a foglia

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Verdure, verdure, soltanto verdure a foglia! Tutte le verdure a foglia contengono clorofilla, il pigmento verde delle piante che è responsabile della fotosintesi. La clorofilla è una buona fonte di beta-carotene e vitamina K, e ha importanti effetti antiossidanti e anticancerogeni. Questa miscela dal sapore terroso è carica di alcune delle nostre verdure a foglia preferite e ha un gusto squisitamente complesso.

Consiglio

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Secondo noi quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

Variante

Con gli ingredienti utilizzati per questa centrifuga potete anche preparare un'incredibile insalata! Vi basterà unirli e irrorarli con dell'aceto di sidro di mele grezzo e olio extravergine di oliva spremuto a freddo, e condirli con del sale marino dell'Himalaya. Mescolate e assaporate!

1 gambo di sedano, a pezzi

2 mele verdi, private del torsolo e tagliate a fette

125 ml (½ tazza) di foglie di lattuga romana a pezzi pressate

1 cetriolo, tagliato a quarti (vedi Consiglio, a sinistra)

125 ml (½ tazza) di foglie di cavolo nero a pezzi pressate

125 ml (½ tazza) di spinaci a pezzi pressati

125 ml (½ tazza) di bietola a pezzi pressata

20 ramoscelli di cilantro fresco (circa un mazzetto)

1. Con una centrifuga, lavorate metà del sedano, della mela, della lattuga, del cetriolo, del cavolo nero, degli spinaci, della bietola e del cilantro. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la mela e le verdure rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Potrebbe non venirvi in mente di centrifugare la lattuga, ma la lattuga romana apporta una quantità incredibile di nutrienti. È una fonte eccellente di vitamine A e K, di acido folico e molibdeno. Contiene anche manganese,

potassio, rame e ferro, oltre alle vitamine B₁ e C. Dato che il sapore della lattuga romana è neutro, potete aggiungerla a molte altre centrifughe di verdure a foglia senza modificarne il profilo gustativo nel suo complesso.

Rimedio a base di erbe

Il cilantro è un ottimo aiuto per la salute del fegato. Quest'erba non viene utilizzata spesso nelle centrifughe per via del suo sapore caratteristico, ma se vi piace (non a tutti piace), aggiungerà un gusto forte e deciso alla vostra centrifuga. Se non siete degli amanti del cilantro, semplicemente non usatelo.

Energizzante

mattutino

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Lo sappiamo, lo sappiamo... anche a noi capitano quelle mattine in cui siamo letargici. Che sia perché siete rimasti svegli fino a troppo tardi, perché avete bevuto un cocktail di troppo con i vostri amici, o perché ultimamente state lavorando troppo, questa centrifuga acidula e incredibilmente sostanziosa vi aiuterà a rimettervi in pista. Sia il prezzemolo che le carote sono estremamente energizzanti, ed è risaputo che aumentano la prontezza.

Consiglio

Esistono carote di varie dimensioni. Nelle

nostre ricette utilizziamo carote di dimensioni da medie a grandi. Per le nostre centrifughe preferiamo le carote antiche viola. Contengono meno zuccheri rispetto alle carote ibridate arancioni, e gli studi hanno dimostrato che le carote antiche contengono livelli maggiori di antocianina – un potente antiossidante – rispetto a quelle arancioni e gialle. Ma tutte le varietà di carota sono eccellenti. Le carote arancioni sono anche ricche di nutrienti, con ottimi livelli di beta-carotene: più del 65% del loro contenuto totale di carotenoidi. Mentre fino al 50% dei carotenoidi contenuti nelle carote gialle è costituito da luteina.

6 carote (vedi Consiglio, a sinistra)

20 ramoscelli di prezzemolo a foglia piatta fresco (circa un mazzetto; vedi Avvertenza, in basso)

3 gambi di sedano, a pezzi

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle

carote, del prezzemolo e del sedano. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le carote, il prezzemolo e il sedano rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Avvertenza

Alcuni fitonutrienti contenuti nel prezzemolo – in dosi concentrate, come si trovano nelle centrifughe – possono agire da stimolanti uterini e sarebbe meglio evitarli durante la gravidanza. Data l'alta concentrazione di ossalati, la centrifuga di prezzemolo dovrebbe essere evitata anche dalle persone con calcoli renali o con una storia familiare di calcoli renali.

Rimedio a base di erbe

Il prezzemolo è ricco di vitamina C, flavonoidi e carotenoidi, che possono inibire le proprietà cancerogene dei cibi fritti. Raccomandiamo sempre di associare la centrifuga di

prezzemolo con altre verdure: ha un sapore molto forte, che è più gradevole se mescolato con una verdura più dolce come la carota.

Condimento di carote e mango della Chef Babette

PER CIRCA 1 L (4 TAZZE)

Questo condimento rappresenta un ulteriore utilizzo della polpa di carota. Oltre ad avere un alto contenuto di fibre per la presenza della polpa di carota, è squisito e nutriente:

in parte grazie alla curcuma, che è stato dimostrato avere proprietà antinfiammatorie (vedi Rimedio a base di erbe, a destra). L'aceto di sidro di mele è antibatterico e il tamari è un'eccellente alternativa al sale. Il mango è una buona fonte di vitamina C e conferisce a questa ricetta una consistenza cremosa, oltre a dare al condimento una piacevole nota agrodolce. Irrorate questo condimento su un'insalata verde fresca o sull'Insalata di "tonno" alle carote della Chef Babette (p. 116).

Consigli

Per ottenere 1 l (4 tazze) di polpa di carota, dovrete centrifugare 8-10 carote di medie dimensioni. Quando fate una qualsiasi centrifuga a base di carote, dopo aver centrifugato le carote trasferite la polpa nel frigorifero e conservatela, ben coperta e stretta, finché non ne avrete a sufficienza per

preparare questa ricetta.

Questo condimento può essere conservato fino a 3 settimane in un contenitore ermetico nel frigorifero.

250 ml (1 tazza) di mango sbucciato a pezzi

500 ml (2 tazze) di polpa di carota (vedi Consigli, a sinistra)

60 ml (1/4 di tazza) di maionese vegana

500 ml (2 tazze) di acqua filtrata

60 ml (1/4 di tazza) di aceto di sidro di mele grezzo

15 ml (1 cucchiaino) di tamari

15 ml (1 cucchiaino) di curcuma macinata

1. In un frullatore, unite il mango, la polpa di carota, la maionese, l'acqua, l'aceto, il tamari e la curcuma. Frullate ad alta velocità fino a ottenere una miscela omogenea.

Rimedio a base di erbe

La curcuma ha un sapore caldo e amaro, ed è utilizzata per la cura di vari disturbi, tra cui l'artrite, la pirosi, il mal di stomaco, la cefalea e addirittura problemi ai reni. Il potere della curcuma deriva da un gruppo di fitonutrienti denominati curcuminoidei. Benché non si tratti di nutrienti fondamentali come vitamine o minerali, questi complessi sono stati ben studiati per le loro proprietà antinfiammatorie nelle persone che soffrono di infiammazioni intestinali, demenza e artrite reumatoide.

Re cavolo nero

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Il cavolo nero è una delle verdure a foglia più nutrienti del pianeta. Per i principianti, è strapieno di antiossidanti (vedi il box, a destra). Questa centrifuga unisce due delle varietà più comuni di cavolo in una bevanda deliziosa e salutare per il cuore che rafforzerà il vostro sistema immunitario e contribuirà a proteggervi dal cancro.

Consigli

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Secondo noi quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

1 gambo di sedano, a pezzi

125 ml (½ tazza) di foglie di cavolo riccio a pezzi pressate

2 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette

125 ml (½ tazza) di foglie di cavolo laciniato nero (toscano) a pezzi pressate

2 cetrioli, tagliati a quarti (vedi Consigli, a sinistra)

1 peperone rosso quadrato, tagliato a quarti

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà del sedano, del cavolo riccio, delle mele, del cavolo laciniato, dei cetrioli, del peperone rosso e del limone. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la frutta e le verdure rimanenti. Mescolate bene e

servite subito.

Il migliore antiossidante

Le eccezionali virtù anticancerogene e curative del cavolo nero sono attribuite all'unione di due tipi di antiossidanti molto potenti noti come carotenoidi e flavonoidi. È stato dimostrato che mangiare alimenti ricchi di carotenoidi come il cavolo nero, che contiene alte concentrazioni di luteina e di beta-carotene, aumenta i livelli di quest'accoppiata salutare nel sangue. La ricerca ha definitivamente provato che questi antiossidanti aiutano i nostri corpi ad alleviare lo stress ossidativo e i problemi di salute legati allo stress, comprese le cataratte, la Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) e l'aterosclerosi. Essi riducono anche il rischio di ammalarsi di vari tipi di cancro, tra cui il cancro ai polmoni, alla pelle, al seno e alla prostata.

Potere antinfluenzale

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Sentite che vi sta venendo il raffreddore? Vi sentite un po' giù e provate i sintomi di una febbre leggera che avanza? Provate ad assumere questa centrifuga per due o tre volte al giorno per contribuire a contrastare l'avanzata del raffreddore o addirittura di un'influenza stagionale. Bere questo elisir salutare e benefico è un'ottima maniera di assumere la vostra dose giornaliera di aglio, peperoncino di Cayenna, zenzero e limone, che hanno tutti proprietà antivirali.

Consigli

Non sbucciate mai le mele prima di centrifugarle. La buccia delle mele contiene un'abbondanza di fitonutrienti polifenoli, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Ci sono talmente tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare qualsiasi varietà locale e di stagione. Per sconfiggere facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

1 cetriolo, tagliato a quarti

2 mele verdi, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consigli, a sinistra)

125 ml (½ tazza) di foglie di cavolo nero a pezzi pressate

1 limone, sbucciato e tagliato a metà

2 spicchi d'aglio

1 pezzo da 0,5 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consigli, a sinistra)

1 pezzo da 3 mm di radice di curcuma sbucciata

0,5 ml (⅛ di cucchiaino) di peperoncino di Cayenna

1. Con una centrifuga, lavorate metà del cetriolo, delle mele, del cavolo nero, del limone e dell'aglio, più tutta la curcuma e lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con il cetriolo, la mela, il cavolo nero, il limone e l'aglio rimanenti.

2. Aggiungete il peperoncino di Cayenna e mescolate bene. Servite subito.

Rimedio a base di erbe

State cercando di rafforzare il vostro sistema immunitario e di liberarvi del raffreddore una volta per tutte? Vi suggeriamo di aggiungere alla vostra centrifuga 2-6 ml ($\frac{1}{2}$ -1 cucchiaino) di estratto di astragalo biologico. Bevete questa miscela tre volte al giorno per ottenere un effetto terapeutico (potete anche mescolare l'estratto all'acqua semplice). L'astragalo è un'erba originaria della Cina, ed è un epatoprotettore (cioè previene i danni al fegato), un antivirale e antibatterico, regola i livelli di zucchero nel sangue, e rinvigorisce il sistema immunitario.

Nota: Poiché l'astragalo è piuttosto amaro, se lo aggiungete a questa ricetta potreste usare delle mele rosse per annullarne il sapore.

Centrifuga di proteine blu-verde

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Ecco una centrifuga che fornisce tante proteine quanto un bicchiere di latte, con il beneficio aggiunto di ridurre i livelli di colesterolo e di ridurre le infiammazioni, grazie alle sue proprietà antiossidanti. È stato dimostrato che i suoi ingredienti principali – la spirulina e la chlorella – abbassano la pressione del sangue, e questo può diminuire il rischio di problemi cardiovascolari (tra cui l'ictus) nelle persone con una pressione sanguigna troppo alta.

Come valore aggiunto, si è anche scoperto che la spirulina allevia i sintomi dell'allergia. Sì: questa centrifuga dà tutti questi benefici e altri ancora, grazie ai suoi ingredienti potenti. Ha anche un sapore piacevole, fresco e terroso.

Consigli

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Secondo noi quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

Non sbucciate mai le mele prima di centrifugarle. La buccia delle mele contiene un'abbondanza di fitonutrienti polifenoli, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

4 cetrioli, tagliati a quarti (vedi Consigli, a sinistra)

1 lime, sbucciato e tagliato a metà

2 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consigli, a sinistra)

15 ml (1 cucchiaino) di spirulina in polvere (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

15 ml (1 cucchiaino) di chlorella in polvere

1. Con una centrifuga, lavorate metà dei cetrioli, del lime e delle mele. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con i cetrioli, il lime e la mela rimanenti.
2. Aggiungete la spirulina e la chlorella e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

La spirulina è un'alga blu-verde ricca di proteine che cresce rigogliosa nell'acqua dolce tiepida. La chlorella è un'alga verde ricca di clorofilla che contiene una quantità di proteine 10 volte superiore a quella presente nella spirulina. Entrambe queste alghe aiutano a disintossicare il corpo rimuovendo i metalli

pesanti (è stato dimostrato che la spirulina rimuove il mercurio tossico dal corpo). Vi suggeriamo di usare la spirulina in polvere e la chlorella in polvere biologiche di qualche società degna di fiducia – una che fornisca un attestato di controllo di un laboratorio indipendente del fatto che la spirulina contiene iodio, e non bromo, e che è priva di radiazioni e tossine – per evitare il rischio di agenti inquinanti, muffe e metalli pesanti.

Energizzante vegetale

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa sostanziosa centrifuga a base di verdure a foglia, con la sferzata aggiuntiva del peperoncino di Cayenna, è emblematica dell'espressione "partire di slancio". Apprezzerete il modo in cui il cetriolo addolcisce il sapore, mentre il limone e lo zenzero danno ulteriore vivacità. Il peperoncino di Cayenna, tra gli altri benefici, migliora la circolazione del sangue. Sia il cavolo nero che gli spinaci forniscono un'incredibile spinta energetica.

Consigli

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Secondo noi quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità

possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

3 cetrioli, tagliati a quarti (vedi Consigli, a sinistra)

125 ml (1/2 tazza) di foglie di cavolo nero a pezzi pressate

1 gambo di sedano, a pezzi

1 lime, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a sinistra)

15 ramoscelli di cilantro fresco (circa 1/2 mazzetto)

125 ml (1/2 tazza) di foglie di spinaci a pezzi

pressate

1 pezzo da 0,5 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consigli, a sinistra)

1 ml (1/4 di cucchiaino) di peperoncino di Cayenna

1. Con una centrifuga, lavorate metà dei cetrioli, del cavolo nero, del sedano, del limone, del cilantro e degli spinaci, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le verdure e il limone rimanenti.
2. Aggiungete il peperoncino di Cayenna e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Se vi piacciono le bevande speziate, raddoppiate la quantità di peperoncino di Cayenna.

Rimedio a base di erbe

Forse sapete già che lo zenzero può contribuire

ad alleviare alcuni sintomi del mal d'auto (cinetosi), ma sapevate che può anche essere d'aiuto per prevenire le nausee mattutine? Uno studio del 2007 della facoltà di Medicina della Thammasat University (Thailandia) ha dimostrato che i partecipanti che avevano assunto 1 grammo di zenzero al giorno per quattro giorni riferivano di vomitare meno di quelli che avevano assunto un placebo.

Limonata verde viva

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga dolce, aspra e acidula è l'antidoto perfetto per una calda giornata estiva. Testata dalle mamme e approvata dai bambini, è anche un'alternativa nutriente alla tradizionale spremuta di limone, poiché è strapiena di enzimi e nutrienti vivi e non presenta aggiunta di zuccheri o additivi. Scolatevela!

Consigli

Ci sono talmente tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare qualsiasi varietà locale e di stagione. Per sconfiggere facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità

possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

4 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consigli, a sinistra)

125 ml (½ tazza) di foglie di cavolo nero a pezzi pressate

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a sinistra)

750 ml (3 tazze) di uva rossa (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, del cavolo nero, del limone e dell'uva. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la frutta e le verdure rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Quando selezionate l'uva rossa, scegliete

quella di colore cremisi acceso e dalla tinta omogenea. Preferite i grappoli gonfi e sodi. Un “riflesso” bianco argentato sulla pelle indica freschezza. Gli acini dovrebbero essere saldamente attaccati ai pedicelli marroni, beige e dall’aspetto sano, umidi e flessibili.

Bomba di longevità

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga squisita, acida ma dolce, è strapiena di antiossidanti che aiutano il vostro sistema immunitario a funzionare al meglio. Le foglie di cavolo verza forniscono una combinazione salutare di benefici

antiossidanti, antinfiammatori e disintossicanti. Questa centrifuga è anche ricca di vitamina C, presente nelle mele, di vitamina A, grazie ai carotenoidi contenuti nelle foglie di cavolo verza e di cavolo nero, e di manganese dalle foglie di cavolo verza. Benché non ne contenga altrettanta rispetto alla frutta secca e ai semi, questa centrifuga fornisce circa l'8% della razione giornaliera raccomandata di vitamina E, ancora grazie alle foglie di cavolo verza.

Consiglio

Quando scegliete le foglie di cavolo verza, prendete quelle relativamente più piccole e dure. Evitate le foglie con segni di ingiallimento o con dei buchi. Le foglie di cavolo verza possono afflosciarsi rapidamente; quindi è meglio usarle entro 2-3 giorni dall'acquisto. Per conservare le foglie di cavolo verza, non appena arrivate a casa dopo

averle acquistate, avvolgetele senza stringere in dei fazzoletti di carta da cucina bagnati, poi mettetele in una busta di plastica nel frigorifero.

1 cetriolo, tagliato a quarti

3 mele verdi, private del torsolo e tagliate a fette

125 ml (½ tazza) di foglie di cavolo verza a pezzi pressate (vedi Consigli, a sinistra)

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consiglio, in basso)

125 ml (½ tazza) di foglie di cavolo nero a pezzi pressate

15 ramoscelli di cilantro fresco (circa ½ mazzetto)

1. Con una centrifuga, lavorate metà del cetriolo, delle mele, del cavolo verza, del limone, del cavolo nero e del cilantro. Seguendo lo stesso ordine, ripetete

l'operazione con la frutta e le verdure rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

Rimedio a base di erbe

Il cilantro è un ottimo aiuto per la salute del fegato. Quest'erba non viene utilizzata spesso nelle centrifughe, ma se vi piace (non a tutti piace), aggiungerà un gusto forte e deciso alla vostra centrifuga.

Consigli per preparare e dosare gli ingredienti

- Indipendentemente dal tipo di centrifuga che utilizzate, è sempre una buona idea, prima di

centrifugarli, fare a pezzi grossolani le verdure a foglia come gli spinaci e il cavolo nero e tagliare a pezzi gli ortaggi più lunghi come il sedano e i cetrioli; così scorreranno più facilmente nella vostra centrifuga e ci sarà meno rischio che si incastrino.

- Quando dosate le verdure a foglia, pressate con forza nel misurino le foglie tagliate a pezzi per essere certi di raggiungere la dose giusta richiesta nella ricetta.
- Quando dosate le erbe aromatiche a pezzi, pressatele con delicatezza nel misurino per essere certi di raggiungere la dose giusta richiesta nella ricetta.

Consiglio di Juice Guru

A meno che non usiate il top delle centrifughe esistenti sul mercato, anche con le migliori centrifughe troverete una grande quantità di polpa nel prodotto finale. Se, come a noi, non vi piace la polpa, vi suggeriamo di setacciare la

centrifuga passandola attraverso un colino a maglie sottili in un bicchiere misuratore da 1 l (4 tazze) (per versarla più facilmente). Bere la centrifuga sarà più piacevole, dopo averla setacciata, poiché non vi ritroverete a dover masticare di tanto in tanto dei minuscoli frammenti di polpa o di buccia.

Variazioni succose

Il volume di succo prodotto può variare anche di molto a seconda della centrifuga che utilizzate, in base al tipo di funzionamento, all'uso che ne fate e alla loro efficienza con frutta e verdure specifiche. Anche la quantità di succo varierà a seconda dei prodotti utilizzati: con una mela o un cetriolo grandi otterrete molto più succo che con altri più piccoli. Quindi, nonostante la maggior parte delle nostre ricette sono elaborate per ottenere circa 750 ml (3 tazze) di succo, preparatevi a variazioni nella resa finale.

Capitolo 9

Centrifughe depurative

Sferzata di melone verde, 130

Anguria e menta, 131

Speziata di zenzero e agrumi, 132

Oro di ananas e curcuma, 133

Espresso di ananas e uva, 134

Cannonata mattutina, 135

Caramella al limone, 136

Pazzi per l'uva, 137

Campi di fragole e mele, 138

Collina di mirtilli, 139

Ebbrezza tropicale, 140

Bomba di melograno, 141

Depurante all'erba di grano, 142

Risplendete, 143

Sferzata di melone verde

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

La rinfrescante combinazione dolce, acida ed erbacea del melone, del lime e del cilantro vi darà la sensazione di trovarvi in un paradiso tropicale. Il melone verde è straricco di vitamina C e di vitamina A (sotto forma di carotenoidi), e anche di potassio e rame. Il potassio è eccezionale per mantenere la

pressione sanguigna a livelli sani, e la vitamina C e il rame favoriscono la salute della pelle e la riparazione dei tessuti.

Consigli

Scegliete un melone verde di rotondità uniforme, con una buccia giallo-chiara (se la buccia è bianca o bianco-verdastra, il melone è troppo maturo). Premete con delicatezza sui fianchi del melone con la punta delle dita. Se cede alla delicata pressione, è maturo e perfetto per la centrifuga. I meloni verdi maturi emanano anche un profumo dolce e percepibile. Se non sentite alcun profumo, è probabile che il melone non sia ancora maturo. Quando acquistate i lime, scegliete i frutti pesanti e duri rispetto alle loro dimensioni. Accertatevi che siano puliti e privi di muffa o di segni di deterioramento. La scorza dovrebbe essere di colore verde intenso e lucida. Ricordate che i lime diventano più gialli

quando maturano; il colore verde intenso indica che sono pronti da usare.

1 melone verde, sbucciato, a pezzi (vedi Consigli, a sinistra e in basso)

15 ramoscelli di cilantro fresco (circa ½ mazzetto)

1 lime, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà del melone, del cilantro e del lime. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con il melone, il cilantro e il lime rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

I meloni sono tra i pochi frutti a non avere un basso indice glicemico (la misura in cui un cibo influenza i livelli di zucchero nel sangue). Se avete problemi di glicemia, dovrete limitare il consumo di melone o consultarvi

con il vostro medico.

Rimedio a base di erbe

Il cilantro è un ottimo aiuto per la salute del fegato. Quest'erba non viene utilizzata spesso nelle centrifughe, ma se vi piace (non a tutti piace), aggiungerà un gusto forte e deciso alla vostra centrifuga.

Anguria e menta

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga è una botta di sapore superintensa, grazie alla menta, che fa emergere tutta la dolcezza dell'anguria nella maniera più deliziosa. L'anguria,

ovviamente, è ricca d'acqua, e la parte interna della buccia contiene dosi concentrate di vitamina C e potassio.

Consigli

Scegliete un'anguria dura, simmetrica e priva di vistose ammaccature o tagli (i graffi più piccoli sono accettabili). Dato che l'anguria è composta di acqua al 92%, la vostra dovrebbe essere relativamente pesante rispetto alle sue dimensioni; quelle più mature contengono più acqua. Le angurie mature sono di colore verde scuro, ma assicuratevi di controllarne il fondo: il "punto di terra", in cui l'anguria poggiava sul terreno, distesa al sole, mentre cresceva. Se quel punto è bianco o verdastro, la vostra anguria potrebbe essere stata raccolta troppo presto e potrebbe non essere matura come dovrebbe.

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità

possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

1 anguria, con la parte interna della buccia intatta, a pezzi (vedi Consigli, a sinistra)

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a sinistra)

15 ramoscelli di menta (circa 1/2 mazzetto)

1. Con una centrifuga, lavorate metà dell'anguria, del limone e della menta. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con l'anguria, il limone e la menta rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Rimedio a base di erbe

La menta è stata utilizzata per secoli per alleviare i disturbi di stomaco e migliorare la digestione. Recenti ricerche suggeriscono che

potrebbe anche alleviare i sintomi della Sindrome dell'intestino irritabile (SII). Nonostante questi studi fossero basati sull'uso dell'olio di menta piperita e non sulla menta fresca, crediamo che aggiungere della menta alla vostra centrifuga potrebbe apportare lo stesso sollievo.

Speziata di zenzero e agrumi

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

La miscela effervescente e agrodolce di carote, limoni e arance si vivacizza con un

pizzico di zenzero. Questa centrifuga rinfrescante è semplice da preparare, ha un sapore complesso ed è l'ideale prima e dopo una dura giornata di lavoro. L'abbondante quantità di vitamina C e di flavonoidi contenuti nelle arance fornisce energia nel suo complesso, rafforza il sistema immunitario e sostiene il tessuto connettivo del corpo.

Consigli

Scegliete delle arance dal colore brillante, dure e pesanti, con una scorza dalla struttura sottile. Evitate i frutti con profonde ammaccature, molli o gonfi. Se conservate nel frigorifero, le arance si manterranno in buono stato per più di una settimana.

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la

polpa gialla sottostante.

3 carote, tagliate a fette, con le foglie intatte

1 limone, sbucciato e tagliato a metà

3 arance, sbucciate e tagliate a metà (vedi Consigli, a sinistra)

1 pezzo da 0,5 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle carote, del limone e delle arance, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le carote, il limone e le arance rimanenti. Mescolate bene. Servite subito.

Rimedio a base di erbe

Lo zenzero è una delle spezie maggiormente utilizzate, non soltanto per il suo sapore, ma anche perché ha una lunga storia per l'utilizzo in ambito medicinale. È ben noto come cura

per la nausea e la cinetosi (mal d'auto), e per migliorare la digestione. Ha anche elevate proprietà antinfiammatorie.

Oro di ananas e curcuma

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga dal sapore tropicale sovraccaricherà il vostro corpo con una valanga di nutrienti curativi. L'ananas è ricco di bromelaina: un enzima proteolitico che contiene zolfo, è ottimo per ridurre le infiammazioni ed è stato usato in via

sperimentale come agente anticancerogeno. L'ananas è anche una fonte di manganese: un minerale traccia che è un cofattore fondamentale per molte funzioni enzimatiche utilizzate nella produzione di energia e nella difesa antiossidante. Ne apprezzerete anche il sapore terroso e i benefici anticancerogeni apportati dalle foglie di lattuga romana e di spinaci.

Consigli

Scegliete un ananas rigonfio, con foglie fresche e di colore verde intenso. La buccia dovrebbe cedere leggermente al tatto. Per conservare l'ananas, sbucciatelo, tagliatelo a pezzi e mettetelo in un contenitore ermetico nel frigorifero fino a 3 giorni.

L'ananas è tra i pochi frutti a non avere un basso indice glicemico (la misura in cui un cibo influenza i livelli di zucchero nel sangue). Se avete problemi di glicemia, dovrete

pensare di evitare di utilizzare l'ananas nelle vostre centrifughe o consultare il vostro medico.

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

1 ananas, sbucciato, tagliato a spicchi (vedi Consigli, a sinistra)

1 cetriolo, tagliato a quarti (vedi Consigli, a sinistra)

250 ml (1 tazza) di foglie di lattuga romana a pezzi pressate (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

250 ml (1 tazza) di foglie di spinaci a pezzi pressate

1 pezzo da 3 mm di radice di curcuma sbucciata

1. Con una centrifuga, lavorate metà

dell'ananas, del cetriolo, della lattuga e degli spinaci, più tutta la curcuma. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con l'ananas, il cetriolo, la lattuga e gli spinaci rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Potrebbe non venirvi in mente di centrifugare la lattuga, ma la lattuga romana apporta una quantità incredibile di nutrienti. È una fonte eccellente di vitamine A e K, di acido folico e molibdeno. Contiene anche manganese, potassio, rame e ferro, oltre alle vitamine B₁ e C. Dato che il sapore della lattuga romana è neutro, potete aggiungerla a molte altre centrifughe di verdure a foglia senza modificarne il profilo gustativo nel suo complesso.

Espresso di ananas e uva

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Il gusto di questa centrifuga è come una sferzata di frutta, con un equilibrio perfetto tra sapori dolci e acidi. Contribuisce anche al naturale processo di disintossicazione del corpo, grazie alla presenza dell'uva, che contiene dei potenti antiossidanti. L'uva fornisce anche un'abbondanza di flavonoidi, che sono stati esaltati per la loro capacità di ridurre i rischi di aterosclerosi.

Consigli

L'ananas non continua a maturare dopo la

raccolta; quindi sceglietene uno dall'aspetto gonfio e dal profumo dolce. Inoltre, le foglie della corona dovrebbero apparire fresche e verdi, e non dovrebbero staccarsi facilmente dal frutto.

Per sbucciare un ananas, mettetelo su un tagliere e, con un coltello affilato, tagliatene la cima e il fondo per rimuovere le foglie e il gambo, creando delle superfici piatte.

Poggiando l'ananas sulla base, fate scorrere la lama sotto la buccia e, con un movimento dall'alto verso il basso, togliete la buccia a strisce. Asportate qualsiasi residuo di buccia.

Quando selezionate l'uva rossa, scegliete quella di colore cremisi acceso e dalla tinta omogenea. Preferite i grappoli gonfi e sodi. Un "riflesso" bianco argentato sulla pelle indica freschezza. Gli acini dovrebbero essere saldamente attaccati ai pedicelli marroni, beige e dall'aspetto sano, umidi e flessibili.

½ ananas, sbucciato, tagliato a spicchi

(vedi Consigli, a sinistra)

250 ml (1 tazza) di uva rossa (vedi Consigli, a sinistra)

1 limone, sbucciato e tagliato a metà

*250 ml (1 tazza) di foglie di spinaci
pressate*

1 cetriolo, tagliato a quarti (vedi Consigli, a p. 133)

*1 pezzo da 0,5 cm di radice di zenzero
sbucciata*

1. Con una centrifuga, lavorate metà dell'ananas, dell'uva, del limone, degli spinaci e del cetriolo, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la frutta e le verdure rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Quando si tratta di dare luminosità al vostro

viso, bere questa centrifuga è altrettanto efficace quanto fare una maschera facciale. Il cetriolo è una fonte eccellente di silicio, che rafforza il tessuto connettivo e migliora nel complesso il colore e la salute della pelle. E l'ampia serie di ingredienti ricchi di nutrienti contenuti in questa centrifuga vi renderà sani e belli anche all'interno.

Cannonata mattutina

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga dolce e acidula ma

speziata è un ottimo modo per “partire di slancio” la mattina. La capsaicina contenuta nel peperoncino di Cayenna combatte le infiammazioni e stimola la circolazione, oltre a ridurre, nel sangue, il colesterolo, i livelli di trigliceridi e l’aggregazione piastrinica (grumi di sangue), che sono tutti fattori di rischio per l’emergere di malattie cardiovascolari e di alcune forme di demenza.

