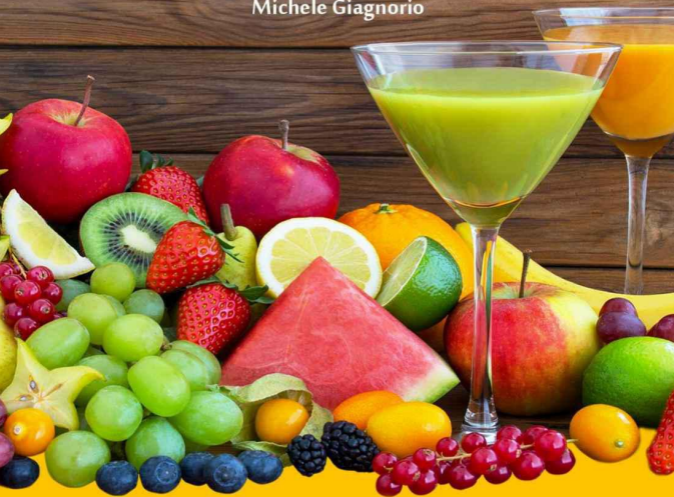


Michele Giagnorio



# ESTRATTI di SALUTE

**Curiosità, consigli, ricette.**

Tutto quello che devi sapere sulle incredibili proprietà  
dei succhi di frutta e verdura freschi.

**Michele Giagnorio**

**Guida al mondo  
dei succhi di  
frutta e verdura**

**Consigli, curiosità e ricette per  
volersi  
bene e stare in salute**

**Prima edizione: maggio 2017**

**Tutti i diritti sono riservati. E' vietata ogni riproduzione, anche parziale del presente testo senza la previa autorizzazione scritta da parte dell'autore.**

**Realizzazione grafica e copertina:  
Simonetta Sportaiuolo**

*“Non solo una dieta di frutta e  
verdura  
ci farebbe bene, ma servirebbe  
proprio a tenere lontane le  
malattie.”*

*(Umberto Veronesi)*

*“Se volete vitamina C oppure beta-  
carotene  
non ricorrete al flacone  
nell’armadietto*

*dei medicinali, ma al cestino della  
frutta  
o della verdura a foglia verde”*  
(T. Colin Campbell)

# Avviso al lettore

Questo libro non è da intendersi come un trattato di medicina naturale e non contiene percorsi terapeutici alternativi. E' pertanto da intendersi solo come una guida verso il meraviglioso mondo dei succhi di frutta e verdura, e ne descrive i benefici che da essi tutti possiamo trarre. Per quanto le nozioni qui riportate siano state sempre verificate e vagliate

accuratamente, e tutte le fonti siano sempre state selezionate in base all'autorevolezza ed attendibilità, tali benefici non devono intendersi come sostitutive di eventuali terapie in corso. In nessun modo l'autore si sostituisce ad un medico, il cui parere deve sempre essere richiesto se si soffre di patologie di qualsiasi natura. Il lettore si assume, sotto la propria responsabilità, tutti i rischi derivanti dall'abuso di istruzioni, ricette e quant'altro descritto in questo libro. Se non siete sicuri di poter mangiare qualcuno degli ingredienti che

fanno parte delle ricette, informatevi bene prima di utilizzarlo, o sostituitelo con altra frutta e/o verdure che sapete tollerare o gradire maggiormente.



# Introduzione

Questa guida nasce dal desiderio di divulgare il più possibile le incredibili proprietà benefiche dei succhi freschi di frutta e verdura, troppo spesso considerati come semplici bevande dissetanti per le giornate afose, invece che veri e propri elisir di salute. Per questo motivo ho voluto documentare nel modo più preciso

e dettagliato possibile, senza scendere in dettagli troppo accademici, tutte le sostanze che un semplice succo di frutta può contenere e quali benefici queste sostanze possono apportare al nostro organismo, troppo spesso maltrattato. Io stesso mi ci sono avvicinato per caso, non immaginando quanto potesse in pochissimo tempo diventare una passione.

La molla è scattata quando ho capito che un'altra vita non ci sarà concessa, e che quindi l'unica cosa che possiamo fare per vivere al

meglio questa, è mantenere sano e forte il nostro corpo. Dopo 25 anni di schiavitù dal fumo, sono riuscito a smettere definitivamente, e questo mi ha fatto capire che ero riuscito ad intraprendere la giusta via per tornare a farmi del bene. Il vizio più pericoloso e letale era stato battuto, ed era proprio il momento di continuare sulla strada giusta. Qualcuno adesso potrebbe pensare che sia solo un problema dei fumatori, e invece no. Anche chi non ha mai toccato sigaretta purtroppo subisce i danni derivanti dall'ambiente che ci circonda. Che

sia inquinamento, che sia stress, che sia un lavoro usurante, tutti siamo quasi perennemente in carenza di qualcosa.

E' stato in quel periodo che ho sentito parlare per la prima volta del dott. Norman Walker, il pioniere del crudismo, e delle diete a base di succhi di frutta. Ed è stato illuminante capire quanto possa essere semplice volersi bene e disintossicarsi, senza fare grossi sforzi a tavola, e senza diete lunghissime, troppo spesso zeppe di grossi sacrifici. Basta abbondare con frutta e verdura, ed il gioco è

fatto. E soprattutto consumarla cruda, perché la cottura non fa altro che distruggere la gran parte delle sostanze benefiche del cibo. Più facile di così. E allora, come assumere il giusto quantitativo giornaliero di frutta e verdura cruda? Non basta lavarla e sbucciarla? O forse è meglio una centrifuga? Oppure meglio optare per la moda del momento, un estrattore di succo a freddo? E se rimanessimo con le buone vecchie maniere di un nutriente frullato?

Dubbi e domande più che lecite, anche perchè ognuno di questi

metodi ha i suoi vantaggi e svantaggi. Più avanti in questo libro cercherò di rispondere a tutte queste domande, spiegando le differenze, ed il perché si dovrebbe optare per uno invece che per l'altro. Non resta quindi che cominciare a leggere e capire come iniziare una nuova filosofia di vita, incentrata sulla bontà della natura e dei frutti che ci regala. In fondo lo diceva anche Ippocrate, il padre della medicina, millenni fa: *“Fa che il cibo sia la tua medicina”!*

# 1. Tanti motivi per avvicinarsi al mondo dei succhi vivi

La vita di oggi, specie per chi vive lontano dalla campagna, ci impone ogni giorno ritmi elevatissimi, fatti di orari e impegni

sempre troppo importanti per essere rimandati, e troppo spesso questo stile di vita va a discapito della nostra alimentazione. Per evitare ritardi, o per incastrare impegni, si finisce troppo spesso a mangiare in qualche catena di fast food, dove consumiamo pasti pieni di troppi grassi, troppo sale, troppe salse. E sicuramente li consumiamo anche in fretta, masticando pochissimo.

Un'alimentazione di questo tipo a lungo andare non può che provocare scompensi nutrizionali, carenze vitaminiche ed eccessi di



sostanze dannose che vanno a depositarsi nel nostro corpo (grassi, colesterolo, sale), che inevitabilmente portano a problemi di salute. Non è un caso che questo tipo di alimentazione venga chiamata “junk food”, ossia cibo spazzatura. Più che di cibo, dovremmo parlare di “merce commestibile”, poichè altro non è che un serbatoio di ingredienti raffinati (zucchero, farine), e quindi ormai povero di qualsiasi sostanza nutritiva. Parliamo di aromi sintetici a cui danno il nome di un frutto, anche se non ve ne è traccia,

parliamo di conservanti chimici che ci permettono di mangiare quel prodotto anche mesi o anni dopo.

Tutto questo non vi sembra già un ottimo motivo per dedicarsi a qualcosa di più naturale e meno elaborato industrialmente? Ma non è tutto, anzi questo è solo l'inizio. I benefici che possono derivare da questa semplice pratica non sono soltanto nella migliore nutrizione, nostra e della nostra famiglia. Nasce infatti anche un fattore psicologico appagante, che deriva dall'abitudine di ritagliarsi uno spazio nella giornata in cui non c'è

fretta, non c'è frenesia, uno spazio in cui il tempo lo dedicate a voi e soltanto a voi. Al benessere fisico derivante da un ottimo succo di frutta e verdure crude e fresche, abbiniamo quindi un benessere mentale. Vediamo allora di capire quali possono essere i principali motivi per cui non dovremmo mai rinunciare ai succhi di frutta freschi.

## **Il gusto**

Ben presto vi accorgete che produrvi da soli i succhi di frutta freschi diventerà un vero e proprio

hobby, di cui avrete bisogno anche per rilassarvi, sia durante la fase della preparazione, che dopo, quando vi gusterete quello che voi avete prodotto, valutandone il gusto, immaginando modifiche per la volta successiva, o nuovi accostamenti. E questo aspetto dei possibili infiniti abbinamenti non è assolutamente un fattore secondario. E' infatti possibile creare succhi completamente personalizzati in base ai propri gusti, che non troveremo mai su nessuno scaffale.