Consigli

Non sbucciate mai le mele prima di centrifugarle. La buccia contiene un’abbondanza di fitonutrienti polifenoli, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Ci sono talmente tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso

con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare qualsiasi varietà locale e di stagione. Per sconfiggere facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

Quando sbucciate i limoni e i lime per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

4 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consigli, a sinistra)

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a sinistra)

0,5 ml ($\frac{1}{8}$ di cucchiaino) di peperoncino di Cayenna

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele e del limone. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la frutta rimanente.

2. Aggiungete il peperoncino di Cayenna e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Se avete lavorato o sbrigato faccende per la famiglia fino a notte fonda, o anche se avete fatto un po' troppa baldoria la notte prima, vedrete che questa centrifuga vi aiuterà a ripartire e ad affrontare tutta la giornata. Nonostante tutte le centrifughe contenute in questo libro vi daranno una scarica di energia, pensiamo che la combinazione del peperoncino di Cayenna, del limone e della mela sia particolarmente efficace.

Caramella al limone

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga dolce e aspra ricorda le caramelle con il ripieno al limone; quindi è l'ideale per i giorni in cui morite dalla voglia di qualcosa di libidinoso. Benché abbia un sapore simile a una caramella, è estremamente depurativa e nutriente.

Consigli

Per sbucciare un ananas, mettetelo su un tagliere e, con un coltello affilato, tagliatene la cima e il fondo per rimuovere le foglie e il gambo, e per creare delle superfici piatte. Poggiando l'ananas sulla base piatta, fate scorrere la lama sotto la buccia e, con un movimento dall'alto verso il basso, togliete la buccia a strisce. Asportate qualsiasi residuo di buccia.

Quando selezionate l'uva rossa, scegliete quella di colore cremisi acceso e dalla tinta omogenea. Preferite i grappoli gonfi e sodi. Un

“riflesso” bianco argentato sulla pelle indica freschezza. Gli acini dovrebbero essere saldamente attaccati ai pedicelli marroni, beige e dall’aspetto sano, umidi e flessibili.

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

1 ananas, sbucciato, tagliato a spicchi (vedi Consigli, a sinistra e a p. 133)

750 ml (3 tazze) di uva rossa (vedi Consigli, a sinistra)

1 pezzo da 1 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà dell’ananas e dell’uva, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l’operazione con l’ananas e l’uva rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Di fatto, qualsiasi centrifuga appena fatta ha un eccellente potere disintossicante, ma il succo di uva rossa è particolarmente benefico sia per depurare che per nutrire il corpo. Questo per via dell'alta concentrazione di flavonoidi contenuti negli acini. I flavonoidi hanno effetti antiossidanti molto potenti – tra cui quello di ridurre le infiammazioni, di contrastare l'invecchiamento e di stimolare la circolazione del sangue –, ed è questo il motivo per cui aumentare l'assunzione di frutta e verdura può contribuire a ridurre di molto il rischio di malattie croniche.

Pazzi per l'uva

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga dolce e fruttata ha proprio il sapore di un rinfrescante ghiacciolo alla fragola. Sarete tentati di berla tutta d'un fiato, ma trattenetevi, e assaporate ogni goccia di questo elisir depurativo. Sia l'uva rossa che quella bianca hanno un grande potere antiossidante, poiché aumentano le capacità antiossidanti del sangue e riducono nel complesso i danni dell'ossidazione.

Consiglio

Quando selezionate l'uva, scegliete quella di colore acceso e omogeneo, con acini gonfi e corposi. Un "riflesso" bianco argentato sulla pelle indica freschezza. Gli acini dovrebbero essere saldamente attaccati ai pedicelli marroni, beige e dall'aspetto sano, umidi e

flessibili.

750 ml (3 tazze) di uva rossa (vedi Consigli, a sinistra)

15 fragole

750 ml (3 tazze) di uva bianca

1. Con una centrifuga, lavorate metà dell'uva rossa, delle fragole e dell'uva bianca. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la frutta rimanente. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

È fantastico che una centrifuga così deliziosa faccia tanto bene alla salute. L'uva è uno degli alimenti più nutrienti del pianeta. È stata associata alla riduzione del rischio di aterosclerosi, alla protezione dalle malattie vascolari e alla prevenzione dell'aggregazione piastrinica, evitando la formazione di grumi potenzialmente molto pericolosi: in sintesi, è

un supercibo che favorisce la longevità. Ha anche un basso indice glicemico (IG). Purtroppo, l'uva compare immancabilmente sulla lista della "Sporca dozzina" (vedi p. 94), poiché contiene molti residui di pesticidi; quindi assicuratevi di acquistare sempre uva biologica, quando è possibile.

Campi di fragole e mele

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Spesso il nostro corpo non è sufficientemente idratato, e il risultato è che funziona sotto

stress. Questa squisita, dolce e semplice miscela di mele, fragole e acqua di cocco è un antistress naturale che vi farà sentire come se foste stati trasportati in un paradiso tropicale.

Consigli

Ci sono talmente tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare qualsiasi varietà locale e di stagione. Per sconfi ggere facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

Potete trovare le noci di cocco giovani nei negozi di prodotti orientali e messicani, negli alimentari specializzati in cibo biologico e nei supermercati ben forniti.

Di solito, per aprire il guscio di un cocco

giovane occorre una mannaia, ma potete anche trovare uno specifico utensile nei negozi di utensili da cucina. Per praticità, potete acquistare l'acqua di cocco biologico grezza in bottiglia nei negozi di cibo biologico e nei supermercati ben forniti.

*4 mele, private del torsolo e tagliate a fette
(vedi Consigli, a sinistra)*

250 ml (1 tazza) di fragole (8-10)

*250 ml (1 tazza) di acqua di cocco giovane
(vedi Consigli, a sinistra)*

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele e delle fragole. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele e le fragole rimanenti.
2. Aggiungete l'acqua di cocco e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

L'acqua di cocco contiene acqua ed elettroliti

in abbondanza. Uno studio pubblicato nel «West Indian Medical Journal» nel 2005 mostra che nel 71% delle persone che avevano bevuto l'acqua di cocco al posto dell'acqua normale per un periodo di due settimane la pressione del sangue era diminuita sensibilmente rispetto al gruppo di controllo, che aveva bevuto dell'acqua normale.

Cocco giovane contro cocco maturo

In generale, sono reperibili sul mercato due tipi diversi di noci cocco: quelle giovani e quelle mature. Le noci di cocco giovane hanno il guscio verde o la polpa bianca. Le noci di cocco mature sono marroni e ricoperte di fibre filamentoze simili a capelli. Noi suggeriamo di usare le noci di cocco giovani per le vostre centrifughe: contengono più acqua e una polpa gelatinosa che include la maggior parte dei nutrienti del frutto.

Di solito, nelle nostre centrifughe, noi

utilizziamo soltanto l'acqua delle noci di cocco giovani; la polpa gelatinosa dovrebbe essere riservata ai frullati. Quando una noce di cocco inizia a invecchiare, l'acqua inizia a penetrare nella polpa e il liquido rimanente diventa meno nutriente. Le noci di cocco molto mature sono usate soprattutto per fare l'olio di cocco e altri prodotti a base di cocco.

Collina di mirtilli

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa deliziosa miscela di frutta vi farà entusiasmare. La combinazione dolce e gustosa di mele, uva e mirtilli ha un sapore

peccaminoso, ma non lasciatevi ingannare: per voi è buonissima! I soli mirtilli sono i campioni degli antiossidanti, poiché sostengono le funzioni cardiovascolari e cognitive e la salute degli occhi.

Consigli

Non sbucciate mai le mele prima di centrifugarle. La buccia contiene un'abbondanza di fitonutrienti polifenoli, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Quando selezionate l'uva rossa, scegliete quella cremisi acceso e dalla tinta omogenea. Preferite i grappoli gonfi e sodi. Un "riflesso" bianco argentato sulla pelle indica freschezza. Gli acini dovrebbero essere saldamente attaccati ai pedicelli marroni, beige e dall'aspetto sano, umidi e flessibili.

Scegliete dei mirtilli lisci e duri al tatto. Le bacche dovrebbero essere di colore omogeneo

blu vivace, con una pellicola biancastra (che ne indica la freschezza). Scuotete con delicatezza il contenitore per assicurarvi che possano muoversi agevolmente; in caso contrario, potrebbero essere molli, danneggiati, o addirittura ammuffiti. Per conservarli, copriteli senza stringere con della pellicola e metteteli nel frigorifero. Lavateli appena prima dell'uso, eliminando prima tutti quelli schiacciati o ammuffiti.

3 mele, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consigli, a sinistra)

500 ml (2 tazze) di uva rossa (vedi Consigli, a sinistra)

250 ml (1 tazza) di mirtilli (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, dell'uva e dei mirtilli. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la frutta rimanente. Mescolate bene e servite

subito.

Consiglio di Juice Guru

Mentre nelle combinazioni di centrifughe di verdure consigliamo di utilizzare delle mele verdi, poiché ne preferiamo il sapore leggermente acidulo (le Granny Smith sono le nostre predilette), sentitevi liberi di utilizzare delle mele rosse se vi piacciono i sapori più dolci o se siete dei neofiti delle centrifughe: le Fuji e le Red Delicious sono eccellenti. Sarà assolutamente impossibile sbagliare, se userete qualsiasi varietà di mele di stagione e locale della vostra zona: tutte le mele sono ricche di nutrienti.

Ebbrezza tropicale

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Il sapore aspro dell'ananas si unisce alla dolcezza delle pere e alla freschezza delle verdure a foglia in questa centrifuga ricca di nutrienti. Il succo di pera è strapieno di elementi antiossidanti e antinfiammatori, come la vitamina C, e di polifenoli, come la catechina e l'epicatechina, simili a quelli che si trovano nel tè verde.

Consigli

Non sbucciate mai le pere prima di centrifugarle. La buccia è una fonte importante di molti fitonutrienti fenolici, tra cui si trovano agenti anticancerogeni, flavonoidi antinfiammatori, e antiossidanti.

L'ananas non continua a maturare dopo la

raccolta; quindi sceglietene uno gonfio e dal profumo dolce. Inoltre, le foglie della corona dovrebbero apparire fresche e verdi, e non dovrebbero staccarsi facilmente dal frutto.

Per sbucciare un ananas, mettetelo su un tagliere e, con un coltello affilato, tagliatene la cima e il fondo per rimuovere le foglie e il gambo, e per creare delle superfici piatte.

Poggiando l'ananas sulla base, fate scorrere la lama sotto la buccia e, con un movimento dall'alto verso il basso, togliete la buccia a strisce. Asportate qualsiasi residuo di buccia.

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

*½ ananas, sbucciato, tagliato a spicchi
(vedi Consigli, a sinistra e a p. 133)*

1 gambo di sedano, a pezzi

125 ml (½ tazza) di foglie di cavolo nero a

pezzi, pressate

1 cetriolo, tagliato a quarti

*125 ml (½ tazza) di foglie di lattuga romana
a pezzi, pressate*

*2 pere, tagliate a quarti (vedi Consigli, a
sinistra)*

*10 ramoscelli di prezzemolo a foglia piatta
fresco (vedi Avvertenza, in basso)*

1. Con una centrifuga, lavorate metà dell'ananas, del sedano, del cavolo nero, del cetriolo, della lattuga, delle pere e del prezzemolo. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la frutta e le verdure rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Benché di solito vi consigliamo di setacciare la centrifuga prima di consumarla, quando tra gli ingredienti ci sono le pere non dovete farlo.

Studi recenti hanno dimostrato che eliminando la polpa, la centrifuga di pere perde fino al 40% dei suoi fitonutrienti totali e la sua capacità antiossidante è notevolmente ridotta. Per essere certi di godere dei suoi molti benefici, dovrete consumarne tutta la polpa: la centrifuga di pera deve essere decisamente “torbida”.

Avvertenza

Alcuni fitonutrienti contenuti nel prezzemolo – in dosi concentrate, come si trovano nelle centrifughe – possono agire da stimolanti uterini e sarebbe meglio evitarli durante la gravidanza. Data l’alta concentrazione di ossalati, la centrifuga di prezzemolo dovrebbe essere evitata anche dalle persone con calcoli renali o con una storia familiare di calcoli renali.

Bomba di melagrana

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga vellutata presenta uno squisito contrasto dolce-aspro, grazie all'aggiunta della melagrana e del lime. La melagrana è molto ricca di antiossidanti, come la punicalagina. Questo frutto ha un alto contenuto di vitamina K e di potassio, ed è anche una fonte di minerali quali il manganese, il fosforo, il magnesio, il calcio, lo zinco e il ferro, oltre che di vitamina C. La centrifuga di melagrana può favorire la rigenerazione delle cellule della pelle

*(rallentando l'invecchiamento),
l'eliminazione della secchezza cutanea e la
lotta ai radicali liberi, protegge il cuore e
allontana il rischio di cancro, e può
aumentare la qualità delle ossa. È davvero
una bomba di salute!*

Consigli

Quando selezionate l'uva rossa, scegliete quella di colore cremisi acceso e dalla tinta omogenea. Preferite i grappoli gonfi e sodi. Un "riflesso" bianco argentato sulla pelle indica freschezza. Gli acini dovrebbero essere saldamente attaccati ai pedicelli marroni, beige e dall'aspetto sano, umidi e flessibili.

Per centrifugare la melagrana, iniziate tagliandola a metà, come fareste con un pompelmo. Con un cucchiaino, staccate con delicatezza i semi dalla membrana del frutto. Ricordate che il succo può macchiare; quindi fate attenzione e indossate un grembiule da

cucina. Lavorate i semi di melagrana come gli altri frutti di questa ricetta.

*3 mele, private del torsolo e tagliate a fette
750 ml (3 tazze) di uva rossa (vedi Consigli, a sinistra)*

1 lime, sbucciato e tagliato a metà

Semi di 1 melagrana (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, dell'uva, del lime e della melagrana. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la frutta rimanente. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Mentre nelle combinazioni di centrifughe di verdure consigliamo di utilizzare delle mele verdi, poiché ne preferiamo il sapore leggermente acidulo (le Granny Smith sono le nostre predilette), sentitevi liberi di utilizzare

delle mele rosse se vi piacciono i sapori più dolci o se siete dei neofiti delle centrifughe: le Fuji e le Red Delicious sono eccellenti. Sarà assolutamente impossibile sbagliare, se userete qualsiasi varietà di mele di stagione e locale della vostra zona: tutte le mele sono ricche di nutrienti.

Depurante all'erba di grano

PER CIRCA 250 ML (1 TAZZA)

Dolce e salata, con un leggero accento di zenzero, questa è una centrifuga

perfettamente bilanciata. Di recente, Steve “Sproutman” Meyerowitz ha affermato che il succo di erba di grano può essere definito come «il nettare del ringiovanimento, il plasma della giovinezza e il sangue della vita». È molto ricco di clorofilla e fornisce un’ampia gamma di nutrienti. Tuttavia, è anche una bella botta; quindi sarà il caso di introdurre questa centrifuga nella vostra dieta poco alla volta, come facciamo con questa ricetta. Abbiamo aggiunto il sedano e la radice di zenzero per bilanciare il sapore. Quello di erba di grano è uno dei succhi più salutari che possiate bere, ed è un ingrediente molto raccomandato per mettere in pratica il metodo della Centrifuga quotidiana in maniera efficace.

Consiglio

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un

cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

1 gambo di sedano, a pezzi

1 pezzo da 3 mm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consigli, a sinistra)

60 ml (1/4 di tazza) di succo di erba di grano (vedi Consiglio, in basso)

1. Con una centrifuga, lavorate il sedano e lo zenzero.
2. Aggiungete il succo di erba di grano e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio

Benché in questa ricetta raccomandiamo di utilizzare il succo di erba di grano appena centrifugato, potrete ottenere degli ottimi risultati anche usando dei cubetti di succo di erba di grano biologica congelato (reperibile nei reparti surgelati della maggior parte dei negozi di cibo biologico). Se preparate il

succo di erba di grano da soli, non dimenticate di farlo prima di centrifugare il sedano e lo zenzero, così sarà pronto per essere mescolato subito

Consigli di Juice Guru

Vi consigliamo di bere soltanto 250 ml (1 tazza) al giorno di questa centrifuga, poiché l'erba di grano ha un contenuto incredibilmente alto di vitamine e minerali. Ve ne basterà soltanto un po'.

Per alcune persone il sapore dell'erba di grano è troppo dolce, e può anche stimolare un riflesso faringeo. Se accade, vi basterà berlo lentamente. Quando inizierete ad assumere l'erba di grano con regolarità (due o tre volte a settimana), diventerete più tolleranti... proprio come le vostre papille gustative.

Risplendete

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga ha un sapore salato ma vivace. È stata elaborata per migliorare la circolazione del sangue e donare alla pelle una brillantezza luminosa, grazie al cavolo rosso, che è ricco di elementi fitochimici.

Questi nutrienti aumentano le difese antiossidanti e migliorano la capacità del corpo di disintossicarsi e di rimuovere elementi chimici e ormoni dannosi.

Consiglio

Se gradite un po' di piccantezza, aggiungete più peperoncino jalapeño secondo i vostri gusti. Tuttavia, vi suggeriamo di aggiungerne soltanto

un pizzico alla volta. Se ne mettete troppo, non ci sarà possibilità di toglierlo.

2 mele verdi, private del torsolo e tagliate a fette

1 cetriolo, tagliato a quarti

1 peperone quadrato rosso, tagliato a quarti

1 limone, sbucciato e tagliato a metà

1 gambo di sedano, a pezzi

125 ml (½ tazza) di cavolo rosso a pezzi pressato

15 ramoscelli di prezzemolo a foglia piatta fresco (circa ½ mazzetto; vedi Avvertenza, in basso)

1 pezzo da 2 mm di peperoncino jalapeño (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, del cetriolo, del peperone rosso, del limone, del sedano, del cavolo, del

prezzemolo e del peperoncino. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la frutta e le verdure rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Avvertenza

Alcuni fitonutrienti contenuti nel prezzemolo – in dosi concentrate, come si trovano nelle centrifughe – possono agire da stimolanti uterini e sarebbe meglio evitarli durante la gravidanza. Data l'alta concentrazione di ossalati, la centrifuga di prezzemolo dovrebbe essere evitata anche dalle persone con calcoli renali o con una storia familiare di calcoli renali.

Consigli per preparare e dosare gli ingredienti

- Indipendentemente dal tipo di centrifuga che utilizzate, è sempre una buona idea, prima di centrifugarli, fare a pezzi grossolani le verdure

a foglia come gli spinaci e il cavolo nero e tagliare a pezzi gli ortaggi più lunghi come il sedano e i cetrioli; così scorreranno più facilmente nella vostra centrifuga e ci sarà meno rischio che si incastrino.

- Quando dosate le verdure a foglia, pressate con forza nel misurino le foglie tagliate a pezzi per essere certi di raggiungere la dose giusta richiesta nella ricetta.

- Quando dosate le erbe aromatiche a pezzi, pressatele con delicatezza nel misurino per essere certi di raggiungere la dose giusta richiesta nella ricetta.

Consiglio di Juice Guru

A meno che non usiate il top delle centrifughe esistenti sul mercato, anche con le migliori centrifughe troverete una grande quantità di polpa nel prodotto finale. Se, come a noi, non vi piace la polpa, vi suggeriamo di setacciare la centrifuga passandola attraverso un colino a

maglie sottili in un bicchiere misuratore da 1 l (4 tazze) (per versarla più facilmente). Bere la centrifuga sarà più piacevole, dopo averla setacciata, poiché non vi ritroverete a dover masticare di tanto in tanto dei minuscoli frammenti di polpa o di buccia.

Variazioni succose

Il volume di succo prodotto può variare anche di molto a seconda della centrifuga che utilizzate, in base al tipo di funzionamento, all'uso che ne fate e alla loro efficienza con frutta e verdure specifiche. Anche la quantità di succo varierà a seconda dei prodotti utilizzati: con una mela o un cetriolo grandi otterrete molto più succo che con altri più piccoli. Quindi, nonostante la maggior parte delle nostre ricette sono elaborate per ottenere circa 750 ml (3 tazze) di succo, preparatevi a variazioni nella resa finale.

Capitolo 10

Centrifughe di radici e di verdure

La rossa suprema

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga è un'ottima scelta per i principianti. È facile da preparare e, soprattutto, ha il sapore delle caramelle con

il ripieno di frutta d'altri tempi. In più, le barbabietole sono estremamente salutari, poiché forniscono grandi quantità di potassio e anche di vitamina C, calcio, magnesio e ferro. È stato dimostrato che la betacianina (il pigmento viola delle barbabietole) può avere effetti anticancerogeni contro il cancro al seno e alla prostata. Le mele sono stracolme di antiossidanti, che, oltre a migliorare enormemente il sistema immunitario, possono abbassare il rischio di ammalarsi di asma e di cancro ai polmoni.

Consigli

Ci sono tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare le varietà locali e di stagione. Per sconfiggere

facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

Scegliete delle barbabietole di piccole o medie dimensioni, con le radici dure, la pelle liscia e un colore intenso. Evitate quelle con aree macchiate, ammaccate, molli o umide, che sono segni di deterioramento. Anche quelle raggrinzite o spugnose sarebbero da evitare, poiché questi fattori indicano che è vecchia, dura e fibrosa.

6 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consigli, a sinistra)

1 barbabietola, tagliata a quarti (vedi Consigli, a sinistra)

1 limone, sbucciato e tagliato a metà

1 pezzo da 1 cm di radice di zenzero sbucciata

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, della barbabietola e del limone, più

tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele, la barbabietola e il limone rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Rimedio a base di erbe

Volete migliorare il vostro sistema immunitario? Aggiungete 2-5 gocce dell'erba medicinale *Echinacea angustifolia* alla vostra centrifuga e mescolate bene. Bevetela tre volte al giorno. L'echinacea è un efficace rimedio contro le infezioni, i virus e le infiammazioni, ed è ben tollerata.

Hamburger di barbabietola con

salsa barbecue della Chef Babette

PER CIRCA 6 HAMBURGER

Le barbabietole sono estremamente nutrienti e gustose nelle centrifughe. Ma cosa fare con tutta quella polpa? Ho inventato questo hamburger per poter utilizzare la consistente quantità di polpa ricca di fibre avanzata dal processo di centrifuga, e in questo modo ho creato uno dei migliori hamburger vegetali di Los Angeles. Pensate che un hamburger di verdure non possa essere fantastico?

Assaggiate questo. Servitelo su un panino di grano germogliato o sul vostro pane preferito, o semplicemente su un letto di

lattuga.

Consigli

Di solito, i condimenti senza sale contengono una combinazione di cipolla e aglio essiccati, pepe nero, peperone quadrato rosso, prezzemolo, scorza di limone, semi di senape, cumino, maggiorana, coriandolo, peperoncino di Cayenna e rosmarino. Potete trovarli nei negozi di cibo biologico e nei supermercati ben forniti.

Per ottenere 375 ml (1 tazza e ½) di polpa di barbabietola, dovrete centrifugare circa 6 barbabietole di medie dimensioni.

Potete conservare gli hamburger non cotti fino a una settimana in un contenitore ermetico nel frigorifero. Usate la carta da forno per separare gli hamburger uno dall'altro. Per ottenere un sapore ottimale, non li congelate.

125 ml (½ tazza) di gherigli di noci

60 ml (¼ di tazza) di cipolla rossa a pezzi

7 ml (1 cucchiaino e ½) di condimento senza sale (vedi Consigli, a sinistra)

7 ml (1 cucchiaino e ½) di paprica dolce affumicata

300 g (½ confezione) di tempeh

375 ml (1 tazza e ½) di polpa di barbabietola

7 ml (1 cucchiaino e ½) di pasta di miso rosso

7 ml (1 cucchiaino e ½) di tamari

7 ml (1 cucchiaino e ½) di olio di sesamo

375 ml (1 tazza e ½) di riso selvatico cotto e lasciato raffreddare (ricetta a p. 148)

Salsa barbecue di barbabietola (p. 149)

1. Con un robot da cucina con la lama metallica, lavorate le noci, la cipolla, il condimento senza sale, la paprica e il tempeh fino a ottenere un prodotto

appiccicoso e simile all'impasto per il pane.

2. Aggiungete la polpa di barbabietola, il miso, il tamari e l'olio di sesamo. Lavorate finché l'impasto non sarà appena omogeneo.
3. Trasferite il composto in una ciotola grande. Aggiungete il riso selvatico cotto e mescolate per amalgamarli. Con le mani, modellate l'impasto a formare 6 hamburger, usandone circa 60 ml ($\frac{1}{4}$ di tazza) per ciascun hamburger.
4. Scaldate una padella grande a fuoco basso. Spruzzatela leggermente con dell'olio da cucina. Lavorando in più mandate per non riempire troppo la padella, cuocete gli hamburger per 1-2 minuti su ciascun lato, soltanto finché non saranno appena imbruniti.
5. Prima di servirli, spennellateli con della salsa barbecue secondo i vostri gusti.

Riso selvatico

PER 750 ML (3 TAZZE)

Noi preferiamo il riso selvatico – che tecnicamente non è un chicco, ma piuttosto il seme di un'erba acquatica – al riso bianco, che è raffinato e può provocare l'insorgere di infiammazioni. Il riso selvatico apporta dosi apprezzabili di vitamina B₃ (niacina), B₅ (acido pantotenico), B₆ (piridossina) e di acido folico, e di minerali quali il magnesio, il fosforo, il potassio e lo zinco.

875 ml (3 tazze e ½) di acqua

375 ml (1 tazza e ½) di riso selvatico

1. In una pentola grande, unite l'acqua e il riso e

portate a ebollizione. Abbassate il fuoco e fate sobbollire per 40-45 minuti, finché il riso non sarà morbido. Scolate e mettete da parte per farlo raffreddare completamente.

Salsa barbecue di barbabietola della Chef Babette

PER 1,25 L (5 TAZZE)

Con il suo colore rosso rubino intenso, questa salsa barbecue è la più bella che abbiamo mai visto. Abbinatela a un sapore

agrodolce e avrete un'eccitante e squisita alternativa alla normale salsa barbecue. È un'ottima maniera di usare la centrifuga di barbabietola in una ricetta nutriente.

Consigli

Per ottenere 750 ml (3 tazze) di succo di barbabietola appena centrifugato per questa salsa, dovrete centrifugare 3 barbabietole grandi.

Quando utilizzate la polpa di barbabietola in una ricetta, prima centrifugate le barbabietole.

Mettete da parte la polpa di barbabietola, poi copritela e mettetela nel frigorifero finché non ne avrete la quantità richiesta.

La polvere di maranta è un amido naturale ricavato dalla radice della *Maranta arundinacea*: una pianta tropicale sudamericana. Si utilizza come addensante. Potrete trovarla nel settore dei prodotti da forno della maggior parte dei negozi di cibo

biologico e nei supermercati ben forniti.

Potete conservare questa salsa fino a 2 settimane in un contenitore ermetico nel frigorifero.

750 ml (3 tazze) di succo di barbabietola appena centrifugato (vedi Consigli, a sinistra)

15 ml (1 cucchiaino) di polpa di barbabietola

30 ml (2 cucchiaini) di polvere di maranta (vedi Consigli, a sinistra)

60 ml (1/4 di tazza) di nettare di agave grezzo

45 ml (3 cucchiaini) di aceto di sidro di mele grezzo

30 ml (2 cucchiaini) di tamari

15 ml (1 cucchiaino) di paprica dolce affumicata

1. In una pentola piccola a fuoco basso, mescolate insieme il succo di barbabietola,

la polpa di barbabietola e la polvere di maranta finché non saranno ben amalgamati. Aggiungete il nettare di agave, l'aceto, il tamari e la paprica e mescolate bene. Portate a bollore e cuocete, mescolando spesso, per circa 5 minuti, finché la salsa non si sarà addensata. Servitela fredda, tiepida o a temperatura ambiente.

Le otto fresche

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Perché acquistare dei succhi di verdura pieni di sodio quando è tanto facile farli da soli? La nostra versione ha un sapore migliore, ed

è composta da otto verdure fresche ricche di enzimi, che aumentano la longevità. Questa miscela colorata dà vita a una centrifuga che provoca dipendenza e che è sia dolce che salata: è proprio buona! Molti medici concordano sul fatto che mangiare vari tipi di verdure e di frutta è necessario per assimilare alti livelli di vitamine, minerali e fitonutrienti fondamentali, necessari per essere in ottima salute. Berle assumendole con una centrifuga permette di assorbire più rapidamente questi nutrienti.

Consiglio

Esistono carote di vari tipi e dimensioni. Nelle nostre ricette utilizziamo carote di dimensioni da medie a grandi.

8 carote (vedi Consiglio, a sinistra)

½ cespo di lattuga romana, a pezzi

1 gambo di sedano, tagliato a metà

8 ramoscelli di crescione (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

2 pomodori, tagliati a quarti

¼ di barbabietola, tagliato a quarti

500 ml (2 tazze) di foglie di spinaci a pezzi pressate

8 ramoscelli di prezzemolo a foglia piatta fresco (vedi Avvertenza, in basso)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle carote, della lattuga, del sedano, del crescione, dei pomodori, della barbabietola, degli spinaci e del prezzemolo. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le verdure rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Il crescione – una pianta acquatica che si trova vicino alle sorgenti e ai ruscelli dal corso lento – è una verdura a foglia spesso sottovalutata.

Stretto parente della senape indiana, del cavolo verza e della rucola, contiene fitonutrienti (come gli isotiocianati) e antiossidanti con un'abbondanza di proprietà profilattiche.

Avvertenza

Alcuni fitonutrienti contenuti nel prezzemolo – in dosi concentrate, come si trovano nelle centrifughe – possono agire da stimolanti uterini e sarebbe meglio evitarli durante la gravidanza.

Tortine alle carote della Chef Babette

PER 6 MINI CIAMBELLONI

Quando ho smesso di mangiare i latticini, ho dovuto ripensare a come preparare uno dei miei dolci preferiti: la torta di carote. Con questa ricetta, in cui utilizziamo la polpa di carota avanzata dalla centrifuga di carota, posso assicurarvi che ce l'abbiamo fatta. Ogni volta che la preparo, ci sono persone che si mettono in fila davanti al mio ristorante.

Consigli

Per ottenere una quantità di succo di carota sufficiente per questa ricetta (sia per la torta che per la glassa), dovrete centrifugare circa 9 carote. Vi resterà una quantità di polpa di carota più che sufficiente per questa ricetta. Utilizzate quella in eccesso per preparare l'Insalata di "tonno" alle carote della Chef Babette (p. 116). Per un sapore e una consistenza ottimali, servite le tortine entro 24 ore. Conservate

qualsiasi avanzo in un contenitore ermetico nel frigorifero fino a 3 giorni.

Preriscaldate il forno a 180 °C

**Teglia con 6 mini stampi Bundt (1,5 l),
leggermente unti**

Tortine

*250 ml (1 tazza) di farina di grano
saraceno*

2 ml (1/2 cucchiaino) di lievito in polvere

2 ml (1/2 cucchiaino) di sale marino

*2 ml (1/2 cucchiaino) di estratto di vaniglia
biologica senza alcol*

2 ml (1/2 cucchiaino) di cannella macinata

300 ml (1 tazza e 1/4) di centrifuga di carota

125 ml (1/2 tazza) di nettare di agave grezzo

90 ml (6 cucchiaini) di olio di cocco, liquido

60 ml (1/4 di tazza) di polpa di carota

60 ml (1/4 di tazza) di ananas a cubetti

60 ml (1/4 di tazza) di uva passa

*60 ml (1/4 di tazza) di noci, a pezzi
(facoltative)*

Glassa

125 ml (1/2 tazza) di ananas a pezzi

30 ml (2 cucchiaini) di centrifuga di carota

*125 ml (1/2 tazza) di anacardi ammollati e
risciacquati*

22 ml (1 cucchiaino e 1/2) di polpa di carota

125 ml (1/2 tazza) di nettare di agave grezzo

2 ml (1/2 cucchiaino) di sale marino

*2 ml (1/2 cucchiaino) di estratto di vaniglia
biologica senza alcol*

1. *Tortine:* In una ciotola grande, mescolate insieme la farina, il lievito in polvere, il sale, la vaniglia e la cannella. Aggiungete la centrifuga di carota, il nettare di agave, l'olio di cocco e la polpa di carota; mescolate

finché non saranno appena amalgamati. Incorporate l'ananas, l'uva passa e le noci (se le usate).

2. Riempite fino a tre quarti ciascuno stampo della teglia predisposta (così le tortine avranno lo spazio per crescere). Cuocete nel forno preriscaldato per 30 minuti, o finché inserendo uno stuzzicadenti al centro di una delle tortine non lo estrarrete pulito.
3. Estraete dal forno e lasciate raffreddare completamente nella teglia.
4. *Glassa*: Nel frattempo, in un frullatore, unite l'ananas, la centrifuga di carota, gli anacardi ammollati, la polpa di carota, il nettare di agave, il sale e la vaniglia. Frullate ad alta velocità fino a ottenere una miscela omogenea. Coprite e mettete nel frigorifero per 30 minuti prima di utilizzare per glassare le tortine raffreddate.

Colpo di carota

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga presenta un buon equilibrio tra sapori dolci, salati e speziati: è davvero deliziosa! È stato dimostrato che il peperoncino di Cayenna, che dà una leggera sferzata di piccantezza, migliora la circolazione del sangue.

Rimedio a base di erbe

Volete una sferzata depurativa che darà una marcia in più al vostro sangue? Provate a mescolare un pizzico di peperoncino di Cayenna nella vostra centrifuga e ad aggiungere dei peperoncini piccanti crudi alla vostra cena. La capsaicina – l'alcaloide che dà piccantezza

ai peperoncini –, tra gli altri benefici che apporta, stimola la circolazione. Alcuni studi sulla popolazione dimostrano che le persone che mangiano molti peperoncini piccanti tendono a soffrire meno di disturbi cardiovascolari rispetto a chi vive in località in cui i cibi sono più insipidi.

6 carote (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1 gambo di sedano, a pezzi

1 barbabietola, tagliata a quarti

0,5 ml (1/8 di cucchiaino) di peperoncino di Cayenna

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle carote, del sedano e della barbabietola. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le carote, il sedano e la barbabietola rimanenti.
2. Aggiungete il peperoncino di Cayenna e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Se lo desiderate, potete centrifugare le foglie verdi in cima alle carote per assimilare dei nutrienti aggiuntivi. Tuttavia, noi suggeriamo di limitare la quantità di foglie soltanto a una ogni due carote utilizzate. Benché siano una ricca fonte di composti salutari, una volta assorbiti dal corpo, questi composti possono reagire con la luce del sole e determinare l'insorgere di gravi scottature o di eruzioni cutanee.

Carote tradizionali contro carote antiche

L'uso delle carote può essere fatto risalire fino a 5.000 anni fa, in Asia centrale, in Medio Oriente e in Europa. Si ritiene che inizialmente fossero coltivate come medicine, non come cibo, per curare diversi problemi come la flatulenza, la tosse cronica, le coliche ventose e i disturbi renali cronici. Inizialmente, le carote erano ampiamente disponibili in vari

colori, tra cui quelle rosse, gialle, viola e arancioni. Per cercare di ottenere delle varietà di carote più dolci, gli agricoltori le incrociarono dando vita alla varietà arancione a cui ci siamo tanto abituati. Queste carote arancioni contengono molto più zucchero rispetto alle varietà originali. Per questo motivo – quando sono di stagione e a seconda della disponibilità – noi consigliamo di usare le carote antiche. Cercatele nei negozi di cibo biologico e nei mercati contadini.

**Radici a gonfie
vele!**

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa è la centrifuga perfetta per iniziare amici e parenti ai sapori incantevoli e complessi dei succhi appena centrifugati. Le carote, il cilantro, la barbabietola e l'anguria si uniscono per dare vita a una miscela squisitamente dolce e saporita, ricca di antiossidanti e in grado di migliorare il sistema immunitario.

Consigli

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Secondo noi quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

Rimedio a base di erbe

Lo zenzero è eccellente per stimolare la digestione, poiché riduce la formazione di gas (se non assunto in eccesso) e aiuta a disintossicare il fegato. Ha anche forti proprietà antiossidanti ed è stato dimostrato che riduce il livello di colesterolo del siero. Lo zenzero è ben studiato e molto salutare.

6 carote

15 ramoscelli di cilantro (circa ½ mazzetto)

¼ di barbabietola, tagliato a metà

1 cetriolo, tagliato a quarti

1 pezzo da 4 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle carote, del cilantro, della barbabietola e del cetriolo, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le carote, il cilantro, la barbabietola e il

ceetriolo rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Per assimilare dei nutrienti aggiuntivi, centrifugate le foglie di barbabietola. Anche se questo renderà il sapore della centrifuga più terroso, i livelli di vitamine e di minerali schizzeranno alle stelle. Le foglie della barbabietola sono un'ottima fonte di potassio, di vitamina K e dei carotenoidi luteina e beta-carotene, oltre che di più modeste quantità di ferro, calcio e magnesio (non dimenticate che le foglie sono alquanto amare; quindi andateci piano. Aggiungetene soltanto una piccola quantità alla volta e assaggiate per essere certi di non averne messe troppe).

Centrifugare le barbabietole: con poco si può fare molto

Noterete che nelle nostre ricette utilizziamo

soltanto piccole quantità di barbabietola. Questo per due ragioni: primo, il loro succo è estremamente dolce, con un sapore terroso che per alcune persone rappresenta un gusto acquisito; se ne aggiungete troppe, potranno facilmente sovrastare il gusto della vostra centrifuga. Secondo, il pigmento viola delle barbabietole può riproporsi quando andate al bagno (un fenomeno noto come “pipì rossa”). Per questi motivi, suggeriamo di usare le barbabietole con moderazione. Ma non lasciate che questo vi freni dall'utilizzarle abitualmente nelle vostre centrifughe: sono molto salutari. Le barbabietole hanno delle eccezionali proprietà disintossicanti e rappresentano un valido aiuto naturale per la salute del fegato.

Sformato di carote

della Chef Babette

PER 1 SFORMATO (6-8 FETTE)

Questo piatto è una grandiosa alternativa al tacchino per la cena del Giorno del ringraziamento o di Natale. Rimarrete stupiti quando scoprirete quanto stanno bene insieme questi ingredienti per preparare uno sformato tradizionale che vi ricorderà le cene delle feste della vostra infanzia, ma servito in maniera più salutare. Questo piatto è talmente buono che noi lo prepariamo durante tutto l'anno, soprattutto quando moriamo dalla voglia di un cibo consolatorio. Ci piace servirlo con un contorno tradizionale delle festività come le patate schiacciate, i cavolini di Bruxelles

arrostiti e la salsa di mirtilli rossi.

Consiglio

Per ottenere 500 ml (2 tazze) di polpa di carote pressata, dovrete centrifugare circa 9 carote di medie dimensioni. Potete ricavare la maggior parte della polpa di carote che vi occorre dalla preparazione del Sugo di carote e funghi (p. 155). Per il resto, quando fate una centrifuga che contiene delle carote, centrifugate prima le carote, e mettete da parte la polpa. Se non la utilizzate subito, copritela e mettetela nel frigorifero.

Casseruola da 4 l (16 tazze), leggermente unta

Preriscaldate il forno a 180 °C

500 ml (2 tazze) di polpa di carote (vedi Consiglio, a sinistra)

500 ml (2 tazze) di noci crude

250 ml (1 tazza) di funghi cremini a pezzi

600 g (1 confezione) di tempeh

300 g (1 confezione) di formaggio cheddar vegano, a cubetti

1 zuccina, a pezzi

5 ml (1 cucchiaino) di tamari

15 ml (1 cucchiaio) di condimento senza sale (vedi Consigli, a p. 147)

125 ml (1/2 tazza) di acqua filtrata

Sugo di carote e funghi (ricetta a fronte)

1. In un robot da cucina con la lama metallica, unite la polpa di carote, le noci, i funghi, il tempeh, il formaggio, la zuccina, il tamari, il condimento senza sale e l'acqua. Lavorate fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Trasferite il composto nella casseruola predisposta. Cuocete nel forno preriscaldato per 30 minuti, finché non sarà marrone dorato.
3. Estraiete dal forno e lasciate raffreddare a

temperatura ambiente, prima di tagliare a fette.

4. Dividete tra i piatti da portata e, con un cucchiaino, guarnite in superficie con il sugo, secondo i vostri gusti. Servite.

Sugo di carote e funghi

PER 2-2,5 L (8-10 TAZZE)

Se prima d'ora non avete mai assaggiato un sugo dolce, aspettate di aver provato questo! Basta un tocco di dolcezza dato dalla centrifuga di carote per trasformare questa

versione in qualcosa di spettacolare. In effetti, più le carote sono dolci, più il sugo è buono. La polpa di carote aggiunge nel complesso consistenza e densità. Fidatevi: lo adorerete.

Consiglio

Per produrre 500 ml (2 tazze) di succo di carota, dovrete centrifugare circa 12 carote di medie dimensioni.

60 ml (1/4 di tazza) di olio di cocco

250 ml (1 tazza) di cipolle rosse a pezzi

250 ml (1 tazza) di funghi tagliati a fettine

375 ml (1 tazza e 1/2) di farina per tutti gli usi

37 ml (2 cucchiaini e 1/2) di tamari

500 ml (2 tazze) di succo di carota (vedi Consiglio, a sinistra)

30 ml (2 cucchiaini) di polpa di carota

*625 ml (2 tazze e ½) di acqua filtrata
(approssimativamente)*

1. In una pentola, riscaldate l'olio a fuoco medio-alto. Aggiungete la cipolla e i funghi e saltate per 1-2 minuti, finché non saranno morbidi.
2. Mescolando, aggiungete la farina e il tamar, e portate a bollore, mescolando di tanto in tanto.
3. Sbattendo, aggiungete il succo di carota, la polpa di carota e soltanto l'acqua necessaria a raggiungere la giusta consistenza. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e fate sobbollire per circa 5 minuti, finché il sugo non sarà ben caldo e leggermente addensato. Servite.

Facile come l'ABC

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Quando al mattino dovete uscire di casa in tutta fretta, preparate questa facile centrifuga composta da tre ingredienti. Le carote, le mele e la barbabietola si uniscono per formare una miscela energizzante e antiossidante che vi farà sentire pronti ad affrontare la giornata. Ha un sapore terroso e amabile, ed è una centrifuga perfetta per i principianti che non ne hanno mai preparata una. Uno studio pubblicato nel «Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics» nel 2012 mostra che il succo di barbabietola può aumentare la resistenza e le prestazioni del vostro corpo; quindi provate a berla prima di un allenamento fisico.

Consigli

Non sbucciate mai le mele prima di centrifugarle. La buccia delle mele contiene un'abbondanza di fitonutrienti polifenoli, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Ci sono talmente tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare qualsiasi varietà locale e di stagione. Per sconfiggere facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

4 carote

*3 mele, private del torsolo e tagliate a fette
(vedi Consigli, a sinistra)*

1 barbabietola, tagliata a metà

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle carote, delle mele e della barbabietola.

Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le carote, le mele e la barbabietola rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Abbiamo già accennato al fatto che potreste voler centrifugare le foglie della barbabietola, e per una valida ragione: sono ricche di nutrienti. Ma contengono anche discrete quantità di ossalati. Benché sia la barbabietola che le foglie della barbabietola contengano ossalati, è stato dimostrato che le foglie ne contengono in dosi molto più elevate. Se state cercando di limitare la quantità di ossalati che assumete normalmente, vi consigliamo di centrifugare soltanto le barbabietole, senza le foglie. Gli ossalati sono dei composti che si trovano in alcuni cibi come la cioccolata, il tè, le barbabietole, gli spinaci e il rabarbaro. Sono anche un prodotto di scarto naturale del

metabolismo che viene espulso con l'urina. La maggior parte delle persone non ha bisogno di limitare l'assunzione di questi composti, ma se avete una storia familiare di calcoli renali causati dagli ossalati, è meglio ridurre al minimo l'assunzione degli ossalati nell'alimentazione.

Bella in rosa

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga dolce e aspra a base di una miscela di fragole e ananas risveglierà le vostre papille gustative, grazie a una sorprendente iniezione di zenzero. È risaputo

che lo zenzero lenisce i problemi dell'apparato digerente come la nausea, la cinetosi e lo stress gastrointestinale. E le fragole presenti in questa centrifuga ne aumentano significativamente il contenuto di vitamina C e di potassio. Le fragole, all'interno di una dieta sana – ricca di alimenti di origine vegetale –, proteggono il cuore, aumentano il colesterolo HDL (“buono”), abbassano la pressione del sangue e difendono dal cancro.

Consigli

L'ananas non continua a maturare dopo la raccolta; quindi sceglierne uno dall'aspetto gonfio e dal profumo dolce. Inoltre, le foglie della corona dovrebbero apparire fresche e verdi, e non dovrebbero staccarsi facilmente dal frutto.

Per sbucciare un ananas, mettetelo su un tagliere e, con un coltello affilato, tagliatene la

cima e il fondo per rimuovere le foglie e il gambo, e per creare delle superfici piatte. Poggiando l'ananas sulla base piatta, fate scorrere la lama sotto la buccia e, con un movimento dall'alto verso il basso, togliete la buccia a strisce. Asportate qualsiasi residuo di buccia.

1 ananas, sbucciato, tagliato a spicchi (vedi Consigli, a sinistra e a p. 133)

¼ di barbabietola, tagliato a metà

16 fragole (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1 pezzo da 0,5 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consiglio, in basso)

1. Con una centrifuga, lavorate metà dell'ananas, della barbabietola e delle fragole, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con l'ananas, la barbabietola e le fragole rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

Consiglio di Juice Guru

Le fragole sono una fonte eccellente di acido ellagico, noto per avere notevoli proprietà anticancerogene e antiossidanti. Uno studio pubblicato nella «Critical Reviews in Food Science and Nutrition» nel 2004 indicava che le fragole erano in cima alla lista degli otto alimenti collegati alla minore incidenza di morte per cancro su un campione di 1.271 persone anziane nel New Jersey. Lo studio scoprì che chi mangiava più fragole aveva tre volte meno probabilità di sviluppare il cancro rispetto a chi ne consumava meno o non ne mangiava affatto.

Salvia e radici

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga è il massimo della libidine. L'asprezza degli agrumi è bilanciata dalla dolcezza delle carote e delle barbabietole; lo zenzero e la salvia aggiungono una piacevole consistenza terrosa. La salvia contiene flavonoidi, oli volatili e acidi fenolici, che hanno proprietà antiinfiammatorie. All'interno di una dieta molto ricca di alimenti di origine vegetale, la salvia può contribuire ad attenuare le infiammazioni associate all'artrite reumatoide, all'asma bronchiale e addirittura all'aterosclerosi; contiene anche enzimi antiossidanti e può migliorare le

funzioni cerebrali.

Consigli

Quando sbucciate i limoni, assicuratevi di conservare la maggiore quantità possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

Quando acquistate della salvia fresca, scegliete i ramoscelli dal colore acceso e dal profumo intenso. Assicuratevi che le foglie non abbiano macchie scure o parti ingiallite. Conservatela avvolta in un fazzoletto di carta da cucina bagnata e chiusa in un sacchetto di plastica riciclabile nel frigorifero fino a 4 giorni.

4 carote

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a sinistra)

1/4 di barbabietola, tagliato a metà

1 arancia, sbucciata e tagliata a metà

*60 ml (1/4 di tazza) di foglie di salvia fresca
leggermente pressate (vedi Consigli, a
sinistra)*

*1 pezzo da 0,5 cm di radice di zenzero
sbucciata (vedi Consiglio, in basso)*

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle carote, del limone, della barbabietola, dell'arancia e della salvia, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le carote, il limone, la barbabietola, l'arancia e la salvia rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

Rimedio a base di erbe

La salvia è un eccellente energizzante vegetale che è stato messo in relazione con il miglioramento dei disordini a carico dell'apparato digerente, del gonfiore delle vie respiratorie, degli spasmi gutturali, della pressione sanguigna alta e dei disturbi dello stomaco. Si segnala anche che la salvia migliora la memoria.

A tutta barbabietola

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga è dolce, ma al tempo stesso acida e terrosa, rappresenta una squisita

variante di una tra le centrifughe preferite e rafforza in maniera incredibile la resistenza fisica. La ricerca indica che il succo di barbabietola favorisce la circolazione del sangue e migliora le funzioni intestinali e l'evacuazione. Si segnala anche che è un'ottima fonte di energia e che aiuta ad abbassare la pressione del sangue (i risultati erano basati sul consumo di 250 ml – 1 tazza – di centrifuga di barbabietola al giorno per un periodo complessivo di quattro settimane).

Consiglio

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Secondo noi quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

Rimedio a base di erbe

Volete migliorare la memoria nel suo

complesso? Aggiungete a questa centrifuga 2-5 gocce di ginkgo biloba. Il ginkgo biloba ossigena il corpo e migliora l'afflusso del sangue al cervello. È un fantastico stimolante per la mente.

¼ di barbabietola, tagliato a metà

1 lime, sbucciato e tagliato a metà

2 cetrioli, tagliati a quarti (vedi Consiglio, a sinistra)

250 ml (1 tazza) di acqua di cocco giovane (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1. Con una centrifuga, lavorate metà della barbabietola, del lime e dei cetrioli. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la barbabietola, il lime e il cetriolo rimanenti.
2. Aggiungete l'acqua di cocco e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Questa è una centrifuga ideale da bere in una calda giornata estiva o dopo un allenamento fisico. Non solo è rinfrescante, ma l'acqua di cocco ristabilirà il giusto fabbisogno di elettroliti.

Splendore di curcuma

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Grazie alla curcuma, questa centrifuga dolce, terrosa e consolatoria è piena di antiossidanti superiori (curcuminoidi, in questo caso). I polifenoli contenuti nella

curcuma proteggono il corpo dalle tossine sostenendo la naturale attività disintossicante del fegato. Prevengono anche l'ossidazione del colesterolo LDL ("cattivo"): il primo passo determinante nel danneggiamento delle arterie, che porta alla formazione di placche e grumi di sangue. La curcuma ha un profumo meraviglioso che somiglia a quello dell'arancia e dello zenzero.

Consigli

Non sbucciate mai le mele prima di centrifugarle. La buccia delle mele contiene un'abbondanza di fitonutrienti polifenoli, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Ci sono talmente tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso

con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare qualsiasi varietà locale e di stagione. Per sconfiggere facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

1 pezzo da 0,5 cm di radice di curcuma sbucciata e tagliata a fette (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

6 mele rosse, private del torsolo e tagliate a quarti (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate la curcuma e le mele. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Tagliate la curcuma a pezzi che la vostra centrifuga sia in grado di lavorare. La curcuma ha un colore intenso che potrebbe perfino macchiare la centrifuga; quindi assicuratevi di lavorarla come primo ingrediente; poi gli ingredienti che seguono potranno ripulire la centrifuga. Vi raccomandiamo anche di lavare

le parti macchiate della centrifuga con acqua e sapone subito dopo averla lavorata, per evitare una decolorazione definitiva.

Mantra di carota, barbabietola, zenzero e limone

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa miscela avrà un potere calmante anche nel giorno più frenetico. L'asprezza del limone compensa la dolcezza delle carote e delle barbabietole, e lo zenzero conferisce

proprio la giusta quantità di brio. Lo zenzero è un potente antiossidante e fornisce un enzima digestivo chiamato proteasi, che aiuta a combattere le infiammazioni.

Namaste.

Consigli

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

6 carote (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1/4 di barbabietola, tagliato a metà

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a sinistra)

1 pezzo da 0,5 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle carote, della barbabietola e del limone, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le carote, la barbabietola e il limone rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Se lo desiderate, potete centrifugare le foglie verdi in cima alle carote per assimilare dei nutrienti aggiuntivi. Tuttavia, noi raccomandiamo di limitare la quantità di foglie soltanto a una ogni due carote utilizzate. Benché siano una ricca fonte di composti salutari, una volta assorbiti dal corpo, questi composti possono reagire con la luce del sole e determinare l'insorgere di gravi scottature o

di eruzioni cutanee.

Energizzante alla barbabietola

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga ha un sapore terroso piacevolmente bilanciato da una punta di dolcezza conferita dalle barbabietole. È anche nutriente, ed è una fonte salutare di fitonutrienti e agenti antiossidanti, antinfiammatori e disintossicanti. Il sedano di per sé contiene più di una dozzina di antiossidanti e di fitonutrienti chiave di cui il

corpo necessita. Gli spinaci forniscono sia benefici antinfiammatori che anticancerogeni, soprattutto per via dell'abbondanza di fitonutrienti che contengono, tra cui flavonoidi e carotenoidi. D'altro canto, il cavolo rosso fornisce una grande quantità di vitamine C e K e di potassio.

Consiglio

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Secondo noi quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

2 mele verdi, private del torsolo e tagliate a quarti

1 gambo di sedano, a pezzi (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

250 ml (1 tazza) di foglie di spinaci a pezzi pressate

*1/4 di barbabietola, comprese le foglie,
tagliato a metà*

*1 cetriolo, tagliato a quarti (vedi Consiglio,
a sinistra)*

*125 ml (1/2 tazza) di cavolo rosso a pezzi
pressato*

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, del sedano, degli spinaci, della barbabietola, delle foglie di barbabietola, del cetriolo e del cavolo. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele e le verdure rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Come per la barbabietola contenuta in questa ricetta, potete centrifugare tutte le parti del sedano: dal gambo alle foglie. In questo modo potrete dare davvero fondo alla sua ricca riserva di potassio.

Pâté di cavolo rosso speziato della Chef Babette

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa ricetta fa un largo utilizzo di tutta la polpa di cavolo rosso che possiate avere a disposizione dalla preparazione della centrifuga Risplendete (p. 143) o Energizzante alla barbabietola (p. 162). Il sapore del cavolo è ravvivato dall'aggiunta del chipotle in polvere, e il nettare di agave conferisce proprio la dose giusta di dolcezza. Questa ricetta è perfetta per uno spuntino o

per l'antipasto di una festa. Servitelo con dei cracker di riso integrale o come intingolo, con dei bastoncini di sedano, carota o peperone quadrato rosso.

Consigli

Per ammolare gli anacardi, metteteli in una ciotola e copriteli con 500 ml (2 tazze) di acqua. Coprite e mettete da parte per 6 ore. Scolate, scartando il liquido.

Per ottenere una quantità di polpa di cavolo sufficiente per preparare questa ricetta, vi occorreranno 125 ml ($\frac{1}{2}$ tazza) di cavolo a pezzi pressato.

Per un sapore più speziato, sostituite il peperoncino chipotle in polvere con 1 ml ($\frac{1}{4}$ di cucchiaino) di peperoncino di Cayenna.

*250 ml (1 tazza) di anacardi crudi,
ammollati (vedi Consigli, a sinistra)*

60 ml ($\frac{1}{4}$ di tazza) di cipolla rossa a pezzi

*60 ml (1/4 di tazza) di polpa di cavolo rosso
(vedi Consigli, a sinistra)*

60 ml (1/4 di tazza) di acqua distillata

*15 ml (1 cucchiaino) di nettare di agave
grezzo*

*15 ml (1 cucchiaino) di condimento senza
sale (vedi Consigli, a p. 147)*

5 ml (1 cucchiaino) di tamari

*2 ml (1/2 cucchiaino) di peperoncino chipotle
in polvere (vedi Consigli, a sinistra)*

1. In un robot da cucina con la lama metallica, unite gli anacardi ammollati, la cipolla, la polpa di cavolo, l'acqua, il nettare di agave, il condimento senza sale, il tamari e il chipotle in polvere. Lavorate fino a ottenere un composto dalla consistenza leggermente granulosa.
2. Trasferite in una ciotola da servizio.

Sedano, cetriolo e carota

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Il sapore delicatamente dolce e salato di questa centrifuga centra davvero il bersaglio e spegnerà la vostra sete anche nel giorno di maggiore attività. Le carote sono un'eccellente fonte di composti antiossidanti, come l'alfa- e il beta-carotene e il falcarinolo, che possono ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e di cancro, e al tempo stesso migliorano la vista (soprattutto la visione notturna).

Consiglio

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Secondo noi quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

2 gambi di sedano, a pezzi

4 carote

2 cetrioli, tagliati a quarti (vedi Consiglio, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà del sedano, delle carote e dei cetrioli. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele e le verdure rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

A dispetto delle apparenze, i cetrioli sono delle centrali energetiche di nutrienti. Sono estremamente idratanti e strapieni di vitamina K e potassio.

La dea delle verdure

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Le mele, il cavolo nero, la barbabietola e lo zenzero si sposano in maniera davvero squisita in questa centrifuga dolce, speziata e terrosa. Noi applaudiamo la miscela di questa centrifuga per la dose incredibile di nutrienti che apporta. Il cavolo nero fornisce alti livelli di vitamine B e C, beta-carotene, calcio, fosforo, acido folico e magnesio. Le barbabietole aiutano a costruire un sistema immunitario forte, favoriscono la salute cardiovascolare e aiutano a eliminare le tossine dal sistema supportando la funzione del fegato.

Consiglio

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

4 mele verdi, private del torsolo e tagliate a fette

1 cetriolo, tagliato a quarti

250 ml (1 tazza) di foglie di cavolo nero a pezzi pressate

¼ di barbabietola, tagliato a metà

1 pezzo da 0,5 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consiglio, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, del cetriolo, del cavolo nero e della barbabietola, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele, il cetriolo, il cavolo nero e la

barbabietola rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Il migliore antiossidante

Le eccezionali virtù anticancerogene e curative del cavolo nero sono attribuite all'unione di due tipi di antiossidanti molto potenti noti come carotenoidi e flavonoidi. È stato dimostrato che mangiare alimenti ricchi di carotenoidi come il cavolo nero, che contiene alte concentrazioni di luteina e di beta-carotene, aumenta i livelli di quest'accoppiata salutare nel sangue. La ricerca ha definitivamente provato che questi antiossidanti aiutano i nostri corpi ad alleviare lo stress ossidativo e i problemi di salute legati allo stress, comprese le cataratte, la Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) e l'aterosclerosi. Essi riducono anche il rischio di ammalarsi di vari tipi di cancro, tra cui il cancro ai polmoni, alla pelle, al seno e alla

prostata.

Radici e verdure

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga rappresenta un eccezionale equilibrio di bontà dolce, salata e speziata. È una miscela speciale piena di antiossidanti salutari per il cuore, grazie alla barbabietola, ed è incredibilmente dissetante, grazie alla mela, al sedano e alle carote. È meravigliosa da bere dopo un intenso allenamento fisico.

Consiglio

Per sbucciare facilmente e rapidamente la

radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

2 mele verdi, private del torsolo e tagliate a fette

½ barbabietola, tagliata a metà

1 lime, sbucciato e tagliato a metà

2 carote

1 gambo di sedano, a pezzi

1 pezzo da 3 mm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consiglio, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, della barbabietola, del lime, delle carote e del sedano, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele, la barbabietola, il lime, le carote e il sedano rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Pensate di bere questa centrifuga dopo aver fatto gli esercizi, come raccomandato? Aggiungete alla miscela 125 ml ($\frac{1}{2}$ tazza) di acqua di cocco. Quando è abbinato all'acqua di cocco, il sedano può aiutare a reintegrare parte del sodio consumato.

Aiuto per il doposbornia

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa vivace miscela per una centrifuga di frutta e verdure è stata elaborata per

alleviare la tristezza del doposbornia. L'acqua di cocco, il sedano e gli spinaci forniscono potassio, che può aiutare ad alleviare la cefalea tipica del doposbornia, e il succo è altamente idratante. Questa combinazione ha un sapore leggermente tropicale che vi piacerà di certo.

Consiglio

Non sbucciate mai le mele prima di centrifugarle. La buccia delle mele contiene un'abbondanza di fitonutrienti polifenoli, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

3 mele verdi, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consiglio, a sinistra)

2 gambi di sedano, a pezzi

500 ml (2 tazze) di foglie di spinaci a pezzi pressate

1 carota, tagliata a metà

60 ml (1/4 di tazza) di acqua di cocco

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, del sedano, degli spinaci e della carota. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele, il sedano, gli spinaci e la carota rimanenti.
2. Aggiungete l'acqua di cocco e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Mentre nelle combinazioni di centrifughe di verdure consigliamo di utilizzare delle mele verdi, poiché ne preferiamo il sapore leggermente acidulo (le Granny Smith sono le nostre predilette), sentitevi liberi di utilizzare delle mele rosse se vi piacciono i sapori più dolci o se siete dei neofiti delle centrifughe: le Fuji e le Red Delicious sono eccellenti. Sarà assolutamente impossibile sbagliare, se userete qualsiasi varietà di mele di stagione e locale della vostra zona: tutte le mele sono ricche di

nutrienti.

Consigli per preparare e dosare gli ingredienti

- Indipendentemente dal tipo di centrifuga che utilizzate, è sempre una buona idea, prima di centrifugarli, fare a pezzi grossolani le verdure a foglia come gli spinaci e il cavolo nero e tagliare a pezzi gli ortaggi più lunghi come il sedano e i cetrioli; così scorreranno più facilmente nella vostra centrifuga e ci sarà meno rischio che si incastrino.
- Quando dosate le verdure a foglia, pressate con forza nel misurino le foglie tagliate a pezzi per essere certi di raggiungere la dose giusta richiesta nella ricetta.
- Quando dosate le erbe aromatiche a pezzi, pressatele con delicatezza nel misurino per essere certi di raggiungere la dose giusta richiesta nella ricetta.

Consiglio di Juice Guru

A meno che non usiate il top delle centrifughe esistenti sul mercato, anche con le migliori centrifughe troverete una grande quantità di polpa nel prodotto finale. Se, come a noi, non vi piace la polpa, vi suggeriamo di setacciare la centrifuga passandola attraverso un colino a maglie sottili in un bicchiere misuratore da 1 l (4 tazze) (per versarla più facilmente). Bere la centrifuga sarà più piacevole, dopo averla setacciata, poiché non vi ritroverete a dover masticare di tanto in tanto dei minuscoli frammenti di polpa o di buccia.