Non potete immaginare quanto

possa essere gradevole il sapore del succo di kiwi, prezzemolo e lime. Troppo forte? Troppo aspro? Provate ad aggiungere un cetriolo e vedrete che con il suo sapore neutro andrà a rendere il tutto più delicato. Le combinazioni sono davvero infinite e ci si può sfiziare in tutti i modi. Altro aspetto da non sottovalutare è la combinazione di sapori. Vi permetterà di assumere anche quelle verdure che magari non vi piacciono. Piccolo esempio: Non amate i broccoli? Peccato perché sono dei potenti antitumorali! E allora provate a

metterli insieme a della frutta molto dolce come la pera... non vi sembrerà nemmeno essere presente nel succo, ma ne riceverete i suoi benefici.

## **Sono crudi**

Qualcuno potrebbe obiettare che l'estrattore è del tutto inutile perché in ogni caso la verdura la mette nei piatti che cucina, ed è proprio qui il problema. Il motivo forse più importante per cui dovremmo bere tutti i giorni succhi di frutta e verdura freschi è che sono crudi e non sottoposti a

procedimenti termici. Ed un primo impatto enorme ce l'ha sulla presenza degli enzimi, che non sono più presenti nelle verdure cotte, in quanto alla temperatura di 54,4 gradi vengono completamente distrutti e pertanto li perdiamo.

Gli enzimi sono fondamentali nell'assimilazione delle vitamine e di tutti i nutrienti che assumiamo tramite la nostra alimentazione, perchè fungono da catalizzatori per le varie reazioni chimiche che avvengono all'interno del nostro corpo e ne regolano il corretto funzionamento e bilanciamento.

Stessa sorte capita alla maggioranza delle vitamine, soprattutto vitamina C e quelle del gruppo B (tutte fondamentali per il sistema immunitario). Con la cottura perdiamo anche moltissima vitamina E ed i precursori della vitamina A, come ad esempio il betacarotene. Proprio perchè sensibili al calore, queste vitamine sono anche dette termolabili o termosensibili. Un piccolo esempio? La carota, una volta bollita, contiene fino all'80% in meno di vitamina C, ed il cavolo addirittura fino al 90% in meno. In un succo



invece ne assimiliamo il 100% di quella disponibile.

## **Fibre**

L'estrattore di succhi, a differenza di un frullatore, separa il succo vivo dalla polpa e quindi dalle fibre. Mettiamo subito in chiaro una cosa. Non solo le fibre non fanno male, ma non devono MAI mancare dalla dieta di ognuno di noi perché hanno un compito importantissimo a livello intestinale. Detto questo, potrebbe però esserci sempre qualcuno che per patologie o intolleranze varie,

deve limitare l'assunzione di fibre. Inoltre occorre anche sfatare un falso mito, e cioè che i succhi sono del tutto privi di fibre, perché così non è. Sono infatti presenti tutte le fibre idrosolubili, mentre solo quelle che non lo sono vengono scartate. Con i succhi vivi pertanto, anche chi per diversi motivi non può assumere troppe fibre, può comunque attingere dal mondo della natura per tutti gli altri fondamentali elementi nutritivi.

**Velocità di assimilazione e porzioni giornaliere**

E' ormai risaputo che frutta e verdura non vanno mai mangiate in concomitanza con carboidrati e amidi, e pertanto consumarli alla fine dei pasti è fondamentalmente sbagliato perché crea pesantezza, rallenta la digestione e crea fermentazione che spesso causa anche gonfiore addominale, e le vitamine non vengono assimilate bene. Altra cosa risaputa è che i medici e i nutrizionisti consigliano dalle 3 alle 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, e questo non sempre è possibile.

Ecco che un buon succo fresco

di frutta e verdura può sopperire a tutti questi accorgimenti, perché possiamo assimilare le giuste porzioni di frutta e verdura, e perché essendo molto nutriente costituisce un ottimo spuntino di metà mattina o metà pomeriggio, da assumere lontano dai pasti. Inoltre non contenendo fibre, non dà senso di pesantezza e quindi ci permette di assumerne quantità maggiori durante la giornata, permettendo così di arrivare anche alle 3-5 razioni consigliate. Altra cosa da non sottovalutare, anzi da mettere assolutamente tra le più

importanti, è che il nostro corpo impiega appena mezz'ora per assimilare tutte le sostanze benefiche di un succo, che abbiamo quindi immediatamente a disposizione.

Questo evita l'impiego di tempi lunghi e dispendio di energie che la digestione del frutto intero, completo di fibre, richiede. E' classico l'esempio del sedano nel deserto. Se mangiassimo un sedano intero per rifornirci di sodio ed affrontare il gran caldo, il nostro corpo impiegherebbe circa un'ora per renderlo disponibile. Il succo di

sedano invece, viene assimilato in pochi minuti e quindi il sodio è immediatamente disponibile per darci benefici contro la calura.

Vi basterà pochissimo tempo per innamorarvi di questo hobby, perché inizierete a sentirvi meglio, farete la spesa con un altro spirito, e sicuramente al tempo stesso, vi verrà spontaneo anche allontanarvi da quel cibo spazzatura che troppo spesso mangiavate, senza nemmeno rendervene conto, e che adesso guardate con orrore.

## **2. Colori di frutta e verdura: i benefici e le proprietà, colore per colore.**

Che frutta e verdura siano dei colori più disparati, lo sappiamo

tutti ovviamente. Forse però qualcuno potrebbe non sapere che nella razione quotidiana di frutta e verdura, raccomandata da tutti i dietologi e non solo, c'è anche la forte raccomandazione di consumarla possibilmente di colori diversi. Questo perché i colori di frutta e verdura, sono generati da specifiche sostanze in esse contenute, ed ognuna di queste sostanze ha un effetto benefico sul nostro organismo. E' quindi necessario assumerle tutte se vogliamo assimilare la totalità dei benefici, che solo il consumo di



frutta e verdura può darci. Come regolarci dunque?

Iniziamo con il dire che come sempre non c'è una vera e propria regola scritta. Si tratta di un'indicazione generale che i medici danno per semplificare anche il consumo di frutta e verdura, e per indirizzarci quando facciamo la spesa. Per cui se nel carrello della spesa mettiamo tutti i colori di frutta e verdura, e nella giornata riusciamo a mangiarne uno per tipo, allora tendenzialmente il nostro corpo dovrebbe aver fatto il pieno di

benefici, e quindi noi staremo in buona salute. Vediamo perché ed in che modo ognuno di questi colori ci aiuta a stare in forma.

## **Bianco**

Partiamo dal bianco, il più tenue e meno appariscente dei colori di frutta e verdura. Il bianco deve farci pensare soprattutto ad alimenti ricchi di flavonoidi, polifenoli ed allicina. Quest'ultima in particolare è presente in quantità importanti in aglio e cipolla. E' una sostanza che ha ottime proprietà antibatteriche, ed è notoriamente in

grado di abbassare il colesterolo cattivo, normalizzare la pressione sanguigna e ridurre il rischio di cancro allo stomaco. Flavonoidi e polifenoli invece contribuiscono a rafforzare il sistema immunitario. In questo raggruppamento abbiamo ad esempio: aglio, cipolla, cavolfiori, patate, pere, porri, banane. Una curiosità: anche il sedano, nonostante il suo colore predominante sia il verde, fa parte di questo raggruppamento.

## **Verde**

E passiamo al verde, quello che

poi dà il nome alla verdura. Tra tutti i colori di frutta e verdura, questo è il colore che più deve farci pensare alla clorofilla. Questa sostanza ha una struttura simile alla nostra emoglobina, tanto da essere chiamato il “sangue delle piante”. Ha proprietà antiossidanti e soprattutto antianemiche. I succhi e gli estratti verdi infatti, sono particolarmente indicati e consigliati per i soggetti anemici. Ma non è tutto, poichè la clorofilla ha anche proprietà cicatrizzanti e regolarizza il ciclo mestruale nelle donne.

Nella frutta e verdura verde sono presenti in notevoli quantità anche i polifenoli. Grazie a questi, la clorofilla riesce a legarsi a diverse sostanze cancerogene che ingeriamo, limitandone fortemente l'assorbimento intestinale. Infine non da trascurare il contenuto importante di vitamina C, luteina ed acido folico. Fanno parte di questo gruppo i piselli, peperoni verdi, broccoli, cetrioli, rucola, prezzemolo, zucchine, cicoria, carciofi, basilico e kiwi.

## **Giallo-Arancio**

Questo colore acceso e sgargiante è quello che indica un alto contenuto di carotenoidi, ed in particolare il beta-carotene. Questa sostanza viene sintetizzata dal nostro organismo e trasformata in vitamina A, importantissima per la salute dei nostri occhi ed ossa. E' abbondante anche la presenza di vitamina C e flavonoidi.