Variazioni succose

Il volume di succo prodotto può variare anche di molto a seconda della centrifuga che utilizzate, in base al tipo di funzionamento, all'uso che ne fate e alla loro efficienza con frutta e verdure specifiche. Anche la quantità di succo varierà a seconda dei prodotti utilizzati: con una mela o un cetriolo grandi otterrete

molto più succo che con altri più piccoli. Quindi, nonostante la maggior parte delle nostre ricette siano elaborate per ottenere circa 750 ml (3 tazze) di succo, preparatevi a variazioni nella resa finale.

Capitolo 11

Supercibi, tonici ed elisir

La suprema al

basilico sacro

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga ha un sapore simile a quello di una tazza di zuppa di pomodoro e basilico calda in una fredda giornata invernale. Il gusto è collaudato, e vi ricorderà di casa vostra. I pomodori conferiscono un sapore ricco e cremoso; le mele danno un tocco di dolcezza; il sedano aggiunge una punta di salato e il basilico profumato si sposa perfettamente con tutto il resto. I pomodori forniscono il potassio e i carotenoidi alfa- e beta-carotene e licopene. È stato dimostrato che il licopene contenuto nei pomodori riduce il rischio di problemi cardiaci, di cataratte e di degenerazione

maculare.

Consiglio

Non sbucciate mai le mele prima di centrifugarle. La buccia delle mele contiene un'abbondanza di fitonutrienti polifenoli, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Rimedio a base di erbe

L'estratto di basilico sacro (noto anche come tulsi) riduce al minimo gli effetti dello stress e favorisce la lucidità mentale. Provate a sostituire la vostra tazza di tè o caffè mattutino con questa miscela: 375 ml (1 tazza e ½) di acqua, 4 gocce di estratto di basilico sacro e il succo di mezzo limone.

3 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consiglio, a sinistra)

1 gambo di sedano, a pezzi

15 ramoscelli di prezzemolo fresco (circa ½

mazzetto; vedi Avvertenza, in basso)

1 pomodoro, tagliato a quarti

*20 gocce di estratto di basilico sacro
biologico*

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, del sedano, del prezzemolo e del pomodoro. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele, il sedano, il prezzemolo e il pomodoro rimanenti.
2. Aggiungete l'estratto di basilico sacro e mescolate. Servite subito.

Avvertenza

Alcuni fitonutrienti contenuti nel prezzemolo – in dosi concentrate, come si trovano nelle centrifughe – possono agire da stimolanti uterini e sarebbe meglio evitarli durante la gravidanza. Data l'alta concentrazione di ossalati, la centrifuga di prezzemolo dovrebbe essere evitata anche dalle persone con calcoli

renali o con una storia familiare di calcoli renali.

Centrifuga disintossicante

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga facile e veloce da preparare è depurativa ed energizzante.

Presenta una combinazione di sapori terrosi bilanciata da una nota speziata assolutamente perfetta. I limoni hanno un contenuto particolarmente alto di vitamina C: uno degli antiossidanti più importanti

presenti in natura. La vitamina C combatte i radicali liberi, noti per accelerare l'invecchiamento. Il peperoncino di Cayenna contribuisce a favorire una buona circolazione del sangue.

Consigli

Ci sono talmente tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare qualsiasi varietà locale e di stagione. Per sconfiggere facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà

anticancerogene.

1 pezzo da 3 mm di radice di arctium (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

4 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consigli, a sinistra)

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a sinistra)

un pizzico di peperoncino di Cayenna

1. Con una centrifuga, lavorate la radice di *arctium* e metà delle mele e del limone. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele e il limone rimanenti.
2. Aggiungete il peperoncino di Cayenna e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

La radice di *arctium* è stata utilizzata nella medicina tradizionale cinese e nella medicina popolare occidentale per migliaia di anni,

soprattutto per le sue proprietà curative della pelle e depurative del sangue. Alcuni studi sui suoi effetti sui ratti hanno rivelato che ha la capacità di rigenerare le cellule del fegato danneggiate inducendo artificialmente un'intossicazione da alcol: e questo dimostra la correttezza del suo utilizzo tradizionale.

Elisir alla lavanda

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Adorerete il gusto leggermente floreale, dolce e terroso di questa centrifuga tranquillizzante, e godrete dei suoi benefici salutari. La lavanda è estremamente

calmante. I cetrioli contengono dei fitonutrienti noti come lignani – lariciresinolo, pinoresinolo e secoisolariciresinolo –, che sono stati messi in relazione con la riduzione del rischio di malattie cardiovascolari e anche di molti tipi di cancro, compresi il cancro al seno, all'utero, alle ovaie e alla prostata. Le mele sono strapiene di antiossidanti che, oltre a migliorare enormemente il sistema immunitario, possono ridurre il rischio di asma e di cancro ai polmoni.

Consigli

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Secondo noi quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità

possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

3 cetrioli, tagliati a quarti (vedi Consigli, a sinistra)

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a sinistra)

2 mele verdi, private del torsolo e tagliate a fette

10 gocce di estratto alimentare di lavanda biologica

1. Con una centrifuga, lavorate metà dei cetrioli, del limone e delle mele. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con i cetrioli, il limone e le mele rimanenti.
2. Aggiungete l'estratto di lavanda e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

La lavanda è ben nota per le sue capacità di ridurre lo stress e favorire il sonno. L'olio essenziale di lavanda può essere utile ad alleviare l'insonnia, l'ansia, lo stress e i dolori post-operatori. L'olio essenziale è stato anche studiato per i suoi possibili benefici antibatterici e antivirali.

Cocco e shiitake

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga è carica di nutrienti, e ha un dolce sapore tropicale piuttosto calmante. L'acqua di cocco è estremamente idratante; il succo di erba di grano aiuta a ripristinare i

valori di enzimi, vitamine e ormoni presenti nel corpo, e l'estratto di shiitake può fornire una spinta eccellente al sistema immunitario.

750 ml (3 tazze) di acqua di cocco giovane

45 ml (3 cucchiaini) di succo di erba di grano

*5 gocce di estratto di shiitake biologico
(vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)*

1. In una brocca, unite l'acqua di cocco, il succo di erba di grano e l'estratto di shiitake. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

I funghi shiitake contengono un'abbondanza di antiossidanti, ed è stato dimostrato che questi migliorano il sistema immunitario e forniscono una protezione contro il cancro. Contengono anche un potente polisaccaride – il lentinano –, che è uno di principali responsabili del loro effetto anticancerogeno.

Bomba alla cannella

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga ha il sapore della torta di mele fatta in casa: dolce, acidula e leggermente riscaldante. Le mele possono contribuire a ridurre il colesterolo totale e il colesterolo LDL (“cattivo”). I limoni contengono vitamina C e sono ricchi di bioflavonoidi: fitonutrienti che aiutano a combattere le infiammazioni e possono contribuire a rallentare lo sviluppo delle malattie cardiache. È stato dimostrato che la cannella regola i livelli di zucchero nel

sangue, combatte i batteri e altri agenti patogeni, e riduce i dolori legati all'artrite.

5 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consigli, a p. 171)

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a p. 172)

15 ml (1 cucchiaino) di cannella macinata

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele e del limone. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele e il limone rimanenti.
2. Aggiungete la cannella e mescolate bene. Servite subito.

Potere del goji

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga squisita e incredibilmente salutare esalta il gusto dolce e leggermente amaro delle bacche di goji, che spesso sono definite come un supercibo. Vi accorgete che il suo sapore dà dipendenza, in senso positivo. Il cetriolo fornisce piccole dosi di fitonutrienti – come il beta-carotene – legati alla riduzione tanto del rischio di malattie cardiovascolari quanto di molti tipi di cancro, tra cui il cancro al seno, all'utero, alle ovaie e alla prostata.

Consigli

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Secondo noi quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più

succosi.

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

1 cetriolo, tagliato a quarti (vedi Consigli, a sinistra)

2 limoni, sbucciati e tagliati a metà (vedi Consigli, a sinistra)

2 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette

1 pezzo da 2,5 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consigli, a sinistra)

20 gocce di estratto di bacche di goji biologiche (vedi Consiglio di Juice Guru e Avvertenza, in basso)

0,5 ml ($\frac{1}{8}$ di cucchiaino) di peperoncino di Cayenna

1. Con una centrifuga, lavorate metà del cetriolo, dei limoni e delle mele, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con il cetriolo, i limoni e le mele rimanenti.
2. Aggiungete l'estratto di bacche di goji e il peperoncino di Cayenna e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Studi preliminari pubblicati nel «Journal of Alternative and Complementary Medicine» nel 2008 indicano che le bacche di goji possono indurre sensazioni di benessere e di calma, aumentare le prestazioni atletiche, migliorare la qualità del sonno e favorire la perdita di

peso.

Avvertenza

Le bacche di goji possono interagire con il warfarin (un farmaco anticoagulante), le medicine per il diabete e le cure per la pressione del sangue. Se avete delle preoccupazioni, consultate il vostro medico.

Centrifuga alla canapa allegra

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga è una miscela di sapori

complessa e meravigliosa – al tempo stesso nocciolata, dolce e mentolata –, e vale tutto il lavoro che comporta. Le carote forniscono antiossidanti come i carotenoidi e fitonutrienti come i poliacetileni, ed è stato dimostrato che le pere riducono il rischio del diabete di tipo 2, di problemi cardiaci e di cancro. La menta non solo calma lo stomaco, ma è stata anche studiata per le sue potenzialità come agente anticancerogeno.

Consiglio

Le pere cambiano colore quando maturano. Le pere Bosc diventano marroni; le pere Anjou e le Bartlett diventano gialle, e le pere Comice diventano verdi. Se non vi ricordate i colori, andate a intuito; le pere fresche cedono leggermente a una pressione delicata, come gli avocado.

3 carote

3 pere, tagliate a quarti (vedi Consigli, a

sinistra)

10 ramoscelli di menta fresca

10 ml (2 cucchiaini) di lucuma biologica in polvere (vedi Consigli di Juice Guru, in basso)

30 ml (2 cucchiai) di olio di semi di canapa spremuto a freddo (vedi Consigli di Juice Guru, in basso)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle carote, delle pere e della menta. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le carote, le pere e la menta rimanenti.
2. Aggiungete la lucuma in polvere e l'olio di semi di canapa e mescolate bene. Servite subito.

Consigli di Juice Guru

L'olio di semi di canapa contiene tutti gli aminoacidi fondamentali, è ricco di acidi grassi fondamentali e contiene anche antiossidanti

come la vitamina E, oltre a vari minerali, tra cui il fosforo, il potassio, il sodio, il magnesio, lo zolfo, il calcio, il ferro e lo zinco. Ha anche un equilibrio ideale tra acidi grassi omega-3 e omega-6: ottimo per la luminosità della pelle e delle unghie.

La lucuma è un frutto originario del Perù. Oltre a poter essere utilizzato come dolcificante, la lucuma fornisce un ricco apporto di beta-carotene, vitamina B₃, ferro, zinco, calcio, magnesio e altre vitamine e minerali. Studi preliminari pubblicati nel «Journal of Medicinal Foods» nel 2009 indicano che il frutto può aiutare nel trattamento del diabete e della pressione alta. I produttori sostengono che la lucuma in polvere ha effetti curativi simili. Potete trovare la lucuma in polvere nei negozi di cibo biologico ben forniti.

Magia di maca

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Avete bisogno di una scarica di energia quasi magica? Ricorrete a questa potente miscela di sapori dolci e terrosi che unisce la maca, nota per le sue proprietà energizzanti, con le mele, il cetriolo e le pere. Queste ultime sono ricche di polifenoli: dei potenti antiossidanti che, se inseriti in una dieta ricca di frutta e verdure, sono associati a una diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari e di cancro in generale. Questo gustoso trio apporta anche il potassio, che aiuta a mantenere sana la pressione del sangue.

Consigli

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Secondo noi quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

Non sbucciate mai le pere prima di centrifugarle. La buccia è una fonte importante di molti fitonutrienti fenolici, tra cui si trovano agenti anticancerogeni, flavonoidi antinfiammatori, e antiossidanti.

2 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette

1 cetriolo, tagliato a metà (vedi Consigli, a sinistra)

2 pere, tagliate a quarti (vedi Consigli, a sinistra)

5 ml (1 cucchiaino) di maca biologica in polvere (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, del cetriolo e delle pere. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele, il cetriolo e le pere rimanenti.
2. Aggiungete la maca in polvere e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Coltivata sulla catena delle Ande, in Perù, la radice di maca, nota anche come il ginseng peruviano, è un tubero che contiene minerali quali il calcio, il magnesio, il manganese, il potassio e il ferro. Alcuni studi confermano la correttezza del suo utilizzo tradizionale come adattogeno e come sostanza che aiuta il corpo a reagire allo stress – compreso quello di un aumento di prestazioni fisiche –, oltre che per il fatto di avere un impatto positivo sui livelli di ormoni.

Cura per il raffreddore

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa miscela che annienta il raffreddore è un misto di bacche di sambuco aspre, fragole dolci e arance acidule che contrasta magnificamente i sintomi del raffreddore, e può anche contribuire al rafforzamento del sistema immunitario, grazie all'echinacea. Le arance forniscono una ricca dose di vitamina C, che aiuta a sostenere il sistema immunitario.

Consiglio

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli,

assicuratevi di conservare la maggiore quantità possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

3 arance, sbucciate e tagliate a metà

8 fragole

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consiglio, a sinistra)

20 gocce di estratto di echinacea biologica (vedi Consigli di Juice Guru, in basso)

20 gocce di estratto di bacche di sambuco biologiche (vedi Consigli di Juice Guru, in basso)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle arance, delle fragole e del limone. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le arance, le fragole e il limone rimanenti.
2. Aggiungete gli estratti di echinacea e di

bacche di sambuco e mescolate bene.
Servite subito.

Consigli di Juice Guru

L'echinacea è un'erba che si ritiene rafforzi il sistema immunitario e aiuti a prevenire le influenze stagionali e il raffreddore. Potete trovare l'estratto di echinacea nei negozi di cibo biologico e nei supermercati ben forniti.

Le bacche di sambuco sono delle centrali energetiche di nutrienti, ricche di antiossidanti noti come flavonoidi, che stimolano il sistema immunitario. Contengono anche composti conosciuti come antocianine, di cui è stato dimostrato l'effetto antinfiammatorio, e potrebbe essere questa la ragione per cui è stato segnalato che alleviano anche i dolori, la fatica e la febbre. Uno studio del 2002 pubblicato sul «Journal of Alternative and Complementary Medicina» ha evidenziato notevoli miglioramenti dei sintomi influenzali

dopo che i partecipanti avevano assunto dosi di estratto di bacche di sambuco per tre giorni. I ricercatori hanno ipotizzato che questo possa essere dovuto ai flavonoidi antiossidanti presenti nell'estratto, e hanno concluso che l'estratto di bacche di sambuco può essere un trattamento efficace e sicuro per i sintomi dell'influenza.

Potenziatore di memoria

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

State cercando di migliorare la memoria e

affinare le vostre capacità di ragionamento? Il ginkgo biloba e il ginseng contenuti in questa miscela potrebbero esservi d'aiuto. È stato dimostrato che il ginkgo è efficace nei trattamenti per la perdita di memoria e per la difficoltà di concentrazione, e il ginseng siberiano è spesso utilizzato per aiutare le persone a sopportare lo stress.

Consiglio

Ci sono talmente tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare qualsiasi varietà locale e di stagione. Per sconfiggere facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

2 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consiglio, a sinistra)

2 carote

2 arance, sbucciate e tagliate a metà

*20 gocce di estratto di ginkgo biloba
biologico (vedi Consigli di Juice Guru, in
basso)*

*20 gocce di estratto di ginseng siberiano
biologico (vedi Consigli di Juice Guru, in
basso)*

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, delle carote e delle arance. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la mela, la carota e l'arancia rimanenti.
2. Passate il succo attraverso un setaccio. Aggiungete gli estratti di ginkgo biloba e di ginseng siberiano e mescolate bene. Servite subito.

Consigli di Juice Guru

Il ginkgo biloba si ricava da uno degli alberi viventi più antichi conosciuti. È un

antiossidante, ed è dimostrato che migliora la circolazione dilatando i vasi sanguigni e rendendo il sangue meno appiccicoso. Alcuni studi hanno evidenziato che il ginkgo migliora la memoria nelle persone affette da demenza.

Il ginseng siberiano è stato utilizzato per secoli in paesi come la Russia e la Cina. Contiene un ingrediente attivo chiamato eleuterioside, che può stimolare il sistema immunitario. Studi preliminari indicano che il ginseng siberiano può migliorare la memoria, e alcuni studi hanno segnalato altri benefici, tra cui l'aumento dell'energia, della vitalità e della longevità.

Sorgente della giovinezza

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga agrumata e al tempo stesso di sapore terroso offre grandi benefici per combattere l'invecchiamento. Il sedano migliora la salute dell'apparato digerente, ed è anche un potente agente antinfiammatorio che può ridurre i livelli di colesterolo e allungare la durata della vita. I lime e i limoni sono ricchi di vitamina C, che combatte i radicali liberi, noti per accelerare l'invecchiamento. Le mele abbassano il colesterolo e riducono i danni ossidativi che contribuiscono a fare indurire le arterie. Lo zenzero sprona il sistema immunitario e agisce come un antiinfiammatorio.

Consigli

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli,

assicuratevi di conservare la maggiore quantità possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

2 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette

1 lime, sbucciato e tagliato a metà

3 gambi di sedano, a pezzi

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a sinistra)

1 pezzo da 2,5 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consigli, a sinistra)

20 gocce di estratto di reishi biologico

(vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, del lime, del sedano e del limone, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la mela, il lime, il sedano e il limone rimanenti.
2. Aggiungete l'estratto di reishi e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Il reishi è un fungo (saprofita) dal sapore amaro e legnoso. Alcuni indizi dimostrano che può aiutare il sistema immunitario, proteggere dalle infezioni virali come l'influenza, abbassare la pressione del sangue, e addirittura ridurre i sintomi della sindrome da fatica cronica. Potete trovare l'estratto di reishi nei negozi di alimenti biologici ben forniti.

Bevanda dell'energia infinita

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Bere un bicchiere di questa centrifuga dal sapore tropicale è un modo perfetto per combattere lo stress, la fatica, la mancanza di energia o la difficoltà di concentrazione, grazie all'utilizzo dell'estratto di ashwagandha. L'acqua di cocco è idratante, ed è un'ottima fonte di elettroliti quali il magnesio e il potassio, che aiutano a regolare i livelli dei liquidi corporei. I lime contengono dei composti noti come limonoidi, di cui è stato dimostrata l'efficacia

nel combattere il cancro della bocca, della pelle, dei polmoni, del seno, dello stomaco e del colon.

Consiglio

Bere acqua di cocco al posto dell'acqua normale o delle bevande sportive cariche di coloranti artificiali e zuccheri raffinati, è una maniera eccellente per restare idratati.

750 ml (3 tazze) di acqua di cocco giovane (vedi Consiglio, a sinistra)

succo di 1 lime

20 gocce di estratto di ashwagandha biologico (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1. In una brocca, unite l'acqua di cocco e il succo di lime. Aggiungete l'estratto di ashwagandha e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

L'estratto di ashwagandha si ricava dalla radice e dalle foglie della pianta di ashwagandha (*Withania somnifera*), che è originaria dell'India. Per lungo tempo è stata utilizzata nella medicina ayurvedica per aumentare l'energia, combattere l'insonnia, incrementare le capacità cognitive e prevenire gli effetti dell'invecchiamento.

Curcuma tropicale

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga si basa su un'antica ricetta elaborata in India più di 5.000 anni fa e che era utilizzata dai rishi e dai brahmani come

preparazione alle loro attività culturali. È aspra e leggermente acida, con un sapore pungente e appagante. È anche molto depurativa, in parte per l'utilizzo della radice di curcuma. Il mango è ricco di più di 20 vitamine e minerali diversi, tra cui un'abbondanza di provitamina A, beta- e alfa-carotene, e vitamina C. I carotenoidi lavorano in sinergia con la vitamina A per preservare gli occhi dai danni ossidativi e al tempo stesso proteggono la vista.

Consigli

Per preparare un mango per essere centrifugato, tagliatene una fetta sottile dalla cima e dalla base per ottenere delle estremità piatte. Mettete il mango in verticale su un tagliere. Con un coltello affilato, tagliate via la polpa che sui quattro lati circonda il grande nocciolo che si trova al centro. Fate scorrere un cucchiaino tra la buccia e la polpa del mango

per rimuoverne la polpa. Tagliate ogni fetta a metà per poterla centrifugare.

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

1 pezzo da 2,5 cm di radice di curcuma, sbucciata e tagliata a fette (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

3 manghi, tagliati a quarti, denocciolati e sbucciati (vedi Consigli, a sinistra)

1 pezzo da 2,5 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consigli, a p. 182)

2 limoni, sbucciati e tagliati a fette (vedi Consigli, a sinistra)

12 ramoscelli di menta fresca (circa ½ mazzetto)

500 ml (2 tazze) di acqua di cocco giovane

1. Con una centrifuga, lavorate la curcuma, poi metà dei manghi, dello zenzero, dei limoni e della menta. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con i manghi, lo zenzero, il limone e la menta rimanenti.
2. Aggiungete l'acqua di cocco e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Tagliate la curcuma a pezzi che la vostra centrifuga sia in grado di lavorare. La curcuma ha un colore intenso che potrebbe perfino macchiare la centrifuga; quindi assicuratevi di lavorarla come primo ingrediente; poi gli ingredienti che seguono potranno ripulire la centrifuga. Vi raccomandiamo anche di lavare le parti macchiate della centrifuga con acqua e sapone subito dopo averla lavorata, per evitare una decolorazione definitiva.

Centrale energetica di mangostano

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Il mangostano – un frutto tropicale coltivato nel sud-est asiatico – è un incredibile supercibo che contiene potenti fitonutrienti antiossidanti, tra cui le catechine e gli xantoni. Questi e altri fitonutrienti neutralizzano i radicali liberi nocivi e aiutano il corpo a contrastare le infezioni. Il sapore del mangostano è difficile da descrivere; alcuni dicono che ha un po' il gusto del melone e della banana, ma noi ci limitiamo a dire che è squisito. L'uva rossa

contenuta in questa centrifuga, oltre a dare dolcezza, apporta anche benefici anticancerogeni e contribuisce a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Consigli

Quando selezionate l'uva rossa, scegliete quella di colore cremisi acceso e dalla tinta omogenea. Preferite i grappoli gonfi e sodi. Un "riflesso" bianco argentato sulla pelle indica freschezza. Gli acini dovrebbero essere saldamente attaccati ai pedicelli marroni, beige e dall'aspetto sano, umidi e flessibili.

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

3 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette

250 ml (1 tazza) di uva rossa (vedi Consigli,

a sinistra)

¼ di barbabietola, tagliato a metà

250 ml (1 tazza) di foglie di cavolo nero a pezzi pressate (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1 pezzo da 2,5 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consigli, a sinistra)

30 ml (2 cucchiaini) di mangostano biologico in polvere

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, dell'uva, della barbabietola e del cavolo nero, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele, l'uva, la barbabietola e il cavolo nero rimanenti.
2. Aggiungete il mangostano in polvere e mescolate bene finché non sarà amalgamato. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Inserito in una dieta che comprende verdure crucifere (broccoli, cavolfiori e cavolini di Bruxelles, per esempio), il cavolo nero può aiutare a ridurre tanto il colesterolo quanto il rischio di sviluppare vari tipi di cancro. Il cavolo nero, inoltre, sostiene il sistema di disintossicazione del corpo attraverso la presenza di composti biologicamente attivi come gli indoli, i nitrili, i tiocianati e gli isotiocianati: tutti alimenti molto importanti nel mondo della nutrizione anticancro.

Elisir all'aceto di sidro di mele

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga agrodolce è estremamente curativa. L'aceto di sidro di mele ha forti proprietà antivirali, e il suo sapore pungente bilancia piacevolmente la dolcezza delle mele e delle pere. Le mele sono eccellenti agenti antinfiammatori, mentre le pere aiutano a proteggere contro il cancro.

Consiglio

Non sbucciate mai le pere prima di centrifugarle. La buccia è una fonte importante di molti fitonutrienti fenolici, tra cui si trovano agenti anticancerogeni, flavonoidi antinfiammatori, e antiossidanti.

Rimedio a base di erbe

La *Stevia rebaudiana* è un'erba sudamericana che conferisce un sapore molto dolce al cibo ma non contiene zucchero. Alcuni studi preliminari indicano che può aiutare l'attività del pancreas.

2 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette

2 pere, tagliate a quarti (vedi Consiglio, a sinistra)

250 ml (1 tazza) di aceto di sidro di mele grezzo (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

20 gocce di estratto di stevia biologica

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele e delle pere. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la mela e la pera rimanenti.
2. Aggiungete l'aceto di sidro di mele e l'estratto di stevia e mescolate bene finché non saranno amalgamati. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

L'aceto di sidro di mele ha un incredibile potere antibatterico, antivirale e antimicotico, il che significa che può lenire il mal di gola,

curare il bruciore di stomaco, ridurre il colesterolo e proteggere da molti malanni. Inoltre, è ricco di vitamine, minerali, fibre, enzimi e pectina. Quando lo acquistate, assicuratevi di scegliere dell'aceto di sidro di mele grezzo, non pastorizzato.

Consigli per preparare e dosare gli ingredienti

- Indipendentemente dal tipo di centrifuga che utilizzate, è sempre una buona idea, prima di centrifugarli, fare a pezzi grossolani le verdure a foglia come gli spinaci e il cavolo nero e tagliare a pezzi gli ortaggi più lunghi come il sedano e i cetrioli; così scorreranno più facilmente nella vostra centrifuga e ci sarà meno rischio che si incastrino.
- Quando dosate le verdure a foglia, pressate con forza nel misurino le foglie tagliate a pezzi per essere certi di raggiungere la dose giusta richiesta nella ricetta.

- Quando dosate le erbe aromatiche a pezzi, pressatele con delicatezza nel misurino per essere certi di raggiungere la dose giusta richiesta nella ricetta.

Porzioni per bambini

Noterete che in questo capitolo le nostre ricette sono elaborate per ottenere 500 ml (2 tazze) di succo, anziché i soliti 750 ml (3 tazze). Il motivo è che i corpi in fase di crescita hanno bisogno di dosi minori di centrifuga. Per i bambini più piccoli (dai 5 ai 10 anni) saranno sufficienti 250 ml (1 tazza) di succo appena centrifugato al giorno. Per i bambini più grandi (dai 6 ai 18 anni), il massimo sono 500 ml (2 tazze) di centrifuga fresca al giorno. Ricordate soltanto che la quantità di succo varierà a seconda della centrifuga e degli ingredienti che utilizzate.

Consiglio di Juice Guru

A meno che non usiate il top delle centrifughe

esistenti sul mercato, anche con le migliori centrifughe troverete una grande quantità di polpa nel prodotto finale. Se, come a noi, non vi piace la polpa, vi suggeriamo di setacciare la centrifuga passandola attraverso un colino a maglie sottili in un bicchiere misuratore da 1 l (4 tazze) (per versarla più facilmente). Bere la centrifuga sarà più piacevole, dopo averla setacciata, poiché non vi ritroverete a dover masticare di tanto in tanto dei minuscoli frammenti di polpa o di buccia.

Capitolo 12

Centrifughe che

piacciono ai bambini

Centrifuga di mele potente potente

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

I vostri figli non sentiranno il sapore degli spinaci in questa centrifuga di mela fresca, ma godranno del pacchetto completo di benefici apportati da questa verdura ricca di minerali e importante per la costruzione delle ossa. E gli piacerà molto anche il sapore, che per i palati giovani è proprio un

equilibrio perfetto tra il dolce e il terroso.

Consigli

Non sbucciate mai le mele prima di centrifugarle. La buccia delle mele contiene un'abbondanza di fitonutrienti polifenoli, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Ci sono talmente tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare qualsiasi varietà locale e di stagione. Per sconfiggere facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

4 mele rosse, private del torsolo e tagliate a quarti (vedi Consigli, a sinistra)

250 ml (1 tazza) di foglie di spinaci a pezzi pressate (vedi Consiglio di Juice Guru, in

basso)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele e degli spinaci. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele e gli spinaci rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Se vostro figlio è schizzinoso o avete appena iniziato a introdurlo alle verdure a foglia, sarà meglio che ci andiate piano. Durante la prima settimana, centrifugate soltanto le mele. Poi iniziate ad aggiungere piccole quantità di spinaci (due o tre foglie), aumentandone lentamente la dose nel corso delle due settimane successive. Il sapore non cambierà molto, e quando vostro figlio si accorgerà del cambiamento di colore ormai ne sarà già dipendente.

Sferzata di frutta vera

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

I bambini vanno pazzi per queste bevande alla frutta ipertrattate acquistate in brick nei negozi. Provate invece a servirgli questa squisita variante, che è una sferzata di frutta vera. Ha il beneficio aggiunto degli enzimi vivi e di un'abbondanza di vitamine e minerali fondamentali che si trovano nella frutta fresca al 100%, come la vitamina C, il potassio e molti fitonutrienti.

Consigli

Non sbucciate mai le mele prima di

centrifugarle. La buccia delle mele contiene un'abbondanza di fitonutrienti polifenoli, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Non sbucciate mai le pere prima di centrifugarle. La buccia è una fonte importante di molti fitonutrienti fenolici, tra cui si trovano agenti anticancerogeni, flavonoidi antinfiammatori, e antiossidanti.

Benché di solito vi consigliamo di setacciare la centrifuga prima di consumarla, quando tra gli ingredienti ci sono le pere non dovete farlo. Studi recenti hanno dimostrato che eliminando la polpa, la centrifuga di pere perde fino al 40% dei suoi fitonutrienti totali e la sua capacità antiossidante è notevolmente ridotta. Per essere certi di godere dei suoi molti benefici, dovrete consumarne tutta la polpa: la centrifuga di pera deve essere decisamente “torbida”.

2 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consigli, a sinistra)

2 pere, tagliate a quarti (vedi Consigli, a sinistra)

500 ml (2 tazze) di uva rossa

1 arancia, sbucciata e tagliata a quarti

250 ml (1 tazza) di fragole

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, delle pere, dell'uva, dell'arancia e delle fragole. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la frutta rimanente. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Il sapore familiare della frutta di questa centrifuga la rende perfetta per le feste di compleanno o i pigiama party dei bambini. Servitela in dei bicchieri divertenti con delle cannuce spiritose, o agghindatela con degli ombrellini stravaganti.

La centrifuga fresca è viva

La centrifuga fresca è considerata un cibo vivo, mentre i succhi pastorizzati acquistati nei negozi non lo sono. Il motivo sta tutto negli enzimi. Gli enzimi sono un tipo di proteina che velocizza le reazioni chimiche del corpo. Senza enzimi, le nostre cellule non potrebbero vivere. Ma gli enzimi sono estremamente sensibili al calore, e quindi vengono distrutti dalla cottura e dalla pastorizzazione. Centrifugare la frutta fresca permette di conservare i nutrienti e gli enzimi della frutta: un ulteriore motivo per cui il metodo della Centrifuga quotidiana è la strada giusta!

Succo del dragone

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Spingetevi oltre e domandate ai vostri figlioli se osano bere il succo del dragone.

Apprezzeranno la sfida, e anche il sapore di questa centrifuga dolce e mentolata adatta ai bambini. La cosa migliore è che le mele e le pere sono cariche di antiossidanti che aiuteranno lo sviluppo del sistema immunitario dei vostri figli. Anche la menta contiene antiossidanti, e fornisce vitamina C, manganese e rame.

Consigli

Le pere cambiano colore quando maturano. Le pere Bosc diventano marroni; le pere Anjou e le Bartlett diventano gialle, e le pere Comice diventano verdi. Se non vi ricordate i colori, andate a intuito; le pere fresche cedono leggermente a una pressione delicata, come gli avocado.

Benché di solito vi consigliamo di setacciare la

centrifuga prima di consumarla, quando tra gli ingredienti ci sono le pere non dovete farlo. Studi recenti hanno dimostrato che eliminando la polpa, la centrifuga di pere perde fino al 40% dei suoi fitonutrienti totali e la sua capacità antiossidante è notevolmente ridotta. Per essere certi di godere dei suoi molti benefici, dovrete consumarne tutta la polpa: la centrifuga di pera deve essere decisamente “torbida”.

3 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Avvertenza, in basso)

4 ramoscelli di menta fresca

3 pere, tagliate a quarti (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, della menta e delle pere. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele, la menta e le pere rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Avvertenza

Nella maggior parte dei casi, potete centrifugare qualsiasi parte della frutta e della verdura, dalla buccia ai semi. State soltanto attenti a evitare i semi quando centrifugate le mele, poiché i semi delle mele contengono una piccola quantità di arsenico, che può essere tossico (è da notare, comunque, che non ci sono segnalazioni di casi di avvelenamento da arsenico dovuti all'assunzione di semi di mele centrifugati, ma la prudenza non è mai troppa). Vi suggeriamo di investire in un levator solo per le mele e di buttare via il torsolo intero o di usarlo per il compostaggio.

Dolci sogni

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Questa centrifuga ha un sapore squisitamente dolce che i bambini adoreranno, ed è meravigliosa dopo una lunga giornata di scuola. Le mele forniscono un'abbondanza di antiossidanti; le carote contengono il beta-carotene, che favorisce una buona vista e contrasta l'attività di danneggiamento della salute da parte dei radicali liberi; e le pere proteggono dal diabete, oltre che dalle malattie cardiache e dal cancro.

3 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette

2 carote

1 pera, tagliata a quarti (vedi Consigli di

Juice Guru, in basso)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, delle carote e della pera. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele, la carota e la pera rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consigli di Juice Guru

Esistono molte varietà di pere, e alcune sono più succose di altre. Per esempio, per le centrifughe, le pere verdi Anjou sono migliori delle pere Bosc.

Acquistate le pere quando sono verdi e lasciatele maturare sul bancone della cucina.

**Amore di
coniglietto**

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Ehm... Che succede amico? È solo una centrifuga ricca di provitamina A e di beta-carotene, piena di vitamine e di minerali, e dal sapore terroso e dolce che piacerà molto ai bambini. Il succo di mela bilancia perfettamente la ricchezza della centrifuga di carota. Le mele sono delle fonti eccellenti di vitamina C, ed è stato dimostrato che i polifenoli contenuti nella frutta aiutano a regolare il livello di zuccheri nel sangue, oltre a offrire benefici antiossidanti e cardiovascolari. Le carote contengono vitamina K, biotina e potassio.

2 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consigli, a p. 187)

3 carote

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele e delle carote. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la mela e le carote rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

I succhi di mela acquistati nei negozi possono avere un alto contenuto di zucchero, e molte vitamine e minerali saranno andati persi durante la lavorazione. Questa centrifuga fresca è stracarica di nutrienti che danno benefici antiasma, anticancerogeni e altri vantaggi importanti per i vostri bambini.

Cavolo nero divertente

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

A questo punto vi sarete probabilmente resi conto che il cavolo nero è un supercibo, e vi sarete quasi certamente domandati come diavolo possiate riuscire a farlo mangiare ai vostri figli. Questa centrifuga è la risposta. Grazie a questa miscela di pere e mele di una dolcezza perfetta, nostro figlio, Eli, beve il cavolo nero come un intenditore. E si è talmente abituato all'idea che ora lo mangia anche, sia crudo che cotto, insieme ai suoi cibi preferiti. Il cavolo nero è ricco di vitamine K e C, manganese e rame, fornisce una notevole protezione contro il cancro e favorisce il sistema di disintossicazione del corpo.

Consiglio

Ci sono talmente tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare qualsiasi varietà locale e di stagione. Per sconfiggere facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

2 mele, private del torsolo e tagliate a quarti

250 ml (1 tazza) di foglie di cavolo nero a pezzi pressate

2 pere, tagliate a quarti

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, del cavolo nero e delle pere. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la mela, il cavolo nero e la pera rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Ci piace molto coinvolgere i bambini nell'attività di centrifuga. Chiedete ai vostri figli di aiutarvi lavando la frutta e le verdure (è divertente asciugare le verdure a foglia nella centrifuga per l'insalata). Se avete una centrifuga lenta, potete supervisionare mentre i vostri figli vi spingono dentro le verdure e la frutta: assicuratevi soltanto che capiscano che le mani devono sempre restare fuori dal tubo di inserimento.

Il migliore antiossidante

Le eccezionali virtù anticancerogene e curative del cavolo nero sono attribuite all'unione di due tipi di antiossidanti molto potenti noti come carotenoidi e flavonoidi. È stato dimostrato che mangiare alimenti ricchi di carotenoidi come il cavolo nero, che contiene alte concentrazioni di luteina e di beta-carotene, aumenta i livelli di quest'accoppiata salutare nel sangue. La ricerca ha

definitivamente provato che questi antiossidanti aiutano i nostri corpi ad alleviare lo stress ossidativo e i problemi di salute legati allo stress, comprese le cataratte, la Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) e l'aterosclerosi. Essi riducono anche il rischio di ammalarsi di vari tipi di cancro, tra cui il cancro ai polmoni, alla pelle, al seno e alla prostata.

Arma segreta del supereroe

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Questa centrifuga rappresenta l'equilibrio perfetto tra dolce e aspro, e ha proprio il sapore delle caramelle: i bambini la adorano. Ci piace dire loro che alimenterà anche i superpoteri, aumentando la forza e la concentrazione, e migliorando la vista. Le mele sono cariche di vitamina C: un antiossidante incredibile. Le barbabietole sono estremamente ricche di nutrienti quali l'acido folico e il manganese, e forniscono anche benefici antiossidanti.

3 mele, private del torsolo e tagliate a fette

¼ di barbabietola, tagliato a metà

1 lime, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consiglio, in basso)

3 carote

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, della barbabietola e del lime. Seguendo lo stesso ordine, ripetete

l'operazione con la frutta e le verdure rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio

Quando acquistate i lime, scegliete i frutti duri e pesanti rispetto alle loro dimensioni. Accertatevi che siano puliti e privi di muffa o di segni di deterioramento. La scorza dovrebbe essere di colore verde intenso e lucida. Ricordate che i lime diventano più gialli quando maturano; quindi il colore verde intenso indica che sono pronti da usare.

Ghiaccioli ghiacciati

PER CIRCA 6 GHIACCIOLI

Questi ghiaccioli sono incredibilmente dolci senza tracce di zucchero aggiunto, e danno una gustosa sferzata di agrumi. Carichi di frutta, sono ricchi di nutrienti: le fragole di per sé contengono buone quantità di vitamina C, manganese, acido folico e potassio. Questi ghiaccioli costituiscono un ottimo spuntino per il doposcuola in qualsiasi periodo dell'anno.

Consiglio

Se avete difficoltà a estrarre i ghiaccioli dagli stampi, provate a far scorrere dell'acqua alle estremità degli stampi per circa 5 secondi per riuscire a staccarli.

3 mele, private del torsolo e tagliate a

quarti

1 pera, tagliata a quarti

20 fragole

¼ di limone, sbucciato e tagliato a metà

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, della pera, delle fragole e del limone. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la frutta rimanente. Mescolate bene e versate negli stampi dei ghiaccioli.
2. Congelate finché non saranno duri, circa 6 ore o per una notte. Servite (vedi Consiglio, a sinistra).

Centrifuga magica al mango

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

I bambini adorano questa deliziosa miscela di frutta dolce e acidula, con una leggera sferzata di zenzero fresco. Il mango è carico di più di 20 vitamine diverse, tra cui un'abbondanza di provitamina A, carotenoidi quali il beta- e l'alfa-carotene, e la vitamina C. Anche le arance sono una fonte eccellente di vitamina C, e sono eccezionali per rafforzare il sistema immunitario dei bambini, oltre a fornire una protezione antiossidante. Le pere apportano rame e vitamine C e K.

Consiglio

Per preparare un mango per essere centrifugato, tagliatene una fetta sottile dalla cima e dalla base per ottenere delle estremità

piatte. Mettete il mango in verticale su un tagliere. Con un coltello affilato, tagliate via la polpa che sui quattro lati circonda il grande nocciolo che si trova al centro. Fate scorrere un cucchiaino tra la buccia e la polpa del mango per rimuoverne la polpa. Tagliate ogni fetta a metà per poterla centrifugare.

4 arance, sbucciate e tagliate a quarti

1 mango, sbucciato, tagliato a quarti e denocciolato (vedi Consiglio, a sinistra)

1 pera, tagliata a quarti

1 pezzo da 2,5 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consiglio, a p. 193, e Consiglio di Juice Guru, in basso)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle arance, del mango e della pera, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le arance, il mango e la pera rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Mentre ad alcuni bambini piace molto il sapore dello zenzero, altri potrebbero trovarlo troppo forte. Quando iniziate a far mangiare lo zenzero ai vostri figli, è una buona idea andarci piano, iniziando con un pezzo da circa 0,5 cm. Quando lui o lei si saranno abituati al sapore, potrete aumentare la quantità.

Succo succoso per bimbi bambini

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Questa centrifuga squisita rappresenta

proprio l'equilibrio perfetto tra gusto dolce e acidulo, e il suo succo è incredibilmente salutare per i bambini, poiché è strapieno di nutrienti. Sia le mele che le arance danno una grande iniezione di vitamina C. Le carote sono una fonte eccellente di alfa- e beta-carotene e di vitamina K, mentre il cetriolo fornisce vitamina K, potassio e rame. Gli spinaci apportano vitamina K, manganese e ferro, e il loro beta- e alfa-carotene sono convertiti in vitamina A.

Consiglio

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfrugatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

2 mele, private del torsolo e tagliate a fette

2 arance, sbucciate e tagliate a quarti

½ cetriolo, tagliato a metà

3 carote

*125 ml (½ tazza) di foglie di spinaci a pezzi
pressate*

*1 pezzo da 0,5 cm di radice di zenzero
sbucciata (vedi Consiglio, a sinistra)*

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, delle arance, del cetriolo, delle carote e degli spinaci, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la mela, l'arancia, il cetriolo, le carote e gli spinaci rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Benché tutte le centrifughe contenute in questo libro siano strapiene di vitamine, minerali e altri nutrienti, non c'è mai alcun rischio di intossicazione da eccesso di assunzione di queste sostanze. Le centrifughe fresche sono facilmente assimilate dal corpo.

La centrifuga dello stregone

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Una fonte attendibile ci ha informati che agli stregoni piace questa bevanda dolce e salata, che aumenta la forza e la resistenza. Il sedano fornisce un eccellente supporto alle funzioni digestive e cardiovascolari, oltre ad apportare vitamina K e potassio. Le mele sono ricche di vitamina C, mentre le carote sono una fonte di vitamina K.

*3 mele, private del torsolo e tagliate a fette
3 carote*

1 gambo di sedano, a pezzi

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, delle carote e del sedano. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele, le carote e il sedano rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Ci piace unire l'arte alla nostra abitudine di preparare delle centrifughe. Perché non prendere dei cartoncini colorati e far disegnare ai vostri figli la frutta e le verdure che state centrifugando? Potreste addirittura realizzare insieme dei fumetti con le verdure come personaggi. È una maniera grandiosa di trascorrere del tempo da soli con i vostri figli mentre li aiutate a sviluppare un'abitudine alle centrifughe che li accompagnerà per tutta la vita.

Grande blu

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

I vostri figli adoreranno il colore di questa centrifuga blu e il suo sapore dolce: sono di un altro mondo (per non parlare di quanto è nutriente)! I mirtilli si uniscono alle mele e alla barbabietola per farvi vivere un'esperienza di gusto dolce, acidulo e vivace. Le bacche forniscono le vitamine C e K, oltre al manganese, ed è stato dimostrato che apportano benefici alle capacità di apprendimento e rappresentano un supporto per la salute cardiovascolare. Le barbabietole contengono acido folico, potassio, rame e ferro.

3 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette

¼ di barbabietola, tagliato a metà

250 ml (1 tazza) di mirtilli

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, della barbabietola e dei mirtilli. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la frutta rimanente. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Ci piace divertirci con i bambini mentre prepariamo le centrifughe. Un modo è quello di realizzare delle facce divertenti assemblando la frutta e le verdure prima di centrifugarle. In questo caso, potete creare gli occhi con i mirtilli, un nasone con la barbabietola, e un grande sorriso con uno spicchio di mela. Diventate creativi e divertitevi!

L'idratante

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

I coloranti che si trovano nei cibi e nelle bevande trattati sono stati messi in relazione con i problemi comportamentali dei bambini. Le bevande sportive e altre acque "arricchite" sono cariche di questi coloranti. Questa centrifuga, che contiene elettroliti naturali provenienti dall'acqua di cocco e coloranti e aromi naturali della frutta, è un'alternativa fantastica. È squisitamente dolce, adatta ai bambini e approvata dalle mamme. È anche un'ottima centrifuga da servire ai bambini dopo un'attività sportiva o un giro al parco giochi, o semplicemente una lunga giornata di scuola.

Consigli

Non sbucciate mai le mele prima di centrifugarle. La buccia delle mele contiene un'abbondanza di fitonutrienti polifenoli, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Ci sono talmente tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare qualsiasi varietà locale e di stagione. Per sconfiggere facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

1 mela rossa, privata del torsolo e tagliata a fette (vedi Consigli, a sinistra)

10 fragole

500 ml (2 tazze) di acqua di cocco giovane (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1. Con una centrifuga, lavorate metà della mela e delle fragole. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la frutta rimanente.
2. Aggiungete l'acqua di cocco e mescolate bene. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Offrire acqua di cocco al posto dell'acqua semplice o delle bevande sportive stracariche di coloranti artificiali e zuccheri raffinati è una maniera eccellente di tenere i bambini idratati e reintegrare gli elettroliti. L'acqua di cocco apporta nutrienti e può essere bevuta ogni volta che i vostri figli lo desiderano.

Bomba di sogno estivo

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Questa centrifuga è proprio ciò di cui i bambini hanno bisogno in una calda giornata estiva. L'anguria, le susine e l'uva sono tutti frutti estremamente idratanti, oltre che ricchi di nutrienti. L'anguria è piena degli antiossidanti beta-carotene e licopene che, come è stato dimostrato, riducono il rischio di cancro e le infiammazioni. Le susine contengono fitonutrienti antiossidanti, mentre l'uva rossa è una fonte eccezionale di potassio: un minerale di cui molte persone hanno un apporto insufficiente.

Consiglio

Quando selezionate l'uva rossa, scegliete quella di colore cremisi acceso e dalla tinta omogenea. Preferite i grappoli gonfi e sodi. Un

“riflesso” bianco argentato sulla pelle indica freschezza. Gli acini dovrebbero essere saldamente attaccati ai pedicelli marroni, beige e dall’aspetto sano, umidi e flessibili.

500 ml (2 tazze) di anguria, con la parte interna della buccia intatta

2 pesche nettarine, tagliate a metà e denocciolate

2 susine, tagliate a metà e denocciolate

500 ml (2 tazze) di uva rossa (vedi Consiglio, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà dell’anguria, delle pesche nettarine, delle susine e dell’uva. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l’operazione con l’anguria, la pesca nettarina, la susina e l’uva rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

L’uva rossa contiene il resveratrolo: un

fitonutriente che si trova nelle bucce e che apporta molti benefici alla salute. Non riusciamo a pensare a una maniera migliore di preparare i nostri figli a una vita di successo che quella di somministrargli delle centrifughe salutari come questa.

Tifa per la squadra di casa

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Questa combinazione di mele e ortaggi a radice, con un tocco di zenzero, dà vita a una centrifuga delicatamente dolce e speziata che

alletterà anche il più schizzinoso dei bambini. La pastinaca contiene una grande quantità di vitamina C, potassio e acido folico, e le mele apportano ulteriore vitamina C. Il sedano contiene la vitamina K, oltre al potassio e all'acido folico.

Consigli

Non sbucciate mai le mele prima di centrifugarle. La buccia delle mele contiene un'abbondanza di fitonutrienti polifenoli, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

*2 mele, private del torsolo e tagliate a fette
(vedi Consiglio, a sinistra)*

2 pastinache, tagliate a quarti

1 gambo di sedano, a pezzi

3 carote

1 pezzo da 0,5 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consiglio, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, delle pastinache, del sedano e delle carote, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la mela, la pastinaca, il sedano e le carote rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Mentre prepariamo le centrifughe, ci piace insegnare ai nostri figli l'importanza del compostaggio. Acquistate una piccola compostiera per la vostra cucina. Se non conservate la polpa per realizzare una delle nostre squisite ricette a base di polpa, mostrate ai bambini come disporla nella compostiera. In poche settimane, i vostri figli saranno

affascinati nel vedere che la polpa si è trasformata in terriccio di prima qualità ricco di minerali che potete utilizzare nel giardino o per le piante d'appartamento, o spargere intorno agli alberi del vostro cortile come fertilizzante.

Consigli per preparare e dosare gli ingredienti

- Indipendentemente dal tipo di centrifuga che utilizzate, è sempre una buona idea, prima di centrifugarli, fare a pezzi grossolani le verdure a foglia come gli spinaci e il cavolo nero e tagliare a pezzi gli ortaggi più lunghi come il sedano e i cetrioli; così scorreranno più facilmente nella vostra centrifuga e ci sarà meno rischio che si incastrino.
- Quando dosate le verdure a foglia, pressate con forza nel misurino le foglie tagliate a pezzi per essere certi di raggiungere la dose giusta richiesta nella ricetta.

- Quando dosate le erbe aromatiche a pezzi, pressatele con delicatezza nel misurino per essere certi di raggiungere la dose giusta richiesta nella ricetta.

Consiglio di Juice Guru

A meno che non usiate il top delle centrifughe esistenti sul mercato, anche con le migliori centrifughe troverete una grande quantità di polpa nel prodotto finale. Se, come a noi, non vi piace la polpa, vi raccomandiamo di setacciare la centrifuga passandola attraverso un colino a maglie sottili in un bicchiere misuratore da 1 l (4 tazze) (per versarla più facilmente). Bere la centrifuga sarà più piacevole, dopo averla setacciata, poiché non vi ritroverete a dover masticare di tanto in tanto dei minuscoli frammenti di polpa o di buccia.

Variazioni succose

Il volume di succo prodotto può variare anche di molto a seconda della centrifuga che

utilizzate, in base al tipo di funzionamento, all'uso che ne fate e alla loro efficienza con frutta e verdure specifiche. Anche la quantità di succo varierà a seconda dei prodotti utilizzati: con una mela o un cetriolo grandi otterrete molto più succo che con altri più piccoli. Quindi, nonostante la maggior parte delle nostre ricette siano elaborate per ottenere circa 750 ml (3 tazze) di succo, preparatevi a variazioni nella resa finale.

Capitolo 13

Centrifughe facili e veloci

Anguria liscia

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Il succo di anguria non è soltanto rinfrescante, dolce e squisito, ma anche estremamente nutriente. Mentre la polpa rossa e succosa dell'anguria è carica di vitamina C e del carotenoide licopene, la parte bianca della buccia (che di solito non mangiamo) contiene una quantità incredibile di antiossidanti fenolici, flavonoidi e altra vitamina C. Centrifugare sia la polpa che la parte bianca della buccia ci permette di assimilare tutti quei nutrienti che solitamente avremmo gettato nel mucchio del compost.

l'anguria, preparata per la centrifuga

(vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1. Con un coltello affilato, tagliate l'anguria a pezzi e togliete la parte esterna della buccia, lasciando intatta la parte bianca (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso).
2. Con una centrifuga, lavorate l'anguria. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Per preparare un'anguria intera per essere centrifugata, tagliatene una delle estremità, creando una superficie piatta di modo da poterla mettere in verticale. Con accortezza, tagliatela a metà in senso longitudinale passando per il centro, poi tagliate ciascuna metà di nuovo a metà. Inserite il coltello tra la parte verde della buccia e quella bianca, e tagliate via la parte verde della buccia, lasciando intatta la parte bianca interna. Non c'è bisogno di scartare i semi.

Melone liscio

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Il melone non è soltanto dolce e delizioso, ma è anche un frutto molto nutriente. Può proteggere dall'indurimento delle arterie, grazie all'azione antinfiammatoria del beta-carotene e della vitamina C.

Il melone (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso, e a p. 130)

1. Con un coltello affilato, togliete la parte esterna della pelle del melone, lasciando intatta la parte interna della buccia. Tagliate a fette larghe 5 cm.
2. Con una centrifuga, lavorate il melone. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Quando scegliete un melone, cercatene uno che abbia una rientranza bassa e liscia in corrispondenza del punto in cui si trovava il picciolo. Scegliete dei meloni con la superficie ricoperta da venature e da una “reticella” simile al sughero. Evitate quelli dalla polpa giallastra, morbida e acquosa: sono troppo maturi. Inoltre, assicuratevi di evitare i meloni ammaccati o quelli che abbiano anche soltanto una traccia di muffa.

Mela più

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Le mele e le carote si conservano bene nel frigorifero; quindi è facile averne a portata di mano per preparare questa centrifuga economica ed estremamente salutare per tutta la famiglia. Il sapore è vivace e dolce, con una leggera sferzata alle erbe dovuta alla presenza del prezzemolo. Le mele sono una fonte eccellente di vitamina C, mentre sia le carote che il prezzemolo forniscono una scarica di provitamina A e di vitamina C.

Consiglio

Nei negozi di vendita all'ingrosso spesso si trovano in vendita degli stock di carote e mele biologiche a prezzi estremamente ragionevoli. Le carote si conserveranno fino a 2 settimane in un contenitore ermetico nel frigorifero (per evitare che appassiscano, togliete le foglie verdi dalle cime prima di metterle nel frigorifero). Le mele dureranno fino a 3 mesi, ma perderanno alcuni nutrienti con il

trascorrere delle settimane; quindi è meglio utilizzarle finché sono fresche e croccanti.

3 carote

5 ramoscelli di prezzemolo a foglia piatta fresco (vedi Avvertenza, in basso)

5 mele rosse, private del torsolo e tagliate a quarti

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle carote, del prezzemolo e delle mele. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le carote, il prezzemolo e le mele rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Rimedio a base di erbe

Il prezzemolo è ricco di vitamina C, flavonoidi e carotenoidi, che possono inibire le proprietà cancerogene dei cibi fritti. Raccomandiamo sempre di associare la centrifuga di prezzemolo con altre verdure: ha un sapore

molto forte, che è più gradevole se mescolato con una verdura più dolce come la carota.

Avvertenza

Alcuni fitonutrienti contenuti nel prezzemolo – in dosi concentrate, come si trovano nelle centrifughe – possono agire da stimolanti uterini e sarebbe meglio evitarli durante la gravidanza.

Carote vive

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Carote e nient'altro che carote. Fate di questa centrifuga dolce e dal colore acceso un punto fermo della vostra abitudine ad

assumere centrifughe. Le carote sono dolci e terrose, e ricostituenti. Sono anche una fonte eccellente di provitamina A (beta-carotene) e un'ottima fonte di biotina: una vitamina del gruppo B. Oltre al calcio e al ferro, le carote contengono anche il potassio, il sodio e il fosforo. Questi nutrienti aiutano a proteggere dal cancro e dalle malattie cardiovascolari, oltre a favorire una buona vista (soprattutto la visione notturna).

10 carote di medie dimensioni (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1. Con una centrifuga, lavorate le carote. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

A volte nelle nostre centrifughe decidiamo di utilizzare le carote antiche gialle o viola. Hanno un contenuto di zuccheri inferiore rispetto alle carote ibridate arancioni, e questo

va bene se state cercando di limitare lo zucchero che assumete con la vostra alimentazione.

Centrifuga di carota, sedano e mela

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa centrifuga facile e veloce da preparare è piena di vitamine e di minerali, e dà una sferzata di gusto: la dolcezza delle mele verdi e delle carote è piacevolmente

bilanciata dalla salinità del sedano. Le carote sono cariche di beta-carotene: un antiossidante; le mele sono ricche di vitamina C; e il sedano contiene la vitamina K, ed è un eccellente antinfiammatorio.

3 carote

4 mele verdi, private del torsolo e tagliate a fette

1 gambo di sedano, a pezzi

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle carote, delle mele e del sedano. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le carote, le mele e il sedano rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Se vi piace il contrasto tra il dolce e il salato, mescolare il sedano con la frutta è la mossa giusta. Il sedano contiene circa 35 mg di sodio per ciascun gambo. Se siete sensibili al sale

potete comunque godervi il sedano centrifugato, ma assicuratevi di monitorarne il vostro consumo.

Crocchette di carote della Chef Babette

PER 8 CROCCHETTE

Queste crocchette vanno alla grande nel mio ristorante, e di certo piaceranno anche a voi. Sono estremamente facili da fare, salutari (cotte al forno, non fritte), e sono un'ottima maniera per utilizzare la polpa delle carote dopo averle centrifugate. Resterete sbalorditi

da quanto la dolcezza della polpa di carota si abbini bene con il cavolo nero e le alghe.

Consigli

Per ottenere una quantità di polpa di carota sufficiente per preparare questa ricetta, dovrete centrifugare 8-10 carote di medie dimensioni. Potete avere una scorta di polpa di carota a portata di mano centrifugando le carote di qualsiasi ricetta prima degli altri ingredienti e mettendo da parte la polpa, nel frigorifero, se necessario. O preparare una centrifuga Carote vive (p. 202).

Di solito, i condimenti senza sale contengono una combinazione di cipolla e aglio essiccati, pepe nero, peperone quadrato rosso, prezzemolo, scorza di limone, semi di senape, cumino, maggiorana, coriandolo, peperoncino di Cayenna e rosmarino. Potete trovarli nei negozi di cibo biologico e nei supermercati ben forniti.

Potete utilizzare qualsiasi miscela per pane di mais pronta da infornare.

500 ml (2 tazze) di polpa di carota (vedi Consigli, a sinistra)

60 ml (1/4 di tazza) di foglie di cavolo nero a pezzi pressate

60 ml (1/4 di tazza) di cipolla rossa a cubetti

5 g (1 confezione) di alga arrostita

15 ml (1 cucchiaino) di condimento senza sale (vedi Consigli, a sinistra)

15 ml (1 cucchiaino) di tamari

250 ml (1 tazza) di miscela per pane di mais biologico pronta da infornare (vedi Consigli, a sinistra)

15 ml (1 cucchiaino) di olio di cocco

1. In una ciotola grande, unite la polpa di carota, il cavolo nero, la cipolla, l'alga, il condimento senza sale, il tamari e la miscela di pane di mais. Mescolate bene.

2. Con le mani, formate 8 crocchette, da circa 125 ml ($\frac{1}{2}$ tazza) ciascuna.
3. In una padella grande, scaldate l'olio a fuoco medio-alto. Lavorando in più mandate, di modo da non riempire troppo la padella, cuocete le crocchette per 2 minuti su ciascun lato, finché non saranno imbrunite. Servite.

Centrifuga di mela, limone e cavolo nero

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

In questa gustosa centrifuga, il limone esalta ed equilibra i sapori dolci e terrosi delle mele e del cavolo nero. I limoni sono una fonte eccellente di vitamina C, e contengono composti di flavonoidi che hanno una funzione antiossidante e anticancerogena. Il cavolo nero contiene la provitamina A e la vitamina K, oltre a fitonutrienti glucosinolati, che esplicano un'azione antiossidante, antinfiammatoria e anticancerogena.

Consiglio

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

6 mele rosse, private del torsolo e tagliate a quarti (vedi Avvertenza, in basso)

250 ml (1 tazza) di foglie di cavolo nero a pezzi pressate

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consiglio, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, del cavolo nero e del limone. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele, il cavolo nero e il limone rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Le mele e i limoni sono dei frutti ad alto rendimento. Questo significa che contengono molto succo e che potete preparare la vostra centrifuga in meno tempo.

Avvertenza

Nella maggior parte dei casi, potete centrifugare qualsiasi parte della frutta e della verdura, dalla buccia ai semi. State soltanto

attenti a evitare i semi quando centrifugate le mele, poiché i semi delle mele contengono una piccola quantità di arsenico, che può essere tossico (è da notare, comunque, che non ci sono segnalazioni di casi di avvelenamento da arsenico dovuti all'assunzione di semi di mele centrifugati, ma la prudenza non è mai troppa). Vi suggeriamo di investire in un levator solo per le mele e di buttare via il torsolo intero o di usarlo per il compostaggio.

Centrifuga di carota, mela e zenzero

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Preparate questa centrifuga nei giorni in cui avete molti impegni, quando siete in movimento. Apprezzerete la miscela semplice e gradevole del sapore terroso delle carote e di quello dolce delle mele, accentuata da appena una puntina di zenzero. Le carote e le mele si centrifugano rapidamente, mentre la dose di zenzero è esattamente quella di cui avete bisogno per combattere le infiammazioni. Le mele sono una fonte eccellente di vitamina C, e aumentano l'attività antiossidante del sangue. Le carote sono piene di vitamina A, e aiutano la vista, oltre a proteggere anche dai problemi cardiovascolari e dal cancro.

Consiglio

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

4 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

2 carote

1 pezzo da 2,5 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consiglio, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele e delle carote, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele e le carote rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Mentre nelle combinazioni di centrifughe di verdure consigliamo di utilizzare delle mele

verdi, poiché ne preferiamo il sapore leggermente acidulo (le Granny Smith sono le nostre predilette), sentitevi liberi di utilizzare delle mele rosse se vi piacciono i sapori più dolci o se siete dei neofiti delle centrifughe: le Fuji e le Red Delicious sono eccellenti. Sarà assolutamente impossibile sbagliare, se userete qualsiasi varietà di mele di stagione e locale della vostra zona: tutte le mele sono ricche di nutrienti.

Centrifuga di mela e spinaci

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Questa semplice miscela di mele e spinaci è un modo fantastico di assimilare (rapidamente) una dose giornaliera intera di benefici degli spinaci, e anche qualcosa in più. Gli spinaci forniscono dei carotenoidi della provitamina A (alfa- e beta-carotene), oltre alla vitamina K, e sono degli eccellenti antiossidanti. Inoltre, aiutano a mantenere in salute le ossa. Le mele hanno un alto contenuto di vitamina C e di polifenoli, che sono anch'essi degli antiossidanti incredibili.