Tutti insieme questi elementi vanno a formare una barriera contro varie forme di tumore, rinforzando il sistema immunitario. Da non sottovalutare infine la presenza di acido folico,

indispensabile in gravidanza per il corretto sviluppo del feto in grembo. A questo gruppo di frutta e verdura fanno parte gli agrumi, albicocche, nespole, zucca, mais, melone, pesche, ed ovviamente le carote.

## **Rosso**

Tra i colori di frutta e verdura, il rosso si mette in evidenza per il suo colore acceso, dovuto alla presenza soprattutto di antociani ed in particolare di licopene. Questo particolare pigmento, appartenente appunto alla famiglia degli

antociani, è conosciuto per le sue importanti proprietà antiossidanti, addirittura fino a 100 volte più potenti della vitamina E. La fonte principale è assolutamente il pomodoro, che quando giunge a maturazione ne contiene fino a 50 mg in un chilo.

Questo importante ingrediente è particolarmente importante per la prevenzione dei tumori della prostata, utero e mammella. Da non sottovalutare la funzione che svolge contro l'ipertensione. Il licopene ha infatti evidenziato la stessa efficacia delle statine presenti nei farmaci



anti-ipertensivi. In questo gruppo troviamo, oltre ai già citati pomodori, anche barbabietole rosse, anguria, fragole, ciliegie, lamponi, mele rosse e peperoni rossi.

## **Blu-viola**

Come per la frutta e la verdura di colore rosso, anche il colore viola indica un abbondante contenuto di antocianine. Essendo qui più concentrate, il colore vira naturalmente dal rosso al blu violaceo appunto. Le antocianine hanno importanti proprietà antiossidanti, ed in particolare sono

fondamentali per il sistema cardiovascolare e per il sistema nervoso.

Svolgono una dimostrata azione protettiva sui vasi sanguigni, ed aiutano a mantenere una buona memoria e prevenire ictus. A tal riguardo la parte del leone la fanno i mirtilli, molto indicati anche nella prevenzione di infezioni urinarie come cistiti ed uretriti (non è un caso infatti che praticamente tutti gli integratori indicati per la prevenzione e cura di questi disturbi siano a base di mirtilli). Ottimo anche il contenuto di

vitamine, potassio e magnesio. A questo gruppo appartengono i mirtilli appunto, le melanzane, ribes, fichi, cavolo rosso, radicchio, more e carote viola.

# 3. Enzimi, vitamine & co.

Con questo capitolo entriamo nel cuore della trattazione di questo manuale, ed andiamo a capire perché è davvero importante consumare succhi di frutta e verdura freschi. Andiamo ad approfondire il tema della salute, per comprendere perché avere

l'abitudine di consumare succhi freschi, o anche semplicemente frutta e verdura cruda, non solo è gustoso ma è assolutamente indispensabile per star bene e godere di ottima salute. Scopriamo quindi cosa contiene il meraviglioso mondo vegetale all'interno delle sue fibre. Andiamo a conoscere le vitamine, gli enzimi, i fitocomplessi, e gli antiossidanti, per capire il motivo per cui sono fondamentali per il corretto funzionamento del nostro organismo.

## Vitamine

Innanzitutto partiamo con una curiosità che pochi sanno: le vitamine non sono uguali per tutti gli esseri viventi. Ebbene sì, perché con il termine “vitamina” intendiamo un composto chimico organico che il nostro corpo non è in grado di sintetizzare in quantità sufficiente, e pertanto è costretto ad assimilarlo attraverso l'alimentazione quotidiana.

Siccome non tutti gli organismi viventi sono uguali, ciò che è vitamina per gli esseri umani, spesso non lo è per le altre specie

viventi, e viceversa. Per quanto ci riguarda quindi le vitamine ufficialmente riconosciute dalla scienza sono tredici e, come tutti sappiamo, vengono catalogate con le lettere dell'alfabeto. Un caso a parte è costituito dalla vitamina B, in quanto non è una singola vitamina ma un gruppo di vitamine, che quindi per essere differenziate tra loro, vengono classificate anche con un numero (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12).

E' quindi importantissimo mangiare nel modo più corretto possibile, per poter fornire tutte le

vitamine di cui abbiamo bisogno. Dobbiamo farlo ogni giorno, e dobbiamo farlo anche nel modo corretto, ossia mangiando frutta e verdura crude, in quanto molte delle vitamine sono sensibili al calore (e sono per questo dette anche “termolabili” o “termosensibili”). E allora non sempre la minestra di verdure bollite è un buon apporto di vitamine, perché attraverso la cottura abbiamo perso gran parte, o completamente, le vitamine A, C, E, B1, B2, B5 e B9.

Quindi deve essere utile sapere



che di fronte ad un ottimo minestrone di verdure, abbiamo perso più della metà delle vitamine che pensavamo di assumere. Attraverso invece l'assunzione di frutta e verdura cruda, siamo certi che tutte le sostanze nutritive arriveranno intatte nel nostro organismo, che ne beneficerà nel modo migliore. Vediamo la funzione di ognuna delle vitamine, perché è importante assumerle e cosa può provocare la carenza di ognuna di esse.

## **Vitamina A**

Conosciuta anche come "*retinolo*", migliora le capacità visive, proteggendo la retina, ed è essenziale per l'apparato scheletrico e la dentatura. Aumenta inoltre le difese dell'organismo da infezioni di varia natura. Il nostro corpo ne necessita di massimo 1 grammo al giorno, e la troviamo in carote, arance, zucca, broccoli, frutta gialla e ortaggi a foglia, come ad esempio gli spinaci. La sua carenza comporta un ritardo della crescita muscolo-scheletrica, problemi agli occhi, e secondo recenti studi anche una maggiore tendenza all'insorgenza

di alcune forme di tumore.

## **Vitamina B1**

Conosciuta come "*tiamina*", è fondamentale per il benessere del sistema nervoso. Al nostro corpo ne servono soli 1,2 milligrammi al giorno, ed è presente in cereali integrali, patate e legumi. Essendo sensibile al calore, è preferibile non cucinare troppo questi alimenti, in modo da preservarne intatta una maggiore quantità. Una carenza di questa vitamina può causare beriberi (malattia neurologica che causa diversi disturbi, soprattutto agli

arti, con estrema debolezza e perdita di riflessi). Essendo importante per il sistema nervoso, chi fuma, beve alcool, o è di frequente soggetto a stress, necessita di quantità maggiori di questa vitamina.

## **Vitamina B2**

Il nome della sostanza è "*riboflavina*", ed è una delle vitamine più importanti per il nostro organismo in quanto necessaria anche per numerose reazioni di attivazione di altre vitamine. Una carenza di questa

vitamina pertanto, può causare una carenza di altre vitamine, che non riescono ad attivarsi e svolgere la loro funzione. Viene prodotta in piccole quantità dalla flora intestinale, mentre nei vegetali è presente in mandorle ed in genere frutta secca, nei funghi, avena e mais. Il fabbisogno giornaliero è pari a circa 0,6 milligrammi per 1000 calorie ingerite. La sua carenza provoca seri problemi di vario genere. Si va da problemi a carico della vista (congiuntivite, ed opacità della cornea) a lesioni delle mucose, soprattutto della bocca con

insorgenza di stomatiti e dolori nella masticazione. A livello dermico invece si può incorrere in dermatiti seborroiche, ed infine può causare anemia.

## **Vitamina B3 o PP**

E' anche conosciuta come "*niacina*", ed è fondamentale per il buon funzionamento del sistema cardiovascolare e quello digerente, ed è importantissima anche per la salute della pelle. La sua carenza porta infatti a diversi disturbi, anche importanti, come la pellagra. La sigla PP deriva proprio

dall'abbreviazione di "*Pellagra prevention*", ed è stata aggiunta dopo che diversi studi scientifici avevano appunto dimostrato come questa vitamina fosse fondamentale per scongiurare questa malattia. Altri disturbi a cui si va incontro quando si ha carenza di niacina sono: stanchezza, depressione e disturbi della memoria. Nel mondo vegetale è presente soprattutto nei cereali, mentre è presente in piccole quantità in altra frutta e verdura. Il fabbisogno di questa vitamina negli adulti è di circa 15-20 milligrammi al giorno.

## Vitamina B5

Conosciuta come "*acido pantotenico*", interviene nei processi di utilizzazione energetica degli alimenti, nel metabolismo di zuccheri, grassi e proteine. Mantiene inoltre sani i capelli e la pelle. Il fabbisogno giornaliero si attesta intorno ai 5-10 milligrammi e la troviamo in semi di girasole, soia, piselli secchi, farina integrale di grano saraceno, e legumi in genere. Abbondante la sua presenza negli alimenti e pertanto non si conoscono con certezza gli



effetti di una sua eventuale carenza. Di solito è associata a stati di denutrizione, e quindi parliamo di atonia principalmente.