5 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consigli, a p. 207)

500 ml (2 tazze) di foglie di spinaci a pezzi pressate

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele e degli spinaci. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele e gli

spinaci rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Centrifuga di mela, pera e zenzero

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Le pere attenuano leggermente la dolcezza delle mele, e lo zenzero si unisce agli altri ingredienti per dare vita a una miscela rinfrescante. Le pere danno anche corposità. Sono un'ottima fonte di potassio e di rame, e riducono il rischio di diabete di tipo 2 e di malattie cardiache.

Consiglio

Per sbucciare facilmente e rapidamente la radice di zenzero, vi basterà usare la punta di un cucchiaino. Sfregatela avanti e indietro sulla radice per rimuoverne la pelle e scoprire la polpa gialla sottostante.

3 mele, private del torsolo e tagliate a fette

2 pere, tagliate a quarti (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1 pezzo da 2,5 cm di radice di zenzero sbucciata (vedi Consiglio, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele e delle pere, più tutto lo zenzero. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con le mele e le pere rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Non sbucciate mai le pere prima di centrifugarle. La buccia è una fonte importante

di molti fitonutrienti fenolici, tra cui si trovano
agenti anticancerogeni, flavonoidi
antinfiammatori, e antiossidanti.

Centrifuga di cetriolo, sedano, limone e mela

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Mele, sedano, limone e cetriolo: questa centrifuga rappresenta una combinazione perfetta di sapori dolci, acidi e salati che adorerete. La frutta e le verdure sono facili

da preparare e rendono molto succo; quindi questa miscela si prepara piuttosto rapidamente. Questi ingredienti sono anche relativamente economici e disponibili per tutto il corso dell'anno.

Consigli

Ci sono talmente tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare qualsiasi varietà locale e di stagione. Per sconfi ggere facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

Non sbucciate mai le mele prima di centrifugarle. La buccia delle mele contiene un'abbondanza di fitonutrienti polifenoli, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Nei supermercati si trovano molte varietà di cetrioli, da quelli verdi lunghi (da insalata) a quelli sottaceto, ai Marketer. Secondo noi quelli verdi lunghi e i Marketer sono i più succosi.

2 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consigli, a sinistra)

1 gambo di sedano, a pezzi

1 limone, sbucciato e tagliato a metà (vedi Consigli, a p. 210)

1 cetriolo, tagliato a quarti (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà delle mele, del sedano, del limone e del cetriolo. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con la mela, il sedano, il limone e il cetriolo rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Il cetriolo, tra gli altri benefici, è utile per rendere più bella la carnagione. È una buona fonte di silicio, che contribuisce a rafforzare il tessuto connettivo e a migliorare nel complesso il colorito e la salute della pelle. E l'ampia serie di ingredienti ricchi di nutrienti contenuti in questa centrifuga vi renderà sani e belli anche all'interno.

Ananas espresso

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

L'ananas è reperibile durante tutto l'anno; quindi potete degustare questa squisita miscela ogni volta che ne avrete voglia.

L'ananas è ricco di vitamine B₁, B₆ e C, e di acido folico, oltre che di manganese, rame, potassio, magnesio, ferro e calcio. Fornisce una protezione antiossidante, un sostegno al sistema immunitario, aiuto all'apparato digerente e benefici antinfiammatori. Le mele contengono vitamina C e polifenoli, che hanno una funzione antiossidante e danno un supporto al sistema cardiovascolare.

Consigli

L'ananas non continua a maturare dopo la raccolta; quindi sceglierne uno dall'aspetto gonfio e dal profumo dolce. Inoltre, le foglie della corona dovrebbero apparire fresche e verdi, e non dovrebbero staccarsi facilmente dal frutto.

Per sbucciare un ananas, mettetelo su un tagliere e, con un coltello affilato, tagliatene la cima e il fondo per rimuovere le foglie e il gambo, e per creare delle superfici piatte.

Poggiando l'ananas sulla base piatta, fate scorrere la lama sotto la buccia e, con un movimento dall'alto verso il basso, togliete la buccia a strisce. Asportate qualsiasi residuo di buccia.

1 ananas, sbucciato, tagliato a spicchi da 5 cm

2 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette

1. Con una centrifuga, lavorate metà dell'ananas e delle mele. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con l'ananas e la mela rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Mentre nelle combinazioni di centrifughe di verdure consigliamo di utilizzare delle mele verdi, poiché ne preferiamo il sapore leggermente acidulo (le Granny Smith sono le nostre predilette), sentitevi liberi di utilizzare delle mele rosse se vi piacciono i sapori più

dolci o se siete dei neofiti delle centrifughe: le Fuji e le Red Delicious sono eccellenti. Sarà assolutamente impossibile sbagliare, se userete qualsiasi varietà di mele di stagione e locale della vostra zona: tutte le mele sono ricche di nutrienti.

Brivido al melone verde

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Quando vengono raccolti all'apice della stagione, durante l'estate, non c'è niente di più gustoso del sapore dolce e gradevole dei

meloni verdi. Questo melone è una fonte eccellente di vitamine C, B₁, B₃ e B₅, e di acido folico, oltre che di potassio, magnesio e rame. Dato l'alto contenuto di potassio, il melone verde può contribuire a mantenere la pressione del sangue entro i livelli di sicurezza e la pelle sana.

Il melone verde, sbucciato, tagliato a pezzi grossolani (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1. Con una centrifuga, lavorate il melone. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Quando preparate il melone, assicuratevi di tagliar via solo la scorza esterna giallo pallido, lasciando intatta la buccia interna. Si dice che la buccia contenga nutrienti essenziali, anche se non esiste conferma dall'USDA; noi comunque ne facciamo menzione.

Perami

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Il succo di pera è denso e naturalmente dolce, con una consistenza leggermente granulosa. E ci sono molte varietà diverse di pere tra cui scegliere – Anjou, Bosc, Bartlett e Comice, per esempio – con una moltitudine di colori che vanno dal verde al marrone, al rosso, al giallo. Sono tutte eccellenti da usare per le centrifughe. Le pere sono una fonte eccezionale di pectina, che aiuta a ridurre i livelli di colesterolo, e forniscono anche una grande quantità di potassio.

6 pere, tagliate a quarti (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1. Con una centrifuga, lavorate le pere. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Benché di solito vi consigliamo di setacciare la centrifuga prima di consumarla, quando tra gli ingredienti ci sono le pere non dovete farlo. Studi recenti hanno dimostrato che eliminando la polpa, la centrifuga di pere perde fino al 40% dei suoi fitonutrienti totali e la sua capacità antiossidante è notevolmente ridotta. Per essere certi di godere dei suoi molti benefici, dovrete consumarne tutta la polpa: la centrifuga di pera deve essere decisamente “torbida”.

Limona superiore

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

Chi ha bisogno dello zucchero aggiunto? Grazie all'uso delle mele, questa limonata è sia dolce che acida, e rinfresca senza l'aggiunta di calorie inutili (e non salutari). È perfetta per una calda giornata estiva. I limoni sono una fonte eccellente di vitamina C, potassio, flavonoidi e un fitochimico noto con il nome di limonene, che può essere utilizzato per contribuire a sciogliere i calcoli biliari. Ricerche recenti stanno dimostrando che i limoni possono avere un ruolo nella lotta contro il cancro.

Consigli

Quando sbucciate i limoni per centrifugarli, assicuratevi di conservare la maggiore quantità possibile della parte bianca, poiché contiene alte concentrazioni di bioflavonoidi come il limonene, che si ritiene abbia proprietà anticancerogene.

Ci sono talmente tante varietà di mele tra cui scegliere. Le Fuji, le Red Delicious e le Granny Smith sono le più utilizzate per le centrifughe, ma otterrete un risultato delizioso con qualsiasi tipo di mela. Noi consigliamo di usare qualsiasi varietà locale e di stagione. Per sconfiggere facilmente la noia di preparare sempre una specifica miscela di centrifuga, vi basterà cambiare il tipo di mela.

2 limoni, sbucciati e tagliati a metà (vedi Consigli, a sinistra, e Consiglio di Juice Guru, in basso)

5 mele rosse, private del torsolo e tagliate a fette (vedi Consigli, a sinistra)

1. Con una centrifuga, lavorate metà dei limoni e delle mele. Seguendo lo stesso ordine, ripetete l'operazione con il limone e le mele rimanenti. Mescolate bene e servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Volete una limonata ancora più dolce? Provate

a usare i limoni Meyer, che sono naturalmente più dolci di quelli tradizionali.

Pazzi per il cocco

PER CIRCA 750 ML (3 TAZZE)

L'acqua di cocco ha un sapore squisitamente terroso, dolce e tropicale. Ha un basso tenore di calorie e non contiene grassi, e apporta anche una notevole quantità di potassio: una maggiore assunzione di potassio può ridurre il rischio di pressione sanguigna alta e malattie cardiovascolari. Bere acqua di cocco fresca è anche una maniera nutriente di mantenersi ben idratati

e reintegrare gli elettroliti persi, cosa che ne fa un'eccellente alternativa alle bevande sportive zuccherine dopo un allenamento fisico.

Consiglio

Di solito, per aprire il guscio di un cocco giovane occorre una mannaia, ma potete anche trovare uno specifico utensile nei negozi di utensili da cucina. Per praticità, potete acquistare l'acqua di cocco biologico grezza in bottiglia nei negozi di cibo biologico e nei supermercati ben forniti.

3 noci di cocco giovani (vedi Consiglio, a sinistra)

1. Aprite le noci di cocco e versate l'acqua di cocco in un bicchiere. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

In generale, sono reperibili sul mercato due diversi tipi di noci di cocco: quelle giovani e

quelle mature. Le noci di cocco giovani hanno il guscio verde o la polpa bianca. Le noci di cocco mature sono marroni e ricoperte di fibre filamentose simili a capelli. Noi suggeriamo di usare le noci di cocco giovani per le vostre centrifughe. Le noci di cocco giovani contengono più acqua e una polpa gelatinosa che conserva di più i nutrienti del frutto. Di solito, nelle nostre centrifughe, noi utilizziamo soltanto l'acqua delle noci di cocco giovani; la polpa gelatinosa dovrebbe essere riservata ai frullati. Quando una noce di cocco inizia a invecchiare, l'acqua inizia a penetrare nella polpa e il liquido rimanente diventa meno nutriente. Le noci di cocco molto mature sono usate soprattutto per fare l'olio di cocco e altri prodotti a base di cocco. Potete trovare le noci di cocco giovani nei negozi di prodotti orientali e messicani, negli alimentari specializzati in cibo biologico e nei supermercati ben forniti.

Porzioni dei frullati

Vista l'abbondanza di fibre contenute in questi frullati gustosi e nutrienti, raccomandiamo di consumarne soltanto 500 ml (2 tazze) al giorno.

Capitolo 14

Frullati deliziosi

Classico frullato

vegetale

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Nonostante sappiamo quanto sia importante mangiare molte verdure a foglia, ad alcuni di noi semplicemente non piacciono. I frullati di verdure a foglia sono un'ottima maniera di consumare queste verdure, poiché il loro sapore (a volte amaro) è annullato dalla frutta. Questo frullato è dolce e nocciolato, con appena una punta di vaniglia. Fornisce potassio, provitamina A e vitamine C, E e K (per citarne soltanto alcune), oltre alla biotina. È anche estremamente idratante, reintegra gli elettroliti ed è antiossidante, anticancerogeno e antinfiammatorio.

Rimedio a base di erbe

La vaniglia conferisce al vostro frullato un sapore cremoso e squisito, ma sapevate che può anche contribuire a prevenire il cancro?

Sul «Journal of Agricultural and Food Chemistry» sono state recentemente pubblicate delle prove che indicano come sia dimostrabile che la vanillina – un composto che si trova nella vaniglia – sopprime la migrazione delle cellule tumorali e la metastasi, benché il meccanismo della sua azione sia sconosciuto. Altri studi sono necessari, ma questo sembra promettente.

250 ml (1 tazza) di acqua di cocco giovane

1 banana congelata

125 ml (½ tazza) di fragole (fresche o congelate)

30 ml (2 cucchiaini) di burro di mandorle crude

250 ml (1 tazza) di foglie di spinaci a pezzi

pressate (vedi Consigli di Juice Guru, in basso)

1 ml (1/4 di cucchiaino) di estratto di vaniglia biologica senza alcol (vedi Consigli di Juice Guru, in basso)

1. In un frullatore, unite l'acqua di cocco, la banana, le fragole, il burro di mandorle, gli spinaci e la vaniglia. Frullate ad alta velocità fino a ottenere un composto omogeneo. Servite subito.

Consigli di Juice Guru

Quando inizierete ad abituarvi al gusto piacevole delle verdure a foglia nel frullato, vi suggeriamo di aumentare la quantità di spinaci a 500-750 ml (2-3 tazze), cosa che ne aumenterà il valore nutrizionale.

Vi raccomandiamo di usare estratti senza alcol ogni volta che potete, poiché l'alcol non fa parte di una dieta sana. Tuttavia, comprendiamo che negli estratti ne viene utilizzata soltanto

una piccola quantità (per conservare il prodotto); quindi scegliete qualsiasi marca sia meglio per voi. Consigliamo di usare prodotti biologici per ridurre l'esposizione ai pesticidi e ad altri agenti chimici.

Frullato tropicale

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Questa miscela dolce e dal gusto tropicale è un'alternativa salutare ai succhi zuccherosi che sono privi di nutrienti. Gli spinaci forniscono vitamina K, che può rafforzare le ossa, oltre al beta-carotene, alla luteina e alla zeaxantina. Questi carotenoidi possono

aiutare il sistema immunitario a migliorare la vista proteggendo la retina, in particolare la macula, che è la parte dell'occhio responsabile della visione centrale.

Consigli

L'ananas non continua a maturare dopo la raccolta; quindi sceglietene uno dall'aspetto gonfio e dal profumo dolce. Inoltre, le foglie della corona dovrebbero apparire fresche e verdi, e non dovrebbero staccarsi facilmente dal frutto.

Per sbucciare un ananas, mettetelo su un tagliere e, con un coltello affilato, tagliatene la cima e il fondo per rimuovere le foglie e il gambo, e per creare delle superfici piatte. Poggiando l'ananas sulla base piatta, fate scorrere la lama sotto la buccia e, con un movimento dall'alto verso il basso, togliete la buccia a strisce. Asportate qualsiasi residuo di buccia.

*125 ml (½ tazza) di ananas fresco a pezzi
(vedi Consigli, a sinistra)*

succo di 2 limoni, appena spremuto

*125 ml (½ tazza) di mango sbucciato,
denocciolato a pezzi (vedi Consiglio, in
basso)*

4 datteri denocciolati

*250 ml (1 tazza) di foglie di spinaci a pezzi
pressate*

1. In un frullatore, unite l'ananas, il succo di limone, il mango, i datteri e gli spinaci. Frullate ad alta velocità fino a ottenere un composto omogeneo. Servite subito.

Variante

Se vi piace il mango, eliminate l'ananas e aumentate la quantità di mango a 250 ml (1 tazza).

Consiglio

Per preparare un mango per essere

centrifugato, tagliatene una fetta sottile dalla cima e dalla base per ottenere delle estremità piatte. Mettete il mango in verticale su un tagliere. Con un coltello affilato, tagliate via la polpa che sui quattro lati circonda il grande nocciolo che si trova al centro. Fate scorrere un cucchiaino tra la buccia e la polpa del mango per rimuoverne la polpa. Tagliate ogni fetta a metà.

Frullato teatrale

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Questo frullato di lamponi squisitamente aspro è piacevolmente bilanciato dalla

dolcezza del succo di mela e dal sapore forte e deciso del cilantro. I lamponi sono una fonte fantastica di vitamina C, fibre, manganese e flavonoidi chiamati antocianine, che agiscono come antiossidanti. Contengono anche l'acido ellagico, che è un composto che ha una funzione di contrasto al cancro.

Consigli

Per ottenere 250 ml (1 tazza) di succo, dovrete centrifugare 3-4 mele, a seconda del rendimento della vostra centrifuga.

Se non siete appassionati del cilantro, potete sostituirlo con 125 ml (½ tazza) di spinaci per un sapore più delicato.

*250 ml (1 tazza) di succo di mela fresco
(vedi Consigli, a sinistra)*

1 cetriolo, a pezzi grossolani

750 ml (3 tazze) di lamponi (freschi o

congelati)

15 ramoscelli di cilantro fresco (circa ½ mazzetto)

1. In un frullatore, unite il succo di mela, il cetriolo, i lamponi e il cilantro. Frullate ad alta velocità fino a ottenere un composto omogeneo. Servite subito.

Rimedio a base di erbe

Il cilantro è un ottimo aiuto per la salute del fegato. Quest'erba non viene utilizzata spesso nelle centrifughe per via del suo sapore caratteristico, ma se vi piace (non a tutti piace), aggiungerà un gusto forte e deciso alla vostra centrifuga. Se non siete degli amanti del cilantro, semplicemente non usatelo.

Fragola e açai

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Le fragole dolci e le arance aspre bilanciano perfettamente il sapore delicato della bietola in questo frullato gustoso, e l'açai ne aumenta il valore nutrizionale a livelli impensati (vedi Consiglio di Juice Guru, a destra). La bietola fornisce un'abbondanza di provitamine A e K, e potassio, e discrete quantità di vitamina C, magnesio e manganese. Questo frullato contribuirà a regolare i livelli di zucchero nel sangue, a favorire la salute delle ossa e a fornire un aiuto antiossidante.

375 ml (1 tazza e ½) di fragole (fresche o congelate)

3 arance, sbucciate e tagliate a quarti

3 gambi di sedano

*750 ml (3 tazze) di foglie di bietola a pezzi
ben pressate*

*30 ml (2 cucchiaini) di bacche di açai
biologiche in polvere*

1. In un frullatore, unite le fragole, le arance, il sedano, la bietola e l'açai in polvere. Frullate ad alta velocità fino a ottenere un composto omogeneo. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Le bacche di açai contengono una straordinaria quantità di antiossidanti, che proteggono i tessuti e le cellule del corpo, oltre a un'ampia gamma di fitonutrienti che ne fanno uno dei supercibi più diffusi tra i salutisti più appassionati. I fitonutrienti sono dei composti naturali che si trovano in tutti i cibi di origine vegetale. A differenza delle vitamine e dei minerali, questi fitochimici non sono necessari

per la nostra sopravvivenza, ma possono contribuire a prevenire delle malattie e a far sì che il corpo funzioni correttamente.

Bomba di frutti di bosco

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Il latte di mandorla è la base di questo cremoso frullato di frutti di bosco misti. Ha un sapore dolce ma aspro, integrato da un tocco di vaniglia dal sapore terroso. Le mandorle sono una buona fonte di proteine, calcio, potassio, magnesio, zinco, ferro e

vitamina E; sono utili per combattere le malattie cardiache e abbassare il colesterolo. I frutti di bosco contengono un'abbondanza di vitamine C e K, manganese, rame e fibre. Questo frullato fornisce un supporto cardiovascolare, cognitivo e anticancerogeno e aiuta anche a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

375 ml (1 tazza e ½) di latte di mandorla

125 ml (½ tazza) di lamponi (freschi o congelati)

125 ml (½ tazza) di more (fresche o congelate)

125 ml (½ tazza) di mirtilli (freschi o congelati)

5 datteri denocciolati

500 ml (2 tazze) di foglie di cavolo nero senza costola centrale a pezzi pressate

1 ml (¼ di cucchiaino) di estratto di

vaniglia biologica senza alcol

1. In un frullatore, unite il latte di mandorla, i lamponi, le more, i mirtilli, i datteri, il cavolo nero e la vaniglia. Frullate ad alta velocità fino a ottenere un composto omogeneo. Servite subito.

Variante

Per un frullato incredibilmente gustoso e nutriente, sostituite i frutti di bosco con 200 g (2 confezioni) di bacche di açai congelate. L'açai contiene un'abbondanza di antiossidanti che proteggono i tessuti e le cellule del corpo, oltre a un'ampia gamma di fitonutrienti.

Frullato di ananas e

banana

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Gli spinacini contenuti in questo frullato dolce e dal sapore tropicale forniscono una quantità aggiuntiva di calcio, ferro e altri minerali e vitamine fondamentali. Gli spinaci sono una fonte eccellente di vitamina K, che può aiutare a rafforzare le ossa.

Consigli

L'ananas non continua a maturare dopo la raccolta; quindi sceglierne uno dall'aspetto gonfio e dal profumo dolce. Inoltre, le foglie della corona dovrebbero apparire fresche e verdi, e non dovrebbero staccarsi facilmente dal frutto.

Per sbucciare un ananas, mettetelo su un tagliere e, con un coltello affilato, tagliatene la cima e il fondo per rimuovere le foglie e il gambo, e per creare delle superfici piatte. Poggiando l'ananas sulla base piatta, fate scorrere la lama sotto la buccia e, con un movimento dall'alto verso il basso, togliete la buccia a strisce. Asportate qualsiasi residuo di buccia.

1 banana (fresca o congelata)

125 ml (1/2 tazza) di pezzi di ananas fresca o congelata (vedi Consigli, a sinistra)

500 ml (2 tazze) di foglie di spinacini pressate

1 ml (1/4 di cucchiaino) di estratto di vaniglia biologica senza alcol

125 ml (1/2 tazza) di acqua di cocco giovane

1. In un frullatore, unite la banana, l'ananas, gli spinaci, la vaniglia e l'acqua di cocco.

Frullate ad alta velocità fino a ottenere un composto omogeneo. Servite subito.

Variante

Anziché usare l'acqua di cocco, potete usare semplicemente 125 ml ($\frac{1}{2}$ tazza) di acqua filtrata. Per un risultato più dolce, sostituite 125 ml ($\frac{1}{2}$ tazza) di succo di mela appena centrifugata (il succo di 2-3 mele).

Frullato di menta e anguria

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Questo frullato gustoso spegne la sete,

grazie all'azione idratante dell'anguria, che è anche una fonte eccellente di vitamina C, potassio e fibre. La menta fresca mette davvero in risalto i sapori dolci dell'anguria e delle fragole.

500 ml (2 tazze) di anguria senza semi a pezzi

500 ml (2 tazze) di fragole (fresche o congelate)

1 banana (fresca o congelata)

5 ramoscelli di menta fresca

250 ml (1 tazza) di acqua filtrata

1. In un frullatore, unite l'anguria, le fragole, la banana, la menta e l'acqua. Frullate ad alta velocità fino a ottenere un composto omogeneo. Servite subito.

Variante

Per una variante tropicale di questo frullato, sostituite l'anguria con la stessa quantità di

melone o di melone verde. Il melone fornisce una miscela eccellente di provitamine A e C, oltre al potassio e al rame; come l'anguria, ha anche una funzione antiossidante e antinfiammatoria.

Frullato di goji e chia

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Questo frullato costituisce una merenda pomeridiana perfetta: il suo contenuto e i semi di chia e di canapa forniscono una buona fonte di proteine e nutrienti. I semi di

chia apportano proteine, fibre, acidi grassi omega, calcio e antiossidanti, con una quantità minima di calorie. I semi di canapa forniscono proteine, fibre, potassio, fosforo, magnesio e ferro. Questo frullato contribuirà anche a proteggere il cuore e il sistema immunitario. Le bacche di goji hanno un alto contenuto di vitamina C e di fibre, e apportano alti livelli di antiossidanti, compresa la zeaxantina, che aiuta a proteggere le cellule.

Consiglio

Per ammolare le bacche di goji, i semi di chia e i semi di canapa, metteteli tutti insieme in una ciotola e aggiungete 250 ml (1 tazza) di acqua tiepida. Coprite e mettete da parte per 5 minuti. Scolate, scartando il liquido di ammollo.

15 fragole (fresche o congelate)

125 ml (½ tazza) di lamponi (freschi o

congelati)

125 ml (½ tazza) di mirtilli (freschi o congelati)

30 ml (2 cucchiaini) di bacche di goji essiccate (vedi Consiglio, a sinistra)

15 ml (1 cucchiaino) di semi di chia, ammollati (vedi Consiglio, a sinistra)

15 ml (1 cucchiaino) di semi di canapa sgusciati, ammollati (vedi Consiglio, a sinistra)

500 ml (2 tazze) di foglie di lattuga romana a pezzi pressate

1. In un frullatore, unite le fragole, i lamponi, i mirtilli, le bacche di goji, i semi di chia, i semi di canapa ammollati e la lattuga. Frullate ad alta velocità fino a ottenere un composto omogeneo. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Le fragole sono una fonte eccellente di acido ellagico, noto per avere notevoli proprietà anticancerogene e antiossidanti. Uno studio pubblicato nella «Critical Reviews in Food Science and Nutrition» nel 2004 indicava che le fragole erano in cima alla lista degli otto alimenti collegati alla minore incidenza di morte per cancro su un campione di 1.271 persone anziane nel New Jersey. Lo studio scoprì che chi mangiava più fragole aveva tre volte meno la probabilità di sviluppare il cancro rispetto a chi ne consumava meno o non ne mangiava affatto.

Frullato di cioccolata e burro di

mandorle

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

Questo frullato libidinoso soddisferà le vostre crisi di astinenza da cioccolata apportando al tempo stesso un'abbondanza di nutrienti. Il cacao è una fonte eccellente di flavonoidi antiossidanti, che sono importanti per proteggere le arterie. Può anche prevenire la formazione di grumi nel sangue e ridurre il rischio di malattie cardiache e di ictus. Questo frullato è ottimo per sostituire un dolce a qualsiasi ora della giornata.

Rimedio a base di erbe

Il cacao è una delle migliori fonti di flavanoli, ed è stato scoperto, secondo uno studio del

2011 fatto dall'Indonesian Department of Clinical Nutrition, che riduce i livelli di siero e la pressione del sangue. Un altro studio del 2011, pubblicato dal dipartimento di farmacologia della National Autonomous University of Mexico, indica che gli estratti di cacao possono aiutare a controllare la pressione arteriosa. I benefici cardiovascolari del cacao sono attribuiti in parte alle sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

1 banana (fresca o congelata)

125 ml (½ tazza) di acqua di cocco giovane

15 ml (1 cucchiaino) di burro di mandorle crude

15 ml (1 cucchiaino) di cacao grezzo in polvere (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

250 ml (1 tazza) di foglie di lattuga romana a pezzi pressate

2 ml (1/2 cucchiaino) di estratto di vaniglia biologica senza alcol

1. In un frullatore, unite la banana, l'acqua di cocco, il burro di mandorla, il cacao in polvere, la lattuga e la vaniglia. Frullate ad alta velocità fino a ottenere un composto omogeneo. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

Il cacao contiene più di 300 composti salutari, compresi proteine, grassi, carboidrati, fibre, ferro, zinco, rame, calcio e magnesio. Contiene anche caffeina; quindi tenetelo a mente se consumate anche caffè o tè. Potreste decidere di limitare l'assunzione di questo frullato a una volta a settimana.

Frullato di avocado

PER CIRCA 500 ML (2 TAZZE)

L'avocado è una fantastica fonte di grassi acidi monoinsaturi, potassio, vitamina E, vitamina B e fibre. Contiene anche acido oleico e acido linoleico, che aiutano a ridurre i livelli di colesterolo.

175 ml (¾ di tazza) di acqua di cocco giovane o acqua filtrata

½ avocado, denocciolato e sbucciato (vedi Consiglio di Juice Guru, in basso)

1 mango, sbucciato e denocciolato

1 banana (fresca o congelata)

500 ml (2 tazze) di foglie di cavolo nero a pezzi pressate

1. In un frullatore, unite l'acqua di cocco,

l'avocado, il mango, la banana e il cavolo nero. Frullate ad alta velocità fino a ottenere un composto omogeneo. Servite subito.

Consiglio di Juice Guru

L'avocado maturo, pronto per essere centrifugato, è leggermente morbido al tatto e non dovrebbe presentare macchie scure e depresse o lesioni. Per far maturare un avocado duro, mettetelo in una busta di carta o in un cestino per la frutta, e mettetelo da parte a temperatura ambiente per qualche giorno, finché non sarà pronto da usare.

Ringraziamenti

Vorremmo porgere i nostri più sentiti ringraziamenti alle seguenti persone, che hanno reso possibile che questo progetto superasse le nostre aspettative:

La nostra agente letteraria, Marilyn Allen, per l'instancabile lavoro di rappresentazione e la passione che ha messo nel far conoscere la nostra visione.

Thomas Lodi, MD, e Gabriel Cousens, MD, membri del comitato consultivo di Juice Guru, per l'attenta revisione e il supporto.

Jameth Sheridan, MD, e anche il "Padre del Juicing", Jay Kordich, e Linda Kordich, per una vita d'ispirazione, sostegno e saggezza.

I nostri genitori, per aver sostenuto con amore i nostri sogni.

Le nostre editor Judith Finlayson e Tracy Bordian, coadiuvate dal nutrizionista Doug Cook, per averci spinto a rendere questo libro un'affermazione potente dei benefici di un uso quotidiano delle centrifughe.

I designer, il gruppo di PageWave Graphics, in particolare Daniella Zanchetta.

Bob Dees e il resto del team di Robert Rose, per la loro storia di editori di libri stellari, superiori per qualità agli altri presenti oggi sul mercato.

E infine, un grazie speciale al nostro Destino, per averci riunito dopo più di vent'anni, permettendoci di condividere la nostra vita e di diffondere il messaggio salutistico delle centrifughe ai nostri amici e familiari.

Fonti bibliografiche

K.D. AHUJA, M.J. BALL, *Effects of daily ingestion of chili on serum lipoprotein oxidation in adult men and women*, in «Br. J. Nutr.», agosto 2006.

ALL ABOUT JUICING, *Benefits of Chlorophyll in Greens*, disponibile alla pagina internet <http://www.all-about-juicing.com/chlorophyll.html>.

T. ALLEYNE, S. ROACHE, C. THOMAS, A. SHIRLEY, *The control of hypertension by use of coconut water and mauby: Two tropical food drinks*, in «West Indian Med. J.», gennaio 2005.

H. AMIEVA, C. MEILLON, C. HELMER *ET AL.*, *Ginkgo biloba extract and long-term cognitive decline: A 20-year follow-up population-based study*, in «PLoS One», gennaio 2013.

D. ARUNA, M.A NAIDU, *Pharmacodynamic interaction studies of Ginkgo biloba with cilostazol and clopidogrel in healthy human subjects*, in «Br. J. Clin. Pharmacol.», settembre 2006.

E.B. ARUSHANIAN, I.B., SHIKINA, *Improvement of light and color perception in humans upon prolonged administration of eleutherococcus*, in «Eksp. Klin. Farmakol.», luglio-agosto 2004.

A.K. ASHTON, K. AHRENS, S. GUPTA *ET AL.*, *Antidepressant-induced sexual dysfunction and Ginkgo biloba*, in «Am. J. Psychiatry», maggio 2000.

AUSTRALIA. NATIONAL MEASUREMENT

INSTITUTE, *Breville Juicer/Blender Trials 2013*, Report stampato a dicembre 2013, ristampato a giugno 2014.

E.A. BAE, M.J. HAN, D.H. KIM, *In vitro anti-Helicobacter pylori activity of some flavonoids and their metabolites*, in «*Planta medica*», giugno 1999.

M. BARANSKI, D. SREDNICKA TOBER, N. VOLAKAKIS, *Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: A systematic literature review and meta-analyses*, in «*Br. J. Nutr.*», settembre 2014.

J. BIRKS, E.J. GRIMLEY, *Ginkgo biloba for cognitive impairment and dementia*, in «*Cochrane Database Syst. Rev.*», gennaio 2009.

T.L. BLEAKNEY, *Deconstructing an adaptogen: Eleutherococcus senticosus*, in

- «Holist. Nurs. Pract.», luglio-agosto 2008.
- M.F. BOUCHARD, D.C. BELLINGER, R.O. WRIGHT, *Attention deficit/hyperactivity disorder and urinary metabolites of organophosphate pesticides*, in «Pediatrics», maggio 2010.
- S.S. BOYANAPALLI, T. KONG , *Curcumin, the king of spices: Epigenetic regulatory mechanisms in the prevention of cancer, neurological, and inflammatory diseases*, in «Curr. Pharmacol. Rep.», aprile 2015.
- J. BOYER, R. HAI LIU, *Apple phytochemicals and their health benefits*, in «Nutr. J.», maggio 2004.
- S. BOYLES, *Peppermint oil, fiber can treat IBS: Study shows older treatments work well for irritable bowel syndrome*, disponibile alla pagina internet <http://www.webmd.com/ibs/news/20081113/peppermint-oil-fiber-can-treat-ibs>.

V. BREINHOLT, M. SCHIMERLIK, R. DASHWOOD *ET AL.*, *Mechanisms of chlorophyllin anticarcinogenesis against aflatoxin B₁: Complex formation with the carcinogen*, in «Chem. Res. Toxicol.», giugno 1995.

G.A. BRENT, *Environmental exposures and autoimmune thyroid disease*, in «Thyroid», luglio 2010.

L.R. BUCCI, *Selected herbals and human exercise performance*, in «Am. J. Clin. Nutr.», agosto 2000.

M. CECCHINI, V. LOPRESTI, *Drug residues store in the body following cessation of use*, in «Med. Hypotheses», agosto 2006.

N.M. CERMAK, M.J. GIBALA, L.J. VAN LOON, *Nitrate supplementation's improvement of 10-km time-trial performance in trained cyclists*, «Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.», febbraio 2012.

L. CHANG, *Tiny microgreens packed with nutrients*, in «WebMD», agosto 2012, disponibile alla pagina internet www.webmd.com/diet/20120831/tiny-microgreens-packed-nutrients.

A.M. CHEUNG, L. TILE, Y. LEE *ET AL.*, *Vitamin K supplementation in post-menopausal women with osteopenia (ECKO Trial): A randomized controlled trial*, in «PLOS Medicine», ottobre 2008.

S.N. CHEUVRONT, R. CARTER, *Ginkgo and memory*, in «JAMA», febbraio 2003.

W.S. CHOI, C.J. CHOI, K.S. KIM *ET AL.*, *To compare the efficacy and safety of nifedipine sustained release with Ginkgo biloba extract to treat patients with primary Raynaud's phenomenon in South Korea: Korean Raynaud study (KOARA study)*, in «Clin. Rheumatol.», gennaio 2009.

R.B. CIALDINI, *Influence: The Psychology of Persuasion*, ed. riv., Harper Collins, New York 2007 (trad. it. *Le armi della persuasione. Come e perché si finisce col dire di sì*, collana Tascabili Giunti, Giunti Editore, 2015).

A.F. CICERO, G. DE ROSA, R. BRILLANTE ET AL., *Effects of Siberian ginseng (Eleutherococcus senticosus maxim.) on elderly quality of life: A randomized clinical trial*, in «Arch. Gerontol. Geriatr. Suppl.», 2004.

A. CIEZA, P. MAIER, E. POPPEL, *Effects of Ginkgo biloba on mental functioning in healthy volunteers*, in «Arch. Med. Res.», settembre-ottobre 2003.

C. CINGI, M. CONK-DALAI, H. CAKLI ET AL., *The effects of spirulina on allergic rhinitis*, in «Eur. Arch. Otorhinolaryngol.», ottobre 2008.

D.A. CONNOLLY, M.P. MCHUGH, O.I. PADILLA-ZAKOUR *ET AL.*, *Efficacy of a tart cherry juice blend in preventing symptoms of muscle damage*, in «Br. J. Sports Med.», agosto 2006.

R.A. CONYERS, R. BAIS, A.M. ROFE, *The relation of clinical catastrophes, endogenous oxalate production, and urolithiasis*, in «Clin. Chem.», ottobre 1990.

G. COUSENS, *NCD zeolite review*, in «Pure Liquid Zeolite», disponibile alla pagina internet www.pureliquidzeolite.com/ncd-zeolite-review-by-dr-gabriel-cousens.

G.C. CURHAN, W.C. WILLETT, E.B. RIMM *ET AL.*, *A prospective study of dietary calcium and other nutrients and the risk of symptomatic kidney stones*, in «N. Engl. J. Med.», marzo 1993.

Q. DAI *ET AL.*, *Fruit and vegetable juices*

and Alzheimer's disease, The Kame Project, in «Am. J. Med.», settembre 2006.

X. DAI, J.M. STANILKA, C.A. ROWE *ET AL.*,
Consuming Lentinula edodes (shiitake) mushrooms daily improves human immunity: A randomized dietary intervention in healthy young adults, in «J. Am. Coll. Nutr.», aprile 2015.

L. DAL MASO, C. BOSETTI. C. LA VECCHIA *ET AL.*,
Effect of Asian and Siberian ginseng on serum digoxin measurement by five digoxin immunoassays: Significant variation in digoxin-like immunoreactivity among commercial ginsengs, in «Am. J. Clin. Pathol.», febbraio 2003.

R. DASHWOOD, S. YAMANE, R. LARSEN,
Study of the forces of stabilizing complexes between chlorophylls and heterocyclic amine mutagens, in «Environ. Mol. Mutagen.», 1996.

M. DAVYDOV, A.D. KRIKORIAN ,
Eleutherococcus senticosus (Rupr. & Maxim.) Maxim. (Araliaceae) as an adaptogen: A closer look, in «J. Ethnopharmacol.», ottobre 2000.

J. DEAN, *Making Habits, Breaking Habits*, Da Capo Press, Boston (MA) 2013.

S.T. DEKOSKY, J.D. WILLIAMSON, A.L. FITZPATRICK *ET AL.*, *Ginkgo biloba for prevention of dementia: A randomized controlled trial*, in «JAMA», dicembre 2008.

I. DELIMARIS, *Adverse effects associated with protein intake above the recommended dietary allowance for adults*, in «ISRN Nutrition», giugno 2013.

R. DENG, T. CHOW, *Hypolipidemic, antioxidant and anti-inflammatory activities of microalgae spirulina*, in «Cardiovasc. Ther.», agosto 2010.

M.C. DE SOUZA DOS SANTOS, C.F.L.

GONCALVES, M. VAISMAN *ET AL.*, *Impact of flavonoids on thyroid function*, in «Food Chem. Toxicol.», ottobre 2011.

M. DEUTSCH, H.B. GERARD, *A study of normative and informational social influences upon individual judgement*, Research Center for Human Relations, New York University, 1955.

D.R. DOERGE, H.C. CHANG, *Inactivation of thyroid peroxidase by soy isoflavones in vitro and in vivo*, in «J. Chromatogr.», settembre 2002.

A. DOSS, *Top six alkaline foods to eat every day for vibrant health*, in «Natural News», dicembre 2012, disponibile alla pagina internet

www.naturalnews.com.038274_alkaline_foo

G.K. DOURADO, T.B. CESAR, *Investigation of cytokines, oxidative stress, metabolic, and inflammatory biomarkers after orange*

juice consumption by normal and overweight subjects, in «Food Nutr. Res.», ottobre 2015.

S. DREW, E. DAVIES, *Effectiveness of Ginkgo biloba in treating tinnitus: Double blind, placebo-controlled trial*, in «BMJ», gennaio 2001.

DRUGS.COM, *Parsley*, 2009, disponibile alla pagina www.drugs.com/npc/parsley.html internet

P.A. EGNER, A. MUNOZ, T.W. KENSLER, *Chemoprevention with chlorophyllin in individuals exposed dietary aflatoxin*, in «Mutat. Res.», febbraio-marzo 2003.

J. ENGELSEN, J.D. NIELSEN, K.F. HANSEN, *Effect of coenzyme Q10 and Ginkgo biloba on warfarine dosage in patients on long-term warfarine treatment: A randomized, double-blind, placebo-controlled cross-over trial*, in «Ugeskr Laeger», aprile 2003.

L.F. ESCHBACH, M.G. WEBSTER, J.C. BOYD *ET AL.*, *The effect of Siberian ginseng (Eleutherococcus senticosus) on substrate utilization and performance*, in «Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.», dicembre 2000.

J.R. EVANS, *Ginkgo biloba extract for age-related macular degeneration*, in «Cochrane Database Syst. Rev.», gennaio 2013.

FEDERATION OF AMERICAN SOCIETIES FOR EXPERIMENTAL BIOLOGY (FASEB), *Eating green leafy vegetables keeps mental abilities sharp*, in «Science Daily», marzo 2015.

A. FIORE, L. LA FAUCI, R. CERVELLATI *ET AL.*, *Antioxidant activity of pasteurized and sterilized commercial red orange juices*, in «Mol. Nutr. Food Res.», dicembre 2005.

M.D. FLORENCE, M. ASBRIDGE, P.J. VEUGELERS, *Diet quality and academic*

performance, in «J. Sch. Health», aprile 2008.

C. FRANCESCHI, J. CAMPISI, *Chronic inflammation (inflammaging) and its potential contribution to age-associated diseases*, in «J. Gerontol. A. Biol. Sci. Med. Sci.», giugno 2014.

J.E. FREEDMAN, C. PARKER, L. LI *ET AL.*, *Select flavonoids and whole juice purple grapes inhibit platelet function and enhance nitric oxide release*, in «Circulation», marzo 2001.

A. FUGH-BERMAN, *Herb-drug interactions*, in «Lancet», gennaio 2000.

E.S. GABRIELIAN, A.K. SHUKARIAN, G.I. GOUKASOVA *ET AL.*, *A double blind placebo-controlled study of Andrographis paniculata fixed combination Kan Jang in the treatment of acute upper respiratory tract infections including sinusitis*, in

«Phytomedicine», novembre 2002.

S. GHOSH, S. BANERJEE, P.C. SIL, *The beneficial role of curcumin on inflammation, diabetes and neurodegenerative disease: A recent update*, in «Food Chem. Toxicol.», settembre 2015.

K. GLASSMAN, *Why are hemp seeds good for me?*, in «WebMD», disponibile alla pagina internet www.webmd.com/food-recipes/why-are-hemp-seeds-good-for-me.

B. GLATTHAAR-SAALMULLE, F. SACHER, A. ESPERESTER, *Antiviral activity of an extract derived from roots of Eleutherococcus senticosus*, in «Antiviral Res.», giugno 2001.

F. GÓMEZ-PINILLA, *Brain foods: The effects of nutrients on brain function*, in «Nat. Rev. Neurosci.», luglio 2008.

E.D. GOULET, I.J. DIONNE, *Assessment of the effects of Eleutherococcus senticosus on*

endurance performance, in «Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.», febbraio 2005.

J. GRUENWALD, T. BREDNLER. C. JAENICKE, *PDR for Herbal Medicines*, IV ed., Thomson Healthcare, Montvale (NJ) 2007.

M.D. GUILLÉN, P.S. URIARTE, *Aldheydes contained in edible oils of a very different nature after prolonged heating at frying temperature. Presence of toxic oxygenated α , β unsaturated aldehydes*, in «Food Chemistry», aprile 2012.

C. GYLLENHALL, S.L. MERRITT, S.D. PETERSON *ET AL.*, *Efficacy and safety of herbal stimulants and sedatives in sleep disorders*, in «Sleep Med. Rev.», giugno 2000.

R. HAMPL, D. OSTATNIKOVA, P. CELEC, *ET AL.*, *Short-term effect of soy consumption on thyroid hormone levels and correlation*

with phytoestrogen level in healthy subjects, in «Endocr. Regul.», giugno 2008.

M.R. HARKEY, G.L. HENDERSON, M.E. GERSHWIN *ET AL.*, *Variability in commercial ginseng products: An analysis of 25 preparations*, in «Am. J. Clin. Nutr.», giugno 2001.

D.E. HARTLEY, S. ELSABAGH, S.E. FILE, *Gincosan (a combination of Ginkgo biloba and Panax ginseng): and cognition of 6 and 12 weeks' treatment in post-menopausal woman*, in «Nutr. Neurosci.», ottobre-dicembre 2004.

A.J. HARTZ, S. BENTLER, R. NOYES *ET AL.*, *Randomized controlled trial of Siberian ginseng for chronic fatigue*, in «Psychol. Med.», gennaio 2004.

J.D. HAYES, M.O. KELLEHER, I.M. EGGLESTON, *The cancer chemopreventive actions of phytochemicals derived from*

- glucosinates*, in «Eur. J. Nutr.», maggio 2008.
- F.J. HE, C.A. NOWSON, M. LUCAS, G.A. MACGREGOR, *Increased consumption of fruit and vegetables is related to a reduced risk of coronary heart disease: Meta-analysis of cohort studies*, in «J. Hum. Hypertens.», settembre 2007.
- F.J. HE, C.A. NOWSON, G.A. MACGREGOR, *Fruit and vegetables consumption and stroke: Meta-analysis of cohort studies*, in «Lancet», gennaio 2006.
- M. HILTON, E. STUART, *Ginkgo biloba for tinnitus*, in «Cochrane Database Syst. Rev.», 2004.
- S. HORSCH, C. WALTHER, *Ginkgo biloba special extract EGb 761 in the treatment of peripheral arterial occlusive disease (PAOD): A review based on randomized, controlled studies*, in «Int. J. Clin. Pharmacol. Ther.», febbraio 2004.

G. HOWATSON, P.G. BELL, J. TALLENT *ET AL.*, *Effect of tart cherry juice (Prunus cerasus) on melatonin levels and enhanced sleep quality*, in «Eur. J. Nutr.», dicembre 2012.

S.I. HUANG, C. JENG, S. KAO *ET AL.*, *Improved haemorrhological properties of Ginkgo biloba extract (Egb 761) in type 2 diabetes mellitus complicated with retinopathy*, in «Clin. Nutr.», agosto 2004.

E. HUFF, *Mangosteen fruit shown to kill breast cancer cells without causing harm*, in «Natural News», luglio 2014, disponibile alla pagina www.naturalnews.com/046110_mangosteen_ internet

S.M. HUNNUM, *Potential impact of strawberries on human health: A review of the science*, in «Crit. Rev. Food Sci. Nutr.», 2004.

R.D. HURST, R.W. WELLS, S.M. HURST *ET*

AL., Blueberry fruit polyphenolics suppress oxidative stress-induced skeletal muscle cell damage in vitro, in «Mol. Nutr. Food Res.», marzo 2010.

D.A. HYSON, *A comprehensive review of apples and apple components and their relationship to human health*, in «Adv. Nutr.», settembre 2011.

R. IHL, *Effects of Ginkgo biloba extract EGb 761 in dementia with neuropsychiatric features: Review of recently completed randomised, controlled trials*, in «Int. J. Psychiatry Clin. Pract.», novembre 2013.

R. IHL, M. TRIBANEK, N. BECHINSKAYA ET AL., *Efficacy and tolerability of a once daily formulation of Ginkgo biloba extract EGb 761 in Alzheimer's disease and vascular dementia: Results from a randomised controlled trial*, in «Pharmacopsychiatry», marzo 2012.

I. ISMAIL, R. SINGH, R.G. SIRISINGHE, *Rehydration with sodium-enriched coconut water after exercise-induced dehydration*, in «Southeast Asian J. Trop. Med. Public Health», luglio 2007.

M.T. JACOBSEN, *Phytonutrients*, in «WebMD», ottobre 2014, disponibile alla pagina www.webmd.com/diet/guide/phytonutrients-faq internet

S.K. JOHNSON, B.J. DIAMOND, S. RAUSCH *ET AL.*, *The effect of Ginkgo biloba on functional measures in multiple sclerosis: A pilot randomized controlled trial*, in «Explore» (NY), gennaio 2006.

J.A. JOSEPH, B. SHUKITT-HALE, L.M. WILLIS, *Grape juice, berries, and walnuts affect brain aging and behavior*, in «J. Nutr.», settembre 2009.

G.J. KAPADIA, M.A. AZUINE, G.S. RAO *ET*

AL., Cytotoxic effect of the red beetroot (Beta vulgaris L.) extract compared to doxorubicin (Adriamycin) in the human prostate (PC-3) and breast (MCF-7) cancer cell lines, in «Anticancer Agents Med. Chem.», marzo 2011.

V. KAPIL, R.S. KHAMBATA, A. ROBERTSON
ET AL., Dietary nitrate provides sustained blood pressure lowering in hypertensive patients: A randomised, phase 2, double-blind, placebo-controlled study, in «Hypertension» (American Heart Assoc.), novembre 2015.

C. KENNEY, M. NORMAN, M. JACOBSON
ET AL., A double-blind placebo-controlled, modified crossover pilot study of the effects of Ginkgo biloba on cognitive and functional abilities in multiple sclerosis, American Academy of Neurology 54th Annual Meeting, aprile 2002.

K. KENT, K. CHARLTON, S. ROODENRYS
ET AL., *Consumption of anthocyanin-rich cherry juice for 12 weeks improves memory and cognition in older adults with mild-to-moderate dementia*, in «Eur. J. Nutr.», ottobre 2015.

A. KHAN, M. SAFDAR, M.M. KHAN *ET AL.*,
Cinnamon improves glucose and lipids in people with type 2 diabetes, in «Diabetes Care», dicembre 2003.

S.Y. KIM, S. YOON, S.M. KWON *ET AL.*,
Kale juice improves coronary artery disease risk factors in hypercholesterolemic men, in «Biomed. Environ. Sci.», aprile 2008.

S. KOHLER, P. FUNK, M. KIESER, *Influence of a 7-day treatment with Ginkgo biloba special extract EGb 761 on bleeding time and coagulation: A randomized, placebo-controlled, double-blind study in healthy volunteers*, in «Blood Coagul Fibrinolysis»,

giugno 2004.

R. KRIKORIAN, T.A. NASH, M.D. SHIDLER
ET AL., *Concord grape juice supplementation improves memory function in older adults with mild cognitive impairment*, in «Br. J. Nutr.», marzo 2010.

R. KRIKORIAN, M.D. SHIDLER, T.A. NASH
ET AL., *Blueberry supplementation improves memory in older adults*, in «J. Agric. Food Chem.», aprile 2010.

L.L. KULICHENKO, L.V. KIREYEVA, E.N. MALYSHKINA, G. WIKMAN, *A randomized, controlled study of Kan Jang versus amantadine in the treatment of influenza in Volgograd*, in «J. Herb. Pharmacother.», 2003.

P. LALLY, C.H.M. VAN JAARSVELD, H.W.W. POTTS *ET AL.*, *How are the habits formed: Modelling habit formation in the real world*, in «Eur. J. Soc. Psychol.», ottobre

2010.

P.L. LE BARS, M. KIESER, K.Z. ITIL, *A 26-week analysis of a double-blind, placebo-controlled trial of the Ginkgo biloba extract EGb761 in dementia*, in «Dement. Geriatr. Cogn. Disord.», luglio-agosto 2000.

J. LEE, R.W. DURST, R.E. WROLSTAD, *Impact of juice processing on blueberry anthocyanins and polyphenolics: Comparison of two pretreatments*, in «Food Chem. Toxicol.», giugno-luglio 2002.

P. LI, W. TIAN, X. MA, *Alpha-mangostin inhibits intracellular fatty acid synthase and induces apoptosis in breast cancer cells*, in «Mol. Cancer.», giugno 2014.

K. LIRDPRAPAMONGKO, J.P. KRAMB, T. SUTHIPHONGCHAI *ET AL.*, *Vanillin suppresses metastatic potential of human cancer cells through P13K inhibition and decreases angiogenesis in vivo*, in «J. Agr.

Food Chem.», marzo 2009.

D. MACLELLAN, J. TAYLOR, K. WOOD ,
Food intake and academic performance among adolescents, in «Can. J. Diet. Pract. Res.», settembre 2008.

M. MADERO, J.C. ARRIAGA, D. JALAL *ET AL.*,
The effect of two energy-restricted diets, a low-fructose diet versus a moderate natural fructose diet, on weight loss and metabolic syndrome parameters: A randomized controlled trial, in «Metabolism», novembre 2011.

E. MAGEE, *Mad about mangos*, settembre 2006, in «WebMD», disponibile alla pagina internet www.webmd.com/food-recipes/mad-about-mangos.

D. MANTLE, A.T. PICKERING, A.K. PERRY ,
Medical plant extracts for the treatment of dementia: A review of their pharmacology, efficacy and tolerability, in «CNS Drugs»,

marzo 2000.

S. MANZANO, G. WILLIAMSON, *Polyphenols and phenolic acids from strawberry and apple decrease glucose uptake and transport by human intestinal Caco-2 cells*, in «Mol. Nutr. Food Res.», dicembre 2010.

M. MASSON, *Bromelain in blunt injuries of the locomotor system: A study of observed applications in general practice*, in «Fortschr. Med.», luglio 1995.

J. MATEJKOVA, K. PETRIKOVA, *Variation in content of carotenoids and vitamin C in carrots*, in «Not. Sci. Biol.», ottobre 2010.

V.F. MAURO, L.S. MAURO, J.F. KLESHINSKI *ET AL.*, *Impact of ginkgo biloba on the pharmacokinetics of digoxin*, in «Am. J. Ther.», luglio-agosto 2003.

B.H. MAY, M. LIT, C.C. XUE *ET AL.*, *Herbal medicine for dementia: A systematic review*,

in «Phytother. Res.», dicembre 2008.

B.H. MAY, A.W. YANG, A.L. ZHANG *ET AL.*,
Ghinese herbal medicine for mild cognitive impairment: A review of randomised controlled trials, in «Biogerontol.», aprile 2009.

M. MAZZA, A. CAPUANO, P. BRIA, S. MAZZA, *Ginkgo biloba and donepezil: A comparison in the treatment of Alzheimer's dementia in a randomized placebo-controlled double-blind study*, in «Eur. J. Neurol.», settembre 2006.

R. MCCARNEY, P. FISHER, S. ILIFFE *ET AL.*,
Ginkgo biloba for mild to moderate dementia in a community setting: A pragmatic, randomized, parallel-group, double-blind, placebo-controlled trial, in «Int. J. Geriatr. Psychiatry», dicembre 2008.

M.F. MCCARTY, J.J. DINICOLANTONIO, J.H. O'KEEFE, *Capsaicin may have*

important potential for promoting vascular and metabolic health, in «Open Heart», giugno 2015.

J. MCKIERNAN, *Hempseed oil: The new healthy oil*, in «Natural News», giugno 2012, disponibile alla pagina internet www.naturalnews.com/036039_hemp_seeds_

N. MCMILLAN, *Americans living longer but obesity rising*, maggio 2012, in «WebMD», disponibile alla pagina internet www.rochesterfirst.com/news/americans-living-longer-but-obesity-rising_20150807233259533.

I. MEINIKOVOVA, T. FAIT, M. KOLAROVA ET AL., *Effect of Lepidium meyenii Walp. on semen parameters and serum hormone levels in healthy adult men: A double-blind, randomized, placebo-controlled pilot study*, in «J. Evid. Based Complement Alternat. Med.», settembre 2015.

J. MELCHIOR, A.A. SPASOV, O.V. OSTROVSKIJ *ET AL.*, *Double-blind, placebo-controlled pilot and phase III study of activity of standardized Andrographis paniculata Herba Nees extract fixed combination (Kan Jang) in the treatment of uncomplicated upper-respiratory tract infection*, in «Phytomedicine», ottobre 2000.

J. MERCOLA, *Ignored since the 1950s: Is spirulina a new high-protein super food?*, in «Mercola.com», luglio 2011, disponibile alla pagina internet <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/the-amazing-super-food-youve-never-heard-of.aspx>.

ID., *Nuts about coconuts: Everything you need to know about this supreme health food*, in «Mercola.com», marzo 2004, disponibile alla pagina internet <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/nuts-about-coconuts-everything-you-need-to-know-about-this-supreme-health-food.aspx>.

ID., *What are mangos good for?*, in «Dr. Mercola Food Facts», disponibile alla pagina internet

<http://foodfacts.mercola.com/mango.html>.

M. MESSINA, G. REDMOND, *Effects of soy protein and soybean isoflavones on thyroid function in healthy adults and hypothyroid patients: A review of the relevant literature*, in «Thyroid», marzo 2006.

S. MEYEROWITZ, S. PRUSSACK, *Wheatgrass: Nature's Cure*. Audiolibro. Autopubblicato, Fountain Valley (CA) 2006.

J. MILEROV, J. CEROVSK, V. ZAMRAZIL *ET AL.*, *Actual levels of soy phytoestrogens in children correlate with thyroid laboratory parameters*, in «Clin. Chem. Lab. Med.», febbraio 2006.

J.A. MILLER, J.E. LANG, M. LEY *ET AL.*, *Human breast tissue disposition and bioactivity of limonene in women with early-*

stage breast cancer, in «Cancer Prev. Res.», giugno 2013.

Y. MIYAGI, K. MIWA, H. INOUE *ET AL.*, *Inhibition of human low-density lipoprotein oxidation by flavonoids in red wine and grape juice*, in «Am. J. Cardiol.», dicembre 1997.

A.N. MOHAMAD, N. ABDULLAH, N. AMINUDIN, *Antiangiotensin converting anzyme (ACE) proteins from micelia of Ganoderma lucidum (Curtis) P. Karst*, in «BMC Complement. Altern. Med.», ottobre 2013.

D. MOHER, B. PHAM, M. AUSEJO *ET AL.*, *Pharmacological management of intermittent claudication: A meta-analysis of randomised trials*, in «Drugs», maggio 2000.

T. MORIARTY, *Crime, commitment, and responsive bystander: Two field*

experiments, in «J. Pers. Soc. Psychol.», febbraio 1975.

I. MURAKI, F. IMAMURA, J. MANSON *ET AL.*, *Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: Results from three prospective longitudinal cohort studies*, in «BMJ», luglio 2013, questionario dello studio campione alla pagina [internet
www.channing.harvard.edu/nhs/questionnaire](http://www.channing.harvard.edu/nhs/questionnaire)

G. MURILLO, M.G. MEHTA, *Cruciferous vegetables and cancer prevention*, in «Nutr. Cancer» 2001.

M.M. MURPHY, L.M. BARRAJ, J.H. SPUNGEN *ET AL.*, *Global assessment of select phytonutrient intakes by level of fruit and vegetables consumption*, in «Br. J. Nutr.», settembre 2014.

M. MURRAY, *Cacao: Food of the gods*, in «Doctor Murray», disponibile alla pagina [internet](#)

<http://doctormurray.com/sponsors/cacao>.

ID., *Honeydew melons*, in «Doctor Murray», disponibile alla pagina internet *<http://doctormurray.com/healing-facts-honeydew-melons>*.

ID., *Raspberries*, in «Doctor Murray», disponibile alla pagina internet *<http://doctormurray.com/raspberries>*.

M.T. MURRAY, *The Complete Book of Juicing, Revised and Updated: Your Delicious Guide to Youthful Vitality*, Clarkson Potter, New York (NY) 2013.

M. NAJAFIAN, M.Z. JAHROMI, M.J. NOWROZNEJHAD *ET AL.*, *Phloridzin reduces blood glucose and improves lipids metabolism in streptozotocin-induced diabetic rats*, in «Mol. Bio. Rep.», maggio 2012.

P.J. NATHAN, B.J. HARRISON, V. BARTHOLOMEUSZ, *Ginkgo and memory*,

in «JAMA», febbraio 2003.

D.T. NEAL, W. WOOD, M. WU, D. KURLANDER, *The pull of the past: When do habits persist despite conflict with motives?*, in «Pers. Soc. Psychol. Bull.», agosto 2011.

H. NISHINO, M. MURAKOSH *ET AL.*, *Carotenoids in cancer chemoprevention*, in «Cancer Metastasis Rev.», febbraio 2002.

H. NISHINO, H. TOKUDA, M. MURAKOSHI *ET AL.*, *Cancer prevention by natural carotenoids*, in «Biofactors», 2000.

S.M. OH, K.H. CHUNG, *Antiestrogenic activities of Ginkgo biloba extracts*, in «J. Steroid Biochem. Mol. Biol.», agosto 2006.

T. ONG, W.Z. WHONG, J. STEWART *ET AL.*, *Chlorophyllin: A potent antimutagen against environmental and dietary complex mixtures*, in «Mutat. Res.», febbraio 1987.

ORGANIC FACTS, *Health benefits of*

potassium, disponibile alla pagina internet www.organicfacts.net/health-benefits/minerals/health-benefits-of-potassium.html.

D.S. OSKOU EI, R. RIKHTEGAR, M. HASHEMILAR *ET AL.*, *The effect of Ginkgo biloba on functional outcome of patients with acute ischemic stroke: A double-blind, placebo-controlled, randomized clinical trial*, in «J. Stroke Cerebrovasc. Dis.», novembre 2013.

L.M. OUDE GRIEP, W.M. VERSCHUREN *ET AL.*, *Colours of fruit and vegetables and 10-year incidence of CHD*, in «Br. J. Nutr.», novembre 2011.

G. OZGOLI, E.A. SELSELEI, F. MOJAB *ET AL.*, *A randomized, placebo-controlled trial of Ginkgo biloba L. in treatment of premenstrual syndrome*, in «J. Altern.

Complement. Med.», agosto 2009.

A. PANOSSIAN, G. WIKMAN, *Evidence-based efficacy of adaptogens in fatigue, and molecular mechanisms related to their stress-protective activity*, in «Curr. Clin. Pharmacol.», settembre 2009.

H.J. PARK, Y.J. LEE, H.K. RYU *ET AL.*, *A randomized double-blind, placebo-controlled study to establish the effects of spirulina in elderly Koreans*, in «Ann. Nutr. Metab.», agosto 2008.

C. PAYNE, *Green smoothies: Full of health benefits or hype?*, in «USA Today», agosto 2013, disponibile alla pagina internet www.usatoday.com/story/news/nation/2013/08/25/smoothies-nutrition/2518141.

J. PRESSON, E. BRINGLOV, L.G. NILSSON, L. NYBERG, *The memory-enhancing effects of ginseng and Ginkgo biloba in healthy volunteers*, in «Psychopharmacology»

(Berlino), aprile 2004.