## **Vitamina B6**

La vitamina B6 si presenta sotto forma di 3 sostanze e cioè: La *piridossina*, il *piridossale* e la *piridossamina*. Questa importantissima vitamina partecipa al metabolismo dell'emoglobina del sangue e alla sintesi degli aminoacidi. Il fabbisogno giornaliero è legato all'assunzione delle proteine, pertanto gli studiosi

sono concordi nel fissare il quantitativo a 1,5 milligrammi per ogni 100 grammi di proteine ingerite.

Se volete fare un pieno di vitamina B6 dovete mangiare, od inserire nei nostri succhi di frutta uno o più dei seguenti ingredienti: germe di grano, porri, lenticchie, pistacchi, aglio, cipolla, zenzero, nocciole, finocchi, cavolo, avocado solo per citarne alcuni. E' quindi facile sbizzarrirsi con le ricette dei vostri succhi freschi. La carenza di vitamina B6 invece, provoca gravi sintomi quali depressione, nausea,

vomito, dermatite seborroica, e neuropatie periferiche.

## **Vitamina B7, B8, H**

La sigla varia in base al paese, per cui in Germania è conosciuta come vitamina H, in Inghilterra come vitamina B7 ed in Francia come vitamina B8, ma in tutti e tre i casi stiamo parlando di una sola sostanza: *biotina*. Le sue funzioni sono quelle di regolare la sintesi dell'emoglobina e trasportare l'ossigeno nel sangue.

E' presente, sempre per quanto riguarda il regno vegetale, in semi

oleosi, spinaci, funghi, uva e legumi. Il fabbisogno giornaliero si attesta intorno ai 50-100 microgrammi per gli adulti. Difficilmente troviamo casi di carenze di questa vitamina, in quanto è prodotta in abbondanza dal nostro intestino, e non è fondamentale assumerla attraverso i pasti.

## **Vitamina B9**

La vitamina B9 è sicuramente più nota con il nome di *acido folico*. Il nome deriva dal fatto che venne isolata la prima volta in verdure a

foglia, e quindi il nome "folico". Il fabbisogno di questa vitamina è di appena 0.2 mg al giorno, tranne che per le donne in gravidanza. Per loro il fabbisogno è doppio (0,4 mg) poiché è una sostanza fondamentale nella formazione del feto, ed in particolare della spina dorsale (sono noti i casi di spina bifida dovute a carenze di acido folico).

E' bene fare sempre il pieno di questa vitamina in quanto interviene nella sintesi degli acidi nucleici (e quindi parliamo di DNA ed RNA) e la sua carenza provoca

leucopenia (pochi globuli bianchi), anemie e disturbi psichiatrici (depressione, schizofrenia). Nel mondo vegetale è presente come abbiamo già detto nelle verdure a foglia, quindi lattuga, spinaci, cavoli, broccoli e poi ancora zucchine, carciofi, fagioli, asparagi, barbabietole, fave e lenticchie.

## **Vitamina B12**

Quando parliamo di vitamina B12, parliamo di una sostanza denominata *cianocobalamina*. Le sue funzioni nel nostro organismo sono relative soprattutto alla

maturazione dei globuli rossi nel midollo osseo, al metabolismo di grassi, carboidrati e proteine e alla sintesi del DNA. Purtroppo in natura si trova soltanto nella carne e nei derivati di origine animale, per cui non potremo assumerne attraverso i succhi di frutta e verdura. In caso di dieta vegana è necessario prendere degli integratori per evitare carenze di questa vitamina.

## **Vitamina C**

E' forse la vitamina più famosa, la vitamina degli agrumi, ed altro

non è che l'*acido ascorbico*. Le funzioni di questa vitamina sono tantissime, e tra le principali vediamo la sua potente azione antiossidante, in grado di ostacolare la formazione di radicali liberi. Ma è importantissima anche per la funzione di rinforzo del sistema immunitario. E' infatti sempre indicata contro le malattie da raffreddamento, ed in tutti i disturbi dovuti ad un calo del sistema immunitario. Interviene in modo importante anche nella sintesi del collagene, che la rende quindi utilissima per la salute di



tendini e cartilagini.

La vitamina C inoltre permette al nostro corpo di poter assimilare correttamente il ferro ingerito tramite gli alimenti. Il fabbisogno giornaliero è stabilito tra i 30 ed i 100 milligrammi, e la sua carenza provoca gravi disturbi quali: scorbuto, emorragie, osteoporosi, gengiviti. Fortunatamente questa importantissima vitamina è presente in molta frutta e verdura. Per fortuna è presente in tantissimi alimenti, ad esempio solo per citarne le maggiori fonti: bacche di ribes rosso e nero, nespola, kiwi,

papaia, agrumi, castagne, more, mirtilli, lamponi, fragola, peperoni, ananas, ciliegie, e tutta la famiglia dei cavoli.

## Vitamina D

Quando si parla di vitamina D, non si parla di una singola sostanza come siamo portati a pensare, ma si intende un gruppo costituito da 5 diverse vitamine (dalla vitamina D1 alla D5). Le due più importanti forme sono la vitamina D2 (*ergocalciferolo*) e la vitamina D3 (*colecalfiferolo*), entrambe dall'attività biologica molto simile.

Di queste, l'ergocalciferolo (D2) è di provenienza vegetale. Grazie all'esposizione ai raggi ultravioletti del sole, viene trasformata dal nostro corpo in una forma attiva, ed è importante per il metabolismo del calcio e del suo relativo assorbimento, soprattutto a livello intestinale. Ne consegue quindi, che una carenza di vitamina D provoca un insufficiente assorbimento del calcio, e questa situazione porta a rachitismo, deformazioni ossee e stanchezza. Nei casi di carenza grave può provocare anche sclerosi multipla. I

vegetali che contengono vitamina D in questa forma, sono le verdure a foglia verde, come ad esempio spinaci, cavoli e broccoli per citarne alcuni. Non abbiate quindi timore di abbondare con questi preziosi alleati quando preparate piatti e succhi freschi.

## **Vitamina E**

La vitamina E, è nota anche come *tocoferolo*. Presiede alla salute dei globuli rossi, dei quali ne protegge le membrane, rallenta l'invecchiamento e riduce la trombina nel sangue. Ha anche un

ruolo importante come antiossidante. E' utile a prevenire stress ossidativi in presenza di diabete, evitando quindi complicazioni. Il fabbisogno si aggira sugli 8 mg al giorno. La carenza di vitamina E è generalmente associata ad una situazione di malnutrizione, e comporta difetti generali dello sviluppo, compresi disturbi al sistema nervoso e al metabolismo generale. Altri rischi da non sottovalutare, sempre associati alla carenza di vitamina E, sono la sindrome neurodegenerativa,

atassia cerebrale, retinopatia pigmentata. Sono ricchi di vitamina E gli alimenti di origine vegetale, in primis i semi (e di conseguenza gli oli da essi derivati, fra i quali l'olio di canapa), seguiti da cereali, frutta e ortaggi. Molto ricche ne sono le nocciole, noci, mandorle, carote, cavolo, piselli freschi, spinaci, lattuga, broccoli. Il contenuto vitaminico viene ridotto dai processi di cottura, soprattutto dalla frittura e dalla cottura al forno. E' consigliabile pertanto consumarli quanto più possibile crudi, nei succhi, o al vapore per

accompagnarli a piatti salati.

## **Vitamina K**

Come per la vitamina D, anche la vitamina K è composta da 3 sostanze che svolgono la stessa funzione. Si parla di vitamina K1, K2, K3 e sono rispettivamente *fillochinone*, di origine vegetale, *menachinone* di origine batterica, che poi è quella che viene prodotta autonomamente dal nostro intestino, ed infine il *menadione*, di origine sintetica. La sua funzione importantissima riguarda la coagulazione del sangue. Il

fabbisogno corporeo in genere viene indicato in 1 microgrammo per chilogrammo di peso corporeo, ma difficilmente si verificano carenze perché, come abbiamo detto, viene prodotta direttamente dal nostro intestino. Tuttavia lunghe cure antibiotiche, possono effettivamente abbassare oltre la soglia minima la presenza di questa vitamina, causando quindi emorragie (non riuscendo più a coagulare il sangue) e trombosi. Nei vegetali è presente in ortaggi a foglie verdi (broccoli, cavolo, cavolini di Bruxelles, cime di rapa,



spinaci, verza, ecc.). Contengono vitamina K anche i ceci, i piselli, la soia, il tè verde.

## **Enzimi**

Eccoci arrivati al punto forse più importante di questa trattazione: gli enzimi. Segnatevi questo termine, perché sarà il motivo per cui deciderete di non fare più a meno di succhi di frutta e verdura freschi. Perché sono così importanti gli enzimi? Per dirlo con le parole del massimo esperto mondiale di enzimi, il dottor Edward Howell *“Gli enzimi sono le*

*sostanze che permettono la vita. Sono necessari affinché abbiano luogo tutte le reazioni chimiche all'interno del nostro corpo. Tutti i nostri organi, i tessuti e le cellule sono attivi grazie agli enzimi metabolici".* Bastano queste poche parole a farci capire quanto siano fondamentali queste sostanze per la nostra salute, ed è bene quindi che ne abbiamo scorte sempre sufficienti.