S. PETTA, G. MARCHESINI, L. CARACAUSI
ET AL., *Industrial not fruit fructose intake is associated with the severity of liver fibrosis in genotype 1 chronic hepatitis C patients*, in «J. Hepatol.», dicembre 2013.

L.B. PHAM, S.E. TAYLOR, *From thought to action: Effects of the process-versus outcome-based mental stimulations on performance*, in «Pers. Soc. Psychol. Bull.», febbraio 1999.

M.F. PICCO, *Digestion: How long does it take?*, ottobre 2012, disponibile alla pagina internet www.mayoclinic.org/digestive-system/expert-answers/faq-20058340.

M.H. PITTLER, E. ERNST, *Ginkgo biloba extract for the treatment of intermittent claudication: A meta-analysis of randomized trials*, in «Am. J. Med.», marzo 2000.

D. PONGROJPAW, C. SOMPRASIT, A. CHANTHASENANONT, *A randomized comparison of ginger and dimenhydrinate in the treatment of nausea and vomiting in pregnancy*, in «J. Med. Assoc. Thai.», settembre 2007.

N. POOLSUP, C. SUTHISISANG, S. PRATHANTURARUG *ET AL.*, *Andrographis paniculata in the symptomatic treatment of uncomplicated upper respiratory tract infection: Systematic review of randomized control trials*, in «J. Clin. Pharm. Ther.», gennaio 2004.

M. QUINONES, M. MIGUEL, B. MUGUERZA, A. ALEIXANDRE, *Effect of a cocoa polyphenol extract in spontaneously hypertensive rats*, in «Food and Function», ottobre 2011.

P. RAO, G. VISWESWARA, H. SIEW, *Cinnamon: A multifaceted medicinal plant*,

in «J. Evid. Based Complement. Alternat. Med.», aprile 2014.

H. RICHTER, *Dr. Richter's Fresh Produce Guide*, Try-Foods International Inc., Apopka (FL) 2000.

W.G. ROBERTSON, M. PEACOCK, P.J. HEYBURN *ET AL.*, *Should recurrent calcium oxalate stone formers become vegetarians?*, in «Br. Urol.», dicembre 1979.

M. ROXAS, J. JURENKA, *Colds and influenza: A review of diagnosis and conventional, botanical, and nutritional considerations*, in «Altern. Med. Rev.», marzo 2007.

R. SABLE-AMPLIS, R. SICART, R. AGID, *Further studies on the cholesterol-lowering effect of apple in humans: Biochemical mechanisms involved*, in «Nutre. Res.», maggio 1983.

B. SALEHI, R. IMANI, M.R. MOHAMMADI

ET AL., Ginkgo biloba for attention deficit/hyperactivity disorder in children and adolescents: A double blind, randomized controlled trial, in «Prog. Neuropsychopharmacol. Biol. Psychiatry», febbraio 2010.

L.S. SCHNEIDER, S.T. DEKOSKY *ET AL.*, A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of two doses of Ginkgo biloba extract in dementia of the Alzheimer's type, in «Curr. Alzheimer Res.», dicembre 2005.

B. SHAN, Y.Z. CAI, J.D. BROOKS *ET AL.*, Antibacterial properties and major bioactive components of cinnamon stick (*Cinnamomum burmannii*) activity against foodborne pathogenic bacteria, in «J. Agr. Food Chem.», giugno 2007.

A. SHEHZAD, G. REHMAN, Y.S. LEE, Curcumin in inflammatory diseases, in

«Biofactors», gennaio-febbraio 2013.

M. SIERVO, J. LARA, I. OGBONMWAN *ET AL.*, *Inorganic nitrate and beetroot juice supplementation reduces blood pressure in adults: A systematic review and meta-analysis*, in «J. Nutr.», giugno 2013.

I.D. SIGFÚSDÓTTIR, A.L. KRISTJÁNSSON, J.P. ALLEGRANTE, *Health behaviour and academic achievement in Icelandic school children*, in «Health Educ. Res.», febbraio 2007.

S. SINCLAIR, *Male infertility: Nutritional and environmental considerations*, in «Alt. Med. Rev.» 2000.

B.E. SNITZ, E.S. O'MEARA, M.C. CARLSON *ET AL.*, *Ginkgo biloba for preventing cognitive decline in older adults: A randomized trial*, in «JAMA», dicembre 2009.

A.A. SPASOV, O.V. OSTROVSKIJ, M.V.

CHERNIKOV ET AL., *Comparative controlled study of Andrographis paniculata fixed combination, Kan Jang and an echinacea preparation as adjuvant, in the treatment of uncomplicated respiratory disease in children*, in «Phytother. Res.», gennaio 2004.

K.C. SRIVASTA, T. MUSTAFA , *Ginger (Zingiber officinale) and rheumatic disorders*, in «Med. Hypotheses», maggio 1989,

STATISTIC BRAIN RESEARCH INSTITUTE , *New years resolution statistics*, disponibile alla pagina internet www.statisticbrain.com.

M. STONE, A. IBARRA, M. ROLLER ET AL., *A pilot investigation into the effect of maca supplementation on physical activity and sexual desire in sportsmen*, in «J. Ethnopharmacol.», settembre 2009.

V. SUDARMA, S. SUKMANIAH, P. SIREGAR,

Effect of dark chocolate on nitric oxide serum levels and blood pressure in prehypertension subjects, in «Acta Med. Indones.», ottobre 2011.

J. SUN, *D-limonene: Safety and clinical applications*, in «Altern. Med. Rev.», settembre 2007.

O. SZCZURKO, N. SHEAR, A. TADDIO, H. BOON, *Ginkgo biloba for the treatment of vitiligo vulgaris: An open label pilot clinical trial*, in «BMC Complement. Altern. Med.», marzo 2011.

N. TACHINO, D. GUO, W.M. DASHWOOD ET AL., *Mechanisms of the in vitro antimutagenic action of chlorophyllin against benzo[a]pyrene: Studies of enzyme inhibition, molecular complex formation and degradation of the ultimate carcinogen*, in «Mutat. Res.», luglio 1994.

A. TAMBORINI, R. TAURELLE, *Value of*

standardized Ginkgo biloba extract (EGb 761) in the management of congestive symptoms of premenstrual syndrome, tradotto dal francese, in «Rev. Fr. Gynecol. Obstet.», luglio-settembre 1993.

E.N. TAYLOR, M.J. STAMPFER, G.C. CURHAN, *Dietary factors and the risk of incident kidney stones in men: New insights after 14 years of follow-up*, in «J. Am. Soc. Nephrol.», dicembre 2004.

J. TEAS, T.J. BRAVERMAN, M.S. KURZER ET AL., *Seaweed and soy: Companion foods in Asian cuisine and their effects on thyroid function in American women*, in «J. Med. Food», marzo 2007.

J.A. THOM, J.E. MORRIS, A. BISHOP ET AL., *The influence of refined carbohydrate on urinary calcium excretion*, in «Br. J. Urol.», dicembre 1978.

R. TORRONEN, M. KOLEHMAINEN, E.

SARKKINEN *ET AL.*, *Berries reduce postprandial insulin responses to wheat and rye breads in healthy women*, in «J. Nutr.», aprile 2013.

IID., *Postprandial glucose, insulin, and free fatty acid responses to sucrose consumed with blackcurrants and lingonberries in healthy women*, in «Am. J. Clin. Nutr.», settembre 2012.

L. TRICK, J. BOYLE, I. HINDMARCH, *The effects of Ginkgo biloba extract (LI 1370) supplementation and discontinuation on activities of daily living and mood in free living older volunteers*, in «Phytother. Res.», luglio 2004.

K. UCHIDA, *Role of reactive aldehyde in cardiovascular diseases*, in «Free Radic. Biol. Med.», giugno 2000.

H. UEBEL-VON SANDERSLEBEN, A. ROTHENBERGER, B. ALBRECHT *ET AL.*,

Ginkgo biloba extract EGb 761 in children with ADHD, in «Z. Kinder Jugendpsychiatr. Psychother.», settembre 2014.

UNIVERSITY OF MARYLAND MEDICAL CENTER, Ginkgo biloba, giugno 2015, disponibile alla pagina internet <https://umm.edu/health/medical/altmed/herb/biloba>.

ID., Siberian ginseng, marzo 2015, disponibile alla pagina internet <http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/ginseng>.

J. VANDERPAS, Nutritional epidemiology and thyroid hormone metabolism, in «Annu. Rev. Nutr.», aprile 2006.

M. VAN DONGEN, E. VAN ROSSUM, A. KESSELS ET AL., Ginkgo for elderly people with dementia and age-associated memory impairment: A randomized clinical trial, in «J. Clin. Epidemiol.», aprile 2003.

B. VELLAS, N. COLEY, P.J. OUSSET *ET AL.*, *Long-term use of standardised Ginkgo biloba extract for the prevention of Alzheimer's disease (GuidAge): A randomised placebo-controlled trial*, in «Lancet Neurol.», ottobre 2012.

B. VELLAS, H. GRANDJEAN, *Association of Alzheimer's disease onset with Ginkgo biloba and other symptomatic cognitive treatments in a population of women aged 75 years and older from EPIDOS study*, in «J. Gerontol. A. Biol. Sci. Med. Sci.», aprile 2003.

G.E. VON UNRUH, S. VOSS, T. SAUERBRUCH *ET AL.*, *Dependence of oxalate absorption on the daily calcium intake*, in «J. Am. Soc. Nephrol.», marzo 2004.

E. WAILING, *Amazing herbs: Discover the*

benefits of burdock root, in «Natural News», febbraio 2011, disponibile alla pagina internet www.naturalnews.com/031524_burdock_ro

N.W. WALKER, *Fresh Vegetable ans Fruit Juices*, Norwalk Press, Arizona 1936, 1978 (riv.).

B.S. WANG, H. WANG, Y.Y. SONG *ET AL.*, *Effectiveness of standardized Ginkgo biloba extract on cognitive symptoms of dementia with a six-month treatment: A bivariate random effect meta-analysis*, in «Pharmacopsychiatry», maggio 2010.

WEBMD, *Ashwagandha*, disponibile alla pagina internet [www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-953-ashwagandha.aspx?](http://www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-953-ashwagandha.aspx?activeingredientid=953&activeingredientna)

activeingredientid=953&activeingredientna
ID., *Cinnamon*, disponibile alla pagina internet <http://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/lifestyle-guide-11/supplement->

guide-cinnamon.

ID., *Elderberry fights flu symptoms*, disponibile alla pagina internet www.webmd.com/cold-and-flu/news/20031222/elderberry-fights-flu-symptoms.

ID., *Goji berries: Health benefits and side effects*, disponibile alla pagina internet www.webmd.com/balance/goji-berries-health-benefits-and-side-effects.

ID., *Holy basil*, disponibile alla pagina internet www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-1101-holy%20basil.aspx?activeingredientid=1101&activeingredientn

ID., *Lavender*, disponibile alla pagina internet www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-838-lavender.aspx?activeingredientid=838&activeingredientna

ID., *Reishi mushroom*, disponibile alla pagina internet www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-905-reishi%20mushroom.aspx?activeingredientid=905&activeingredientname=reishi%20mushroom.

ID., *Vitamins and supplements lifestyle guide*, novembre 2014, disponibile alla pagina internet www.webmd.com/vitamins-supplements/lifestyle-guide-11/supplement-guide-cinnamon.

S. WEINMANN, S. ROLL., C. SCHWARZBACH ET AL., *Effects of Ginkgo biloba in dementia: Systematic review and meta-analysis*, in «BMC Geriatr.», marzo 2000.

J.H. WEISBURER, *Lycopene and tomato products in health promotion*, in «Ex. Biol. And Med.», novembre 2002.

D. WILDE, *Train your brain*, Balboa Press, Bloomington (IN) 2013.

M. WILLIAMS, *Immunoprotection against herpes simplex type II infection by Eleutherococcus root extract*, in «Int. J. Alt. Complement. Med.», 1995.

K. WINTHER, C. RANLOV, E. REIN *ET AL.*, *Russian root (Siberian ginseng) improves cognitive functions in middle-aged people, whereas Ginkgo biloba seems effective only in the elderly*, in «J. Neurological Sci.», settembre 1997.

H. WOELK, K.H. ARNOLDT, M. KIESER, R. HOERR, *Ginkgo biloba special extract EGb 761 in generalized anxiety disorder and adjustment disorder with anxious mod: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial*, in «J. Psychiatr. Res.», settembre 2007.

C. WONG, *Is lucuma a superfruit?*, in «About Health», novembre 2014, disponibile alla pagina internet

<http://altmedicine.about.com/od/herbsupple/>

P.L. WOOD, *Neurodegeneration and aldehyde load*, in «J. Psychiatry Neurosci.», settembre 2006.

W. WOOD, L. TAM, M.G. WITT, *Changing circumstances, disrupting habits*, in «J. Pers. Soc. Psychol.», giugno 2005.

L.J. WYLIE, J. KELLY, S.J. BAILEY *ET AL.*, *Beetroot juice and exercise: Pharmacodynamic and dose-response relationships*, in «J. Appl. Physiol.», agosto 2013.

L. XIE *ET AL.*, *Sleep initiated fluid flux drives metabolite clearance from the adult brain*, in «Science», ottobre 2013.

C. XU, J. ZHANG, D. MIHAI, I. WASHINGTON, *Light harvesting*

chlorophyll pigments enable mammalian mitochondria to capture photonic energy and produce, in «J. Cell. Sci.», 3 gennaio 2014.

K.M. ZELMAN, *The truth about coconut water*, in «WebMD», 2010, disponibile alla pagina internet www.webmd.com/food-recipes/truth-about-coconut-water.

L. ZHANG, W. MAO, X. GUO *ET AL.*, *Ginkgo biloba extract for patients with early diabetic nephropathy: A systematic review*, in «Evid. Based Complement. Alternat. Med.», febbraio 2013.

L.Y. ZHANG, I.P. FENG, *Effects of dl-3-n-butylphtalide (NBP) on life span and neurological deficit in SHRSP rats*, in «Yao Hsueh Hsueh Pao», 1996.

M. ZHANG, L. ROBITAILLE, S. EINTRACHT *ET AL.*, *Vitamin C provision improves mood in acutely hospitalized patients*, in

«Nutrition», maggio 2011.

Y. ZHONG, Y. WANG, J. GUO *ET AL.*,
Blueberry improves the therapeutic effect of etanercept on patients with juvenile idiopathic arthritis: Phase III study, in
«Tohoku J. Exp. Med.», novembre 2015.

Tavole fuori testo



Soltanto verdure a foglia



A vibrant photograph of a glass of orange juice. The juice is being poured from a clear glass pitcher into a glass, creating a dynamic splash. The scene is set on a wooden surface, surrounded by fresh oranges and a slice of orange garnished with a green leaf. The lighting is warm and natural, highlighting the freshness of the ingredients.

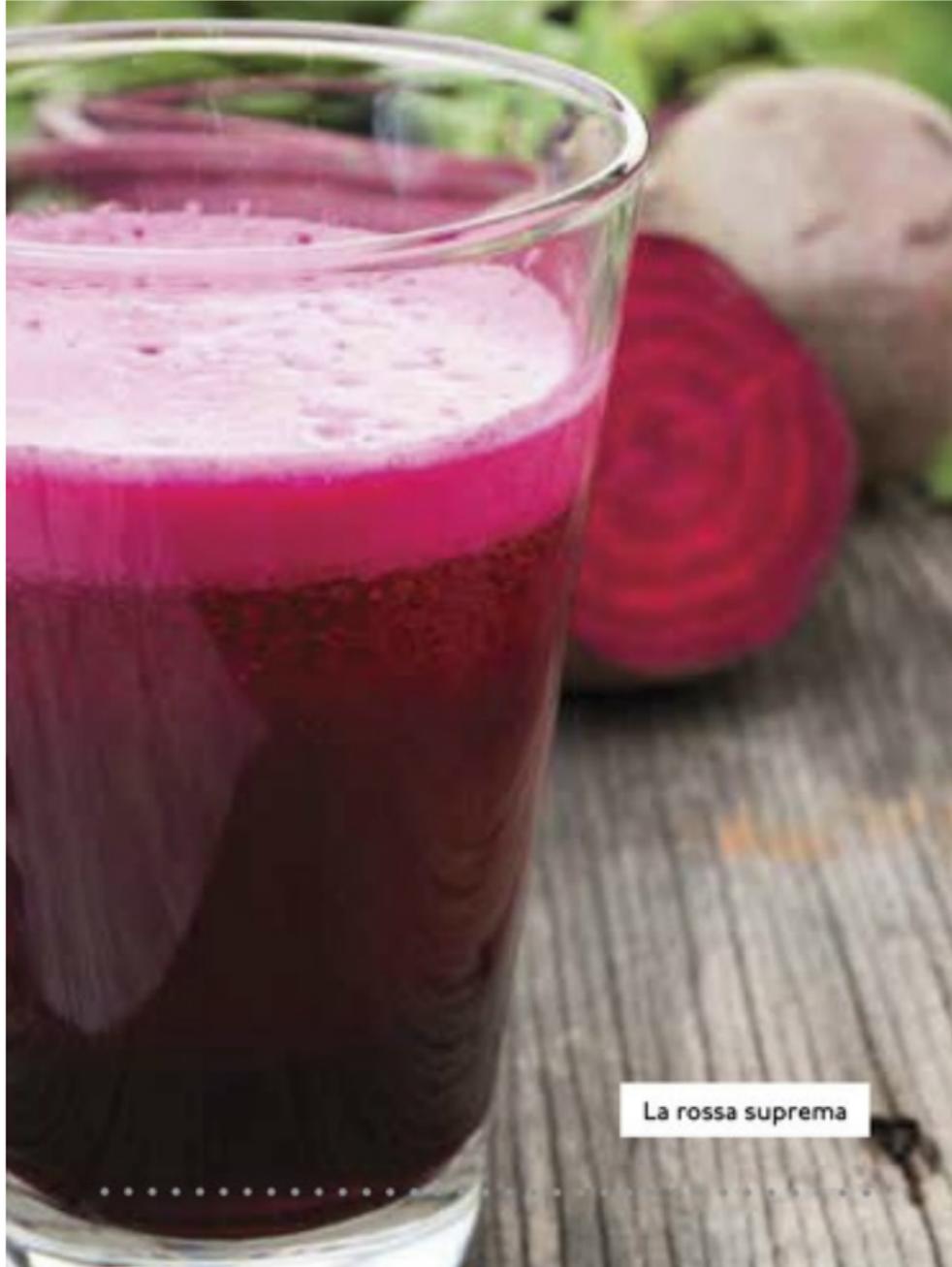
Speziata di zenzero e agrumi



Bomba di melograno

A clear glass filled with a vibrant green juice. The top of the drink is covered with a thick, white, frothy foam. The glass is placed on a bed of fresh green grass, which is slightly out of focus in the background. The lighting is bright and natural, highlighting the texture of the foam and the freshness of the ingredients.

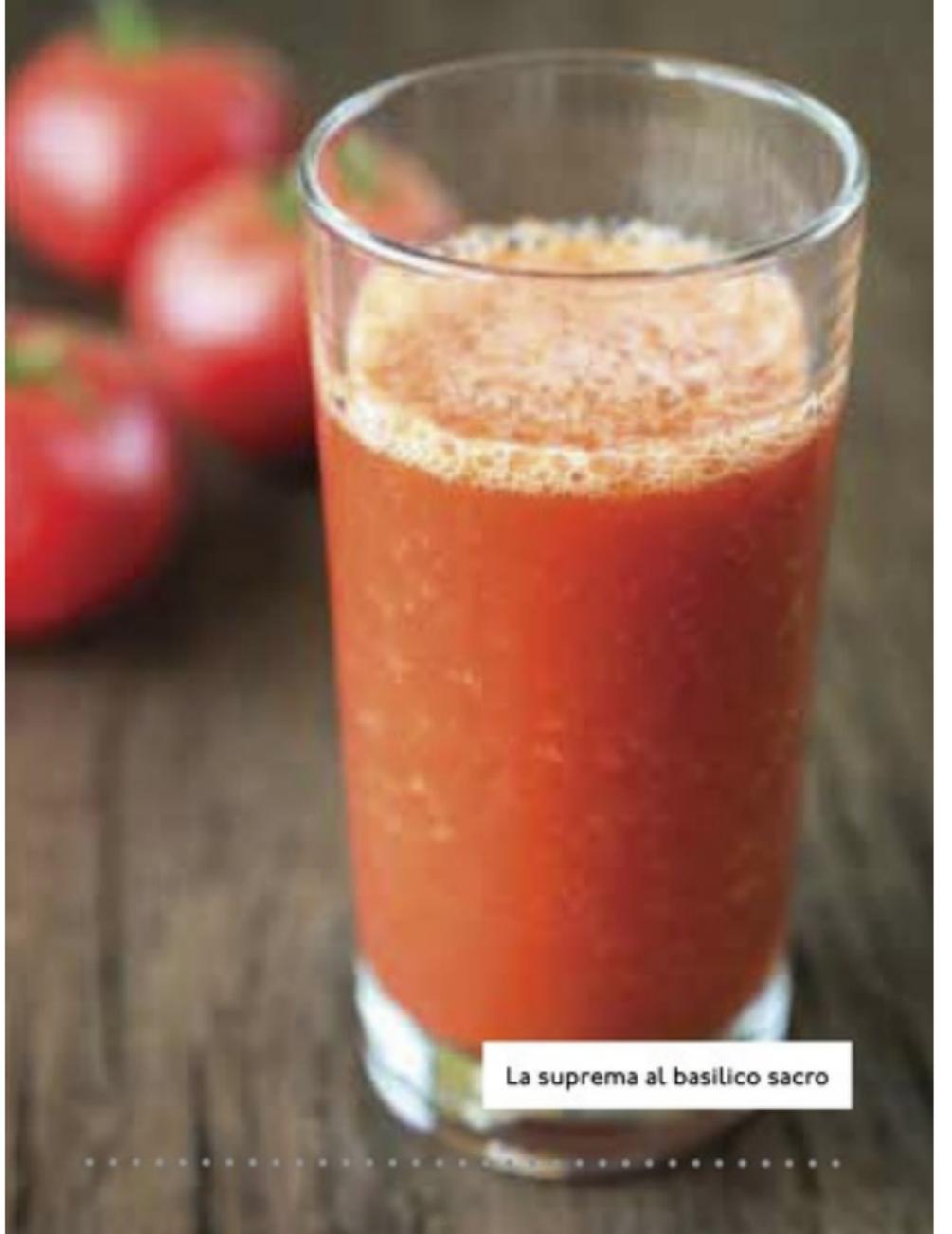
Depurante all'erba di grano



La rossa suprema



Facile come l'ABC



La suprema al basilico sacro

A glass of vibrant yellow mango juice is the central focus, set against a rustic wooden background. In the background, there is a whole mango, a sliced mango half, and a mango with a diamond-patterned cut. A few green mango leaves are scattered at the bottom right. The lighting is soft and natural, highlighting the freshness of the ingredients.

Curcuma tropicale



Grande blu

A photograph showing three glasses of mango juice on a wooden surface. The glasses are filled with a light orange, slightly frothy liquid. Several slices of fresh mango are scattered around the glasses, some in the foreground and some in the background. The lighting is bright and natural, highlighting the texture of the mango and the clarity of the juice.

Centrifuga magica al mango



Anguria liscia

.....



Carote vive



Ananas espresso



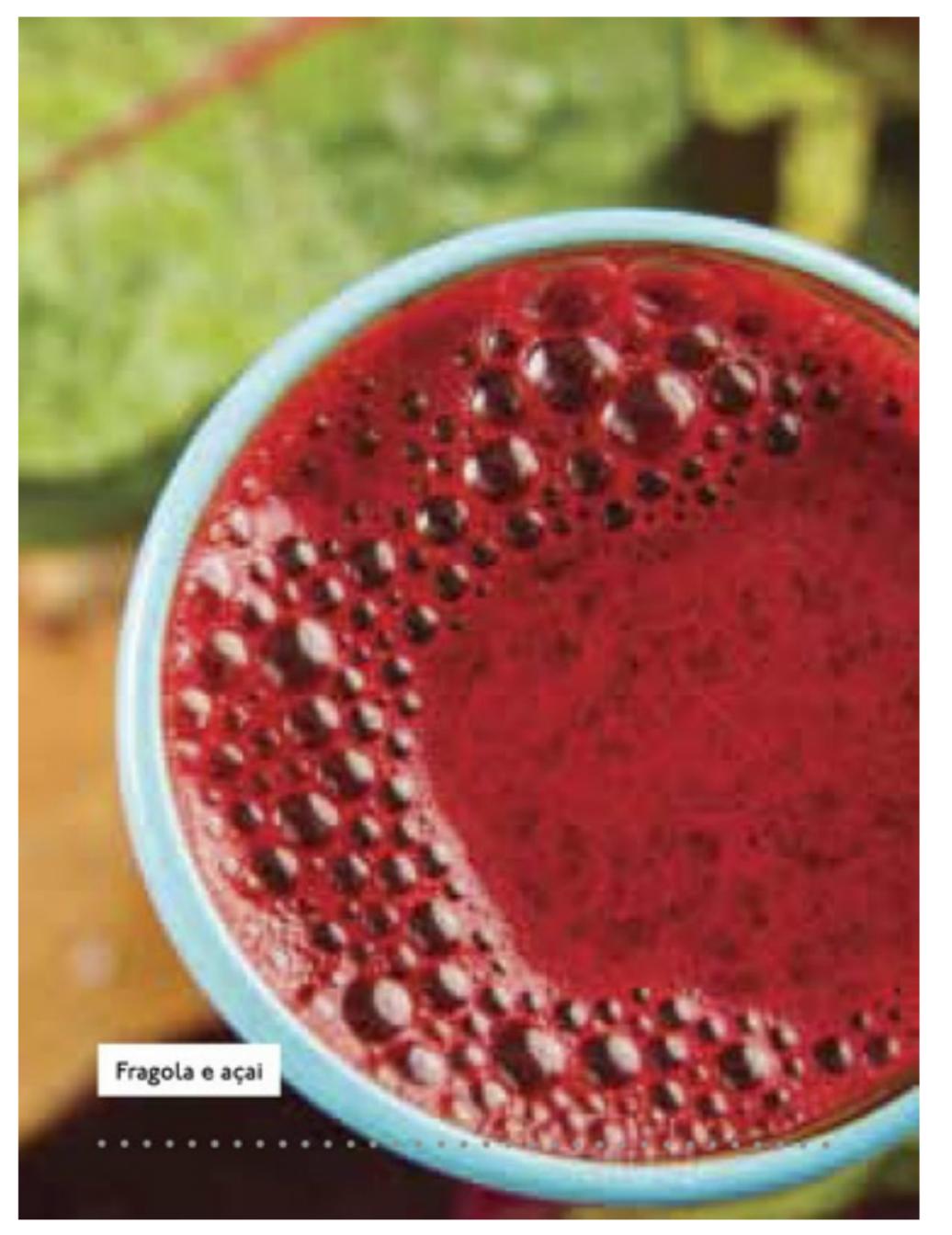
A tall, clear glass filled with a light-colored, creamy liquid, likely infant formula. The glass is set on a dark wooden surface. In the background, there are blurred green leafy vegetables and another glass of the same liquid. A wooden spoon is visible near the bottom of the glass. The lighting is warm and soft, highlighting the texture of the liquid.

Perami



Classico frullato vegetale





Fragola e açaí

.....

Indice

[Cover](#)

[Collana](#)

[Colophon](#)

[Frontespizio](#)

[Avvertenza](#)

[Introduzione](#)

[La storia di Juice Guru](#)

[Parte prima](#)

[Capitolo 1](#)

[Capitolo 2](#)

[Capitolo 3](#)

[Parte seconda](#)

[Capitolo 4](#)

[Capitolo 5](#)

Capitolo 6

Parte terza

Capitolo 7

Le ricette modello di Juice Guru

La classica centrifuga quotidiana di Juice Guru

Centrifuga depurativa di Juice Guru

Capitolo 8

Bomba di energia

Il gigante verde

Super verdure a foglia

Le erbe del Guru

Insalata di “tonno” alle carote della

Chef Babette

Creatore di bellezza

Aiuto alcalinizzante

Soltanto verdure a foglia

Energizzante mattutino

Condimento di carote e mango della

Chef Babette

Re cavolo nero

Potere antinfluenzale

Centrifuga di proteine blu-verde

Energizzante vegetale

Limonata verde viva

Bomba di longevità

Sferzata di melone verde

Anguria e menta

Speziata di zenzero e agrumi

Oro di ananas e curcuma

Espresso di ananas e uva

Cannonata mattutina

Caramella al limone

Pazzi per l'uva

Campi di fragole e mele

Collina di mirtilli

Ebbrezza tropicale

Bomba di melagrana

Depurante all'erba di grano

Risplendete

La rossa suprema

Hamburger di barbabietola con salsa
barbecue della Chef Babette

Riso selvatico

Salsa barbecue di barbabietola della
Chef Babette

Le otto fresche

Tortine alle carote della Chef Babette

Colpo di carota

Radici a gonfie vele!

Sformato di carote della Chef Babette

Sugo di carote e funghi

Facile come l'abc

Bella in rosa

Salvia e radici

A tutta barbabietola

Splendore di curcuma

Mantra di carota, barbabietola, zenzero
e limone

Energizzante alla barbabietola

Pâté di cavolo rosso speziato della Chef

Babette

Sedano, cetriolo e carota

La dea delle verdure

Radici e verdure

Aiuto per il doposbornia

La suprema al basilico sacro

Centrifuga disintossicante

Elisir alla lavanda

Cocco e shiitake

Bomba alla cannella

Potere del goji

Centrifuga alla canapa allegra

Magia di maca

Cura per il raffreddore

Potenziatore di memoria

Sorgente della giovinezza

Bevanda dell'energia infinita

Curcuma tropicale

Centrale energetica di mangostano

Elisir all'aceto di sidro di mele

Centrifuga di mele potente potente

Sferzata di frutta vera

Succo del dragone

Dolci sogni

Amore di coniglietto

Cavolo nero divertente

Arma segreta del supereroe

Ghiaccioli ghiacciati

Centrifuga magica al mango

Succo succoso per bimbi bambini

La centrifuga dello stregone

Grande blu

L'idratante

Bomba di sogno estivo

Tifa per la squadra di casa

Anguria liscia

Melone liscio

Mela più

Carote vive

Centrifuga di carota, sedano e mela

Crocchette di carote della Chef Babette

Centrifuga di mela, limone e cavolo nero

Centrifuga di carota, mela e zenzero

Centrifuga di mela e spinaci

Centrifuga di mela, pera e zenzero

Centrifuga di cetriolo, sedano, limone e
mela

Ananas espresso

Brivido al melone verde

Perami

Limonata superiore

Pazzi per il cocco

Classico frullato vegetale

Frullato tropicale

Frullato teatrale

Fragola e açai

Bomba di frutti di bosco

Frullato di ananas e banana

Frullato di menta e anguria

Frullato di goji e chia

Frullato di cioccolato e burro di mandorle

Frullato di avocado

Ringraziamenti

Fonti bibliografiche

Tavole fuori testo