Iniziamo dicendo prima di tutto che esistono di due tipi di enzimi: *metabolici* e *digestivi*. Gli enzimi metabolici sono quelli che si trovano all'interno delle cellule, e

svolgono tutte le attività necessarie al corretto funzionamento cellulare, mentre gli enzimi digestivi, sono quelli che operano nel tratto digerente, e si occupano di trasformare il cibo ingerito in sostanze utili al nostro corpo. Se non fosse per esempio per l'amilasi, potremmo ingerire anche grandi quantità di carboidrati, ma non riusciremmo mai a trasformarli in energia per il nostro corpo.

Stesso dicasi per la lipasi, il cui scopo è digerire le sostanze grasse, o la proteasi che invece si occupa della digestione e trasformazione

delle proteine. Il nostro organismo produce autonomamente una ventina di enzimi tramite il pancreas, ma purtroppo non sono sufficienti, ed inoltre non sono infiniti. Per questo motivo è importante assumerne altri tramite il cibo. Forse vi starete chiedendo perché proprio con i succhi di frutta e verdura freschi, e non ad esempio con un ottimo minestrone. Il motivo sta tutto nel ruolo distruttivo del calore e della cottura dei cibi.

Gli enzimi, che altro non sono che catene di proteine tenute

insieme da atomi di idrogeno, oltre i 48,8 gradi centigradi diventano purtroppo inerti, ossia inattivi (e quindi inutili) e, superati i 54 gradi centigradi, vengono del tutto distrutti. Per questo motivo nei cibi cotti, per quanto possano essere ricchi di vegetali, difficilmente troveremo abbondanza di enzimi. I succhi di frutta e verdura invece, proprio perché crudi, ne contengono in grosse quantità, e per questo motivo vengono spesso anche definiti a ragione, "succhi vivi". Ognuno di questi importantissimi composti proteici è

in grado di digerire uno o più sostanze nutritive, e quindi se mangiamo soltanto cibi cotti, nella migliore delle ipotesi ingeriamo enzimi inerti, mentre nella peggiore non ne ingeriamo affatto.

La conseguenza è che molte proteine, vitamine ecc. rimangono inutilizzate dal nostro corpo e pertanto sprecate. Altri fattori che distruggono la vitalità enzimatica sono l'alcool, il fumo, lo stress, gli additivi chimici ed alcuni conservanti per l'inscatolamento. Tutti fattori che tramite un succo di frutta e verdura vivo vengono

evitati, il che ci permette di assimilare tutti i principi nutritivi della frutta e della verdura, ottenendone quindi il massimo dei benefici possibili. A causa di quei fattori distruttivi, o semplicemente con il passare degli anni, il nostro organismo produce sempre meno enzimi e questo porta a scompensi che possono essere di varia natura, e non trascurabili.

Se non assumiamo le giuste quantità di enzimi attraverso il cibo fresco e crudo, il corpo richiederà un quantitativo di enzimi metabolici per far fronte al

fabbisogno, andando quindi a ridurre le nostre scorte, causando quindi squilibri che vanno dalle intolleranze o allergie fino a disturbi ben più seri.

## **Antiossidanti**

Si tratta di una categoria trasversale, che comprende alcune vitamine, fitocomposti, aminoacidi ecc. Sono tutte quelle sostanze che, come dice il nome, sono in grado di contrastare l'ossidazione delle cellule, e di conseguenza la produzione di radicali liberi, che altro non sono che il materiale di



scarto delle cellule. I radicali liberi sono altamente instabili, ed essendo elettricamente carichi, sono in grado di legarsi facilmente alla membrana cellulare e al DNA umano.

Queste alterazioni possono essere molto pericolose, ed oltre a portare ad un invecchiamento precoce dei tessuti, indeboliscono il sistema immunitario, favorendo l'insorgenza di numerose malattie e forme tumorali. Altri fattori che incidono sulla produzione di radicali liberi, incrementandola sensibilmente sono: fumo,

inquinamento, raggi UV, scorretta alimentazione, stress, consumo di alcol, prodotti chimici tossici, pesticidi, esercizi fisici molto faticosi, assunzione di antibiotici.

Grazie ai succhi di frutta possiamo fare davvero un pieno di antiossidanti, e contrastare efficacemente questi processi dannosi per il nostro organismo, mantenendo sempre alti i livelli di sostanze nutritive benefiche e salutari. Sono infatti antiossidanti alimentari le vitamine A, C, E, alcuni fitocomposti (di cui parleremo dopo) come flavonoidi e

polifenoli, ed alcuni sali minerali come il selenio e lo zinco.

## **Fitocomposti**

I fitocomposti sono conosciuti anche come fitochimici, e sono sostanze di natura organica presenti solo ed esclusivamente nel mondo vegetale (da cui deriva il prefisso "*fito-*"). Con questo termine in realtà, si racchiudono tante categorie di sostanze, con incredibili effetti benefici sulla nostra salute. La scoperta degli effetti salutari è relativamente recente, pertanto non sono ancora

del tutto conosciuti i meccanismi che si innescano. Inoltre a questa immensa categoria appartengono davvero tantissime sostanze, e l'elenco aumenta con il passare del tempo e con le nuove scoperte scientifiche.

La presenza dei fitochimici nelle piante, frutta e verdure è condizionata da diversi fattori quali il clima, la stagione e la composizione del terreno dove vengono coltivate, ed è addirittura possibile trovare grosse differenze tra diverse specie della stessa pianta. Ad esempio nelle cipolle

gialle ed in quelle rosse, la quantità di quercetina può essere decisamente diversa. Addirittura nella stessa pianta, può differire nelle diverse parti di essa. E' il caso delle foglie di cavolo, dove quelle più esterne presentano una quantità di luteina che è addirittura più di 100 volte superiore rispetto alla quantità riscontrata nelle foglie interne.

Nonostante però tutte queste differenze, e nonostante i dati siano in costante aggiornamento, tutto il mondo scientifico e tutti i medici nutrizionisti e biologi sono concordi

nel riconoscere a questa categoria di composti, immense proprietà benefiche, di cui faremmo bene a fare scorta ogni giorno. E' certo che abbiano potenti proprietà antiossidanti (ne abbiamo parlato nel paragrafo precedente su quanto sia importante combattere l'invecchiamento cellulare), potenziano ed attivano molti enzimi, molti dei quali in grado di disattivare diversi agenti cancerogeni.

Altre proprietà ormai largamente dimostrate sono di stimolante del sistema

immunitario, e di aiuto del sistema circolatorio dove agiscono contro la formazione di trombi e come antinfiammatori. I principali gruppi che compongono la grande famiglia dei fitochimici sono i seguenti:

*Carotenoidi:* è loro il merito del colore arancio-giallo di alcuni vegetali, ma di questo gruppo ne fanno parte oltre 700 diverse sostanze. Hanno un effetto antitumorale, antiossidante e di riequilibrio del sistema immunitario, e sono presenti in tutta la frutta e verdura. I più importanti sono il beta-carotene ed

il licopene.

**Solfidi:** sono le sostanze che danno l'odore pungente ad aglio, porri e cipolle, in cui sono presenti infatti in quantità importanti. Hanno proprietà antitumorali, oltre che anti-microbiche ed antinfiammatorie e riescono a ridurre il colesterolo prodotto dal fegato.

**Polifenoli:** di questo grande gruppo fanno parte i flavonoidi, gli acidi fenolici ed i fitoestrogeni. Non scendiamo per ovvie ragioni in dettagli di tipo puramente chimico, ma ci limitiamo a dire che hanno



diverse proprietà benefiche per il nostro organismo in quanto sono antitumorali, antiossidanti, antibatterici naturali, ipocolesterolemizzanti ed antinfiammatori. Abbondate pure nei vostri succhi con kiwi, uva, pomodori, barbabietole rosse, sedano, frutti di bosco, fragole, mele, spinaci e ciliegie perché se sono ricchi. Una raccomandazione: come per molte vitamine, anche i polifenoli sono sensibili al calore, quindi il miglior modo per farne una scorta è consumare vegetali crudi oppure, ove proprio non sia

possibile, cuocerli al vapore.

*Monoterpeni:* presenti in agrumi ed alcune spezie. Hanno proprietà antitumorali.

*Saponine:* sono in grado di stimolare il sistema immunitario, prevenendo così alcune forme di tumore. In particolare si sono rivelate molto efficaci nella prevenzione del tumore all'intestino. Sono presenti principalmente in legumi, cereali integrali e soia.

*Fitosteroli:* Si legano ai succhi biliari, riducendo sensibilmente i livelli del colesterolo cattivo LDL

nel sangue. Sono presenti principalmente negli oli vegetali.

## **Aminoacidi**

Gli aminoacidi altro non sono che gli “ingredienti” delle proteine. Esistono circa 500 diversi aminoacidi, ma considerando quelle che sono le proteine utili al nostro organismo, possiamo concludere che soltanto 20 sono quelli di cui abbiamo realmente bisogno per star bene. Questo piccolo gruppo di aminoacidi è a sua volta suddiviso in “*non essenziali*” ed “*essenziali*”. I non

essenziali sono 12, e sono quelli che non è indispensabile assumere tramite l'alimentazione, in quanto il nostro corpo è in grado di produrli anche da solo.

Quelli essenziali invece, sono i rimanenti 8, e sono quelli che il nostro corpo non riesce a produrre autonomamente, e pertanto è fondamentale riuscire ad introdurli nel nostro organismo tramite i cibi che mangiamo. Quindi ricordate bene i nomi di queste fondamentali sostanze benefiche, perchè frutta e verdura ne sono ricchissime: fenilalanina, isoleucina, istidina,

leucina, lisina, treonina, triptofano  
e valina.

# **4. Frullato, centrifuga, estrattore o brick?**

Prima di procedere ad acquisti inutili, è fondamentale capire le differenze tra frullatore, centrifuga ed estrattore, in modo da sapere

esattamente cosa otterremo dal nostro nuovo elettrodomestico. Questo perchè fino a pochi anni fa, chi voleva “bere” della frutta, o semplicemente cercava un espediente per convincere i bambini ad assumerla regolarmente nella dieta quotidiana, aveva come unica possibilità quella di farsi un bel frullato. Negli ultimi anni invece sul mercato sono comparsi altri due nuovi elettrodomestici: la centrifuga e l’estrattore di succhi.

Questa varietà di apparecchi ha però generato un po’ di confusione su chi si avvicina al mondo dei

succhi di frutta e verdura freschi. Quale sarà il miglior acquisto tra i tre? Frullato, centrifugato ed estratto fanno bene allo stesso modo? Approfondiamo allora le caratteristiche di ognuno di questi tre elettrodomestici, così da orientarvi meglio verso la scelta migliore per le esigenze di ognuno.

## **Frullatore**

E' il più conosciuto per questo utilizzo, ed è presente praticamente da sempre nelle nostre cucine. Il frullato si ottiene inserendo la frutta spezzettata, con o senza



buccia, all'interno del grosso bicchiere e poi, tramite la rotazione di 3-4 lame poste sul fondo, si ottiene il frullato. Le lame ruotano fino a diverse migliaia di giri (nei modelli di fascia alta si arriva anche a 20.000 giri al minuto), rompendo quindi le fibre solide della frutta e riducendo il tutto ad una poltiglia.

Un frullato è composto da tutte le parti della frutta iniziale, sia polpa che succo, ed è in genere molto denso. Per ottenere un frullato meno denso e più bevibile è necessario aggiungere acqua o latte (va bene di qualsiasi tipo, dal latte

vaccino, a quello di soia a quello di riso ecc.). Non essendoci scarti, quindi, ne consegue che il frullato è molto nutriente, tanto da sostituire tranquillamente un pasto, ed è molto ricco di fibre che come sappiamo, svolgono un'importantissima azione benefica a livello intestinale.

Dal punto di vista nutrizionale però, il frullato contiene meno principi nutritivi rispetto a quanti ne conteneva la frutta che abbiamo inserito inizialmente, e questo è dovuto a due fattori principali, ossia l'aria e il calore. La

velocissima rotazione delle lame, infatti, crea un vortice che aggiunge aria al frullato, causando l'ossidazione delle vitamine (soprattutto della vitamina C), che quindi vengono distrutte. Stesso danno lo provoca il calore generato dalla velocità della rotazione, poichè tantissimi microelementi, essendo sensibili proprio al calore, si deteriorano velocemente.

## **Centrifuga**

Relativamente recente, seppur presente ormai anch'essa da diverso tempo nelle nostre case, la

centrifuga è una via di mezzo fra frullatore ed estrattore di succo, anche se è molto più simile al primo. Anche la centrifuga infatti, come il frullatore, utilizza delle sottilissime ed affilatissime lame per ricavare il succo dalla frutta e dalla verdura. Inoltre anche in questo elettrodomestico, le lame girano ad una velocità elevatissima, dai 6.000 ai 18.000 giri al minuto.

Di conseguenza anche in questo caso, l'altissima velocità di rotazione genera una quantità di aria e di calore da frizione, che deteriorano fino a distruggere

alcune vitamine ed enzimi. La caratteristica che invece lo rende simile all'estrattore, è che il risultato finale è di consistenza liquida e non densa, in quanto grazie alla forza centrifuga, questo apparecchio spinge le parti triturate contro le pareti esterne, dove un filtro metallico a maglia, separa la polpa dal succo, facendoli fuoriuscire da due parti diverse dell'apparecchio.

Quello che si ottiene è un succo più bevibile e limpido, totalmente privo di fibre. La velocità della rotazione quindi è uno dei

principali fattori da tener presente prima dell'acquisto.

## **Estrattore di succo**

Questo apparecchio è l'ultimo arrivato nelle case di chi ama preparare succhi di frutta e verdura freschi. A differenza dei primi due ha un concetto di funzionamento completamente diverso, in quanto non utilizza lame, non trita e non sminuzza, ma "preme" la frutta e la verdura attraverso una pressa (chiamata coclea), che gira a meno di 100 giri al minuto, valore che in alcuni modelli presenti sul mercato

scende addirittura sotto i 50 giri al minuto. Come la centrifuga separa e divide il succo dalla polpa, ma con scarti decisamente inferiori, in quanto applica una pressione di diversi quintali sui pezzi di frutta e verdura, permettendo quindi di ricavare la quasi totalità del succo presente nei frutti e nelle foglie, scartando solo le fibre insolubili.

Quello che si ottiene è un succo che solitamente viene definito "succo vivo", in quanto la lenta spremitura non genera né aria né calore, e quindi tutte le vitamine, i sali minerali, e soprattutto gli

enzimi (che, lo ricordiamo ancora, a 54,4 gradi centigradi vengono completamente distrutti), rimangono intatti ed assimilabili dal nostro corpo. Ovviamente il consumo deve avvenire immediatamente o al massimo entro le 12-24 ore successive, altrimenti la temperatura e la luce inizieranno anche in questo caso ad ossidare ed impoverire il succo estratto. Ma proprio a proposito del modo corretto di conservarli, ne parliamo più approfonditamente nel prossimo capitolo.



## Succhi di frutta confezionati

A molti sembrerà assurdo inserire anche i succhi di frutta confezionati in questa sorta di confronto, ma sappiamo bene quanto la pubblicità sappia essere convincente ed aggressiva, fino a convincerci che ormai in commercio si trovano succhi più o meno arricchiti di queste o quelle vitamine, fibre ecc. e che inoltre possono essere portati in giro in comodi contenitori. Purtroppo però, come quasi sempre succede, la pubblicità non dice molte cose. Ad esempio non dice che i succhi

industriali sono composti quasi interamente di acqua, e non dice che la frutta utilizzata per ogni litro di succo è bassissima (in genere il 20%), e che contengono molti zuccheri raffinati aggiunti (e non quelli naturali della frutta stessa).

Ma quello che soprattutto non dice è che, per poter essere conservati così a lungo devono essere sottoposti a pastorizzazione, un trattamento termico ad alta temperatura, che distrugge i microorganismi patogeni, ma che insieme a questi purtroppo distrugge completamente qualsiasi

altro principio nutritivo che, seppur in piccolissime quantità, potrebbe essere ancora presente. Con questo non vogliamo dire che andrebbero banditi. In una calda giornata, mentre si è in giro, è sempre un ottimo espediente per riequilibrare un minimo i sali e attenuare la sensazione di afa. Ma in casa, è bene evitarli e preferire di gran lunga i succhi freschi.

## **Conclusioni**

Come in ogni acquisto non è mai possibile dire quale sia effettivamente quello migliore in

assoluto. La domanda a cui bisogna sempre rispondere è “Cosa voglio ottenere da questo acquisto?”, e capire le differenze tra frullatore, centrifuga ed estrattore. Dopo aver analizzato attentamente i benefici che si vogliono ottenere, sarà semplice scegliere l'elettrodomestico più adatto alle nostre esigenze. Per esempio il frullatore potrebbe andar bene per seguire diete ipocaloriche, in quanto molto nutrienti, ma potrebbe essere controindicato a chi non può assumere troppe fibre per problemi intestinali.

Questi ultimi allora opteranno per una centrifuga o per un estrattore di succhi. Chi invece vuol rimanere leggero e trarre il maggior beneficio in termini di vitamine e micronutrienti, opterà sicuramente per un estrattore, che a parità di succo contiene decisamente più vitamine, sali minerali e soprattutto enzimi (indispensabili per l'assimilazione delle vitamine stesse). Altro fattore che potrebbe essere determinante per la scelta di uno o dell'altro elettrodomestico è il prezzo. Per quanto sia ormai decisamente abbordabile anche il

prezzo di un estrattore, questo resta ancora l'opzione più cara tra i tre tipi di apparecchio.

Per quanto possa sembrare ininfluyente, anche la rumorosità è un aspetto da valutare, soprattutto se si vuole avere un succo fresco a colazione, e magari avete bimbi piccoli in casa che non volete svegliare. Tra i 3 apparecchi allora il più silenzioso è assolutamente l'estrattore di succo, rispetto invece al frullatore o centrifuga, che con le loro migliaia di giri al minuto producono un rumore decisamente più elevato.



# 5. Tempi e metodi di conservazione dei succhi

La domanda forse più frequente quando produciamo i nostri succhi di frutta e verdura freschi in casa è relativa ai tempi e i modi di



conservazione. Quanto tempo possiamo conservarli prima che questi perdano le loro proprietà nutritive? Perchè il problema è proprio questo. I succhi freschi di frutta e verdura sono tanto preziosi, quanto delicati. Se non vogliamo che diventino quasi come quelli confezionati, ossia pressoché inutili, dobbiamo sapere come conservarli al meglio.

Partiamo da una regola che dovrebbe essere seguita il più possibile e cioè che, se vogliamo assimilare il maggior quantitativo possibile di principi nutritivi

(vitamine, enzimi, sali minerali, fitoterapici), i succhi freschi di frutta e/o verdura vanno consumati immediatamente dopo la loro preparazione. Ogni minuto che passa ne deteriora il contenuto, e ne diminuisce l'efficacia. Questo succede perché attraverso la spremitura, andiamo a rompere la membrana cellulare che contiene il succo, ma al tempo stesso, andiamo anche a privarli della loro naturale protezione contro l'ossidazione.

Questo processo chimico, dovuto anch'esso all'azione degli enzimi, si innesca per tutti i

componenti della frutta e della verdura, ma i tempi e le cause possono variare. Ad esempio una mela ci mette pochi minuti a diventare scura (effetto dovuto proprio all'ossidazione) se messa a contatto con l'aria, mentre l'arancia no. Però quest'ultima perde circa il 50% della vitamina C se viene esposta alla luce per oltre 20 minuti.

Se esponete invece una mela cotta all'aria, vedrete che questa non si scurisce, perché ci ha già pensato il calore della cottura a distruggere tutti gli enzimi che innescavano il processo ossidativo.

Quindi dando per scontato che andremo a consumare i nostri succhi nel minor tempo possibile, possiamo semplificare il tutto dicendo che nel frattempo vanno tenuti il più possibile lontani dai 3 fattori che ne determinano il deterioramento, ossia calore, luce e aria.

*Calore:* Oggi, con i frigoriferi è facile preservare dal calore gli alimenti, quindi è sicuramente qui che devono essere conservati fino a quando non decidiamo di consumarli. Nel caso in cui

avessimo bisogno di portarceli in giro invece, è indispensabile metterli in un thermos e consumarli entro poche ore. Sconsigliamo decisamente di congelare i succhi, in quanto anche con il freddo estremo si perdono alcuni principi nutritivi e sicuramente gli enzimi.

*Luce:* Per evitare che i nostri succhi prendano luce diretta, i consigli sono gli stessi che abbiamo indicato per il calore, ossia tenerli in frigorifero (che una volta chiuso diventa anche buio) e/o thermos se si deve portare in giro con noi. Se

non si dispone nemmeno del thermos, il consiglio è quello di utilizzare una bottiglia di vetro oscurato, come quelle del vino di colore verde scuro o ambrate. Pur non essendo del tutto eliminata, la luce penetrerà con minore intensità, ed il processo ossidativo sarà comunque più lento rispetto ad una bottiglia di vetro trasparente. E' comunque sempre preferibile una bottiglia di vetro ad una borraccia di plastica, anche se opaca.

*Aria:* Privare di aria un succo di

frutta è più difficile a dirsi che a farsi. Il primo consiglio per evitare che troppa aria sia a contatto con il nostro prezioso succo, è quello di riempire il più possibile il contenitore. In questo modo ci sarà una proporzione molto maggiore di liquido rispetto a quella dell'aria. Di conseguenza anche il potere ossidante della stessa aria sarà inferiore. Il secondo consiglio è di acquistare un kit per il sottovuoto. Se ne trovano di tipi differenti nei negozi online ad un costo irrisorio. Il funzionamento è semplicissimo ed in pochi secondi avremo

eliminato l'aria dalla bottiglia. In genere sono venduti per preservare l'aroma dei vini, ma hanno la stessa efficacia su tutti i liquidi che vanno preservati dall'azione dell'aria.

Alcuni kit hanno anche il sistema che con un rumore "avvisano" quando l'aria è stata completamente eliminata. Usando uno o tutti questi accorgimenti, in linea di massima possiamo dire che un succo ottenuto con centrifuga o frullatore può essere conservato fino a 8 ore (in quanto le lame hanno già aggiunto calore ed aria al succo), mentre se il succo è ottenuto



tramite estrattore, può essere conservato fino a 24 ore. Sconsigliamo sempre di usare contenitori di plastica in quanto ne alterano il sapore, e a contatto con alcuni succhi particolarmente aciduli possono addirittura rilasciare sostanze nel nostro succo.

# 6. L'importanza delle stagioni e del biologico

Ora che abbiamo imparato abbastanza sulla bontà dei succhi di frutta e verdura preparati in casa, avremo sicuramente voglia di cominciare a sperimentare. Non ci resta allora che uscire a fare un pò

di spesa al reparto ortofrutticolo e fare scorta ma... attenzione a quello che compriamo! Non tutta la frutta e non tutta la verdura è uguale, anche se esteriormente ci sembra che sia così! Per godere completamente dei benefici derivanti dai succhi freschi, è fortemente consigliato comprare ed utilizzare solo materie prime da agricoltura biologica e di stagione.

Sembra una banalità, e considerato che al giorno d'oggi al supermercato c'è sempre tutto in tutti i periodi dell'anno, sembra anche una crudeltà dover

rinunciare a qualcosa. Qualcuno potrebbe obiettare: “Ma come, non posso farmi un succo di fragola e lamponi se ne ho voglia?”. Certo che sì, a patto che siamo nei mesi caldi, altrimenti non vi state facendo così tanto del bene, o almeno non quanto voi vi illudiate. Vediamo di capire per quali motivi è davvero importante scegliere frutta e verdura da agricoltura biologica. Innanzitutto l’agricoltura biologica è l’unica secondo natura, perché non sono ammessi fertilizzanti, fitofarmaci, diserbanti, prodotti medicinali e conservanti

chimici di sintesi.

Ne consegue che tutto quello che il frutto o la pianta assimila e produce, lo fa secondo i meccanismi della natura, senza aggiunte artificiali. Per evitare che il terreno si impoverisca troppo, l'agricoltura biologica utilizza ancora la rotazione delle colture, in modo da preservare sempre la ricchezza del sottosuolo, e quindi terreni sempre fertili e ricchi di tutte le sostanze importanti per le piante e per noi. Altro fattore importantissimo e non trascurabile è l'assenza di pesticidi sulle bucce dei frutti che poi

mangiamo, oppure inseriamo nell'estrattore, centrifuga o frullatore.

E se qualcuno obietta che basta sbucciarli, potete rispondere tranquillamente che oltre a non essere una soluzione, spesso si perdono anche la maggior parte delle sostanze nutritive. E' il caso ad esempio delle mele, dove la buccia è molto più ricca di nutrienti rispetto alla polpa, oppure dell'uva rossa, dove il resveratrolo, potentissimo antiossidante, è proprio nella buccia. Con un frutto biologico potete farvi un succo in

totale tranquillità, senza il rischio di ingerire tracce di sostanze chimiche pericolose.

Seguendo questa filosofia, non solo facciamo del bene al nostro organismo, ma anche l'ambiente ne gioverà, perché non è affatto trascurabile l'inquinamento che producono i concimi ed i pesticidi. A partire dalle scorie delle fabbriche dove si producono (e che finiscono poi nell'aria e nei fiumi), per finire a quello che si va ad accumulare nel terreno quando li usiamo in agricoltura, che spesso penetra fino ad intaccare le falde

acquifere. Altra forte raccomandazione per la frutta e verdura che usiamo nei nostri succhi di frutta freschi è quella di accertarci sempre che sia di stagione se vogliamo che davvero abbia degli effetti benefici, e non solo un buon sapore. Anche in questo caso i motivi sono molteplici e tutti importanti.

Partiamo dal più banale: il costo. Perché, ad esempio, acquistare delle zucchine a dicembre ha un costo decisamente superiore che acquistarle a luglio, quando la natura ce le mette



spontaneamente a disposizione. A dicembre pagheremo anche gli alti costi sostenuti per riscaldare le serre, e quelli delle celle frigorifere utilizzate per conservare le scorte fino a quando verranno richieste.

Ed anche in questo caso c'è un importante fattore ambientale da tener presente, perché non dobbiamo ignorare che tutto questo riscaldamento artificiale, ed il successivo raffreddamento, bruciano un'incredibile quantità di energia elettrica che si ripercuote sull'ambiente e sul pianeta. Per non parlare dei trasporti e di quanto sia

costoso ed inquinante, solo per fare un esempio, trasportare con gli aerei le fragole dalla Spagna all'Italia, solo per venderle un paio di mesi prima. Se da un lato è vero che acquistare cibo biologico costa sicuramente di più, allora facciamo in modo che sia anche di stagione.

In questo modo il costo si abbassa e la differenza di prezzo diventa quasi del tutto trascurabile. E come sempre ci guadagneremo tutti. Ma il motivo fondamentale per cui bisogna sempre mangiare frutta e verdura di stagione è nella qualità del frutto. Sicuramente più

gustoso e sicuramente più buono e ricco di sostanze nutritive.

Ad esempio le fragole ed i pomodori, per avere quel colore intenso e quel sapore unico, hanno bisogno del sole, con il suo calore e la sua luce! Non esiste serra al mondo che possa sostituirsi in questo, e la pianta di conseguenza sarà una sorta di copia simile all'originale, ma decisamente più povera di tutto! Ha senso allora mangiare un frutto che ad un costo decisamente maggiore per il nostro portafogli e per l'ambiente, contiene meno sostanze nutritive

ed è meno saporito? La risposta a voi, ma sappiamo che è sicuramente superflua.

# **7. Come inserire la frutta e la verdura? Con o senza buccia?**

Finalmente abbiamo acquistato un estrattore di succhi, e come tutti i principianti ci facciamo la solita domanda: e adesso come si inserisce

la frutta nell'estrattore? con o senza buccia? E i semi? e i noccioli? Non disperiamo, perché è del tutto normale farsi queste domande le prime volte, anche perché spesso il libretto delle istruzioni non è molto esauriente su questi accorgimenti. Inoltre il costo di un estrattore di succhi solitamente non è proprio basso, per cui è anche giusto porsi queste domande per essere sicuri di utilizzare l'elettrodomestico nel modo più corretto, senza danneggiare la coclea o qualsiasi altro componente. Innanzitutto iniziamo questa breve guida

specificando due cose.

La prima è che è vero che gli accorgimenti sono pochi e semplici, ma è anche vero che è giusto conoscerli per cominciare bene. La seconda cosa da sapere è che dopo i primi succhi, avremo imparato alla perfezione ad individuare quale frutta e verdura è possibile inserire con la buccia e quale invece è meglio sbucciare, ed allo stesso modo sapremo perfettamente come e quanto tagliarla. E' solo questione di pratica minima, pertanto non scoraggiamoci e continuiamo a leggere. Cominciamo dicendo che

qualsiasi frutto e qualsiasi tipo di verdura può essere passato nell'estrattore di succhi. I dubbi riguardano soprattutto 3 parti della frutta e della verdura: la buccia, i semi e la grandezza dei pezzi.

Con o senza buccia? Partiamo sempre dal presupposto che in questa parte del frutto o della verdura, quasi sempre ci sono tantissime ed importantissime sostanze benefiche, come fibre, vitamine e così via, per cui teniamo presente che se è possibile, è preferibile inserire la frutta o la verdura nell'estrattore con la



buccia. Ovviamente usiamo sempre il buon senso, e tutte le volte che inseriamo la frutta nell'estrattore con la buccia, assicuriamoci di averla lavata bene, oppure usiamo solo ingredienti biologici.

Quello a cui dobbiamo prestare attenzione è la consistenza e la durezza della buccia stessa, poiché se troppo dura danneggerebbe la coclea, o il filtro, o potrebbe mandare sotto sforzo il motore fino a bruciarlo irrimediabilmente. Sono assolutamente da evitare nell'estrattore, quindi, la buccia degli agrumi, oppure quelle ancora

più dure come ad esempio melone, anguria, ananas, melograno e mango. E' invece possibile inserire il kiwi con tutta la buccia, magari dopo averlo sfregato bene sotto l'acqua per eliminare tutta o quasi la peluria tipica.

Per quanto riguarda la verdura invece, non va inserita nell'estrattore la buccia della zucca ad esempio. Ed i semi? Ed i noccioli? Spessissimo i dubbi su come inserire la frutta nell'estrattore riguardano proprio i semi ed i noccioli. Il discorso è simile a quello appena fatto per la

buccia, ossia la durezza dei semi deve essere il primo fattore da analizzare.

Per cui è semplice comprendere che i semi dell'uva possono tranquillamente essere lasciati al loro posto quando inseriamo gli acini nell'estrattore. Al contrario invece, è ovvio che i noccioli di albicocche, pesche e tutti quelli legnosi, non devono assolutamente essere utilizzati. Inoltre per semi e noccioli va anche analizzato un altro fattore e cioè quello della tossicità. Infatti non tutti i semi sono commestibili per gli esseri

umani.

Ad esempio i semi della papaya, che solitamente buttiamo, è bene utilizzarli nei succhi, in quanto ricchi di sostanze che fanno benissimo (ma sono un pò piccanti, quindi dosateli bene). Altri semi invece, come quelli della mela, se frantumati all'interno dell'estrattore o frullatore, liberano l'amigdalina, che è invece tossica. I semi dei mandarini o dei melograni invece fanno benissimo e sono ricchi di vitamine e sostanze benefiche, quindi va bene usarli. Il consiglio è quindi quello di

informarsi sempre prima di usare semi di cui non si è sicuri, o che non si è mai utilizzato (accertandosi di informarsi da fonti attendibili).

Ma quanto devono essere grandi i pezzi di frutta? Come detto finora, è sempre il buonsenso che bisogna usare, e dopo qualche succo saremo in grado di capire da soli come inserire la frutta nell'estrattore. I fattori da tener presente sono fondamentalmente la durezza della polpa e la consistenza della fibra. Per i frutti con la polpa dura come la mela, le carote ed in genere tutta la frutta non

completamente matura, conviene tagliare pezzi più piccoli. Per i frutti con la polpa morbida come kiwi, banana, anguria invece, i pezzi possono essere decisamente più grandi e quindi è possibile tagliare sommariamente il frutto.

Ultima considerazione riguarda la consistenza della polpa, e particolare attenzione va posta per la frutta e la verdura con la polpa fibrosa. Fanno parte di questa categoria, per esempio, il sedano ed il mango, per rendere l'idea di cosa stiamo dicendo. In questo caso è bene tagliare i pezzi in modo

trasversale rispetto al senso dei filamenti, in modo che questi siano corti. Il gambo di sedano quindi, va tagliato in piccole rondelle e non in lunghi pezzi longitudinali, perché i filamenti possono attorcigliarsi alla coclea fino a bloccarla.

# 8. E gli scarti? Cosa ne faccio?

Anche questa è una domanda che tutti i possessori di un estrattore di succhi, o di una centrifuga si pongono pochi giorni dopo l'acquisto dell'elettrodomestico. Cosa ne facciamo di questi scarti? Buttiamo via tutto?



Certo che no! Sono troppo preziosi per finire nella pattumiera, ancora ricchissimi di altre vitamine e sali minerali, e sarebbe soltanto uno spreco senza senso. Gli utilizzi possibili sono diversi e nel tempo sicuramente ne inventeremo altri per conto nostro. Per prima cosa però il consiglio è di dividere la preparazione in due parti.

La prima per la frutta e la seconda per la verdura. Alla fine della prima fase, mettiamo in un recipiente gli scarti della frutta, ed andiamo avanti con la preparazione del succo o della centrifuga

inserendo adesso la verdura. Al termine della preparazione possiamo usarli in diversi modi. Vediamo alcuni spunti utili per gli scarti di verdure:

*Soffritti:* Gli scarti di carote, sedano e prezzemolo, possiamo pressarli nelle formine del ghiaccio e congelarli. Al prossimo soffritto che faremo in cucina avremo gli ingredienti a portata di mano e per di più freschi.

*Torte salate e frittate:* Se le verdure sono in quantità più grandi, oppure ne abbiamo di

diversi tipi, come spinaci, cavoli, zucchine ecc. possiamo includerli nel ripieno di una torta salata per esaltare alcuni sapori, o perché no, in una frittata aromatica grazie alla semplice aggiunta di qualche uovo.

*Salse e condimenti:* Altro modo per riutilizzare gli scarti e non buttare via nulla, può essere quello di preparare delle salsine o condimenti per bruschette o tartine. Basta per esempio mescolare prezzemolo, sedano ed olio per ottenere una squisita salsa verde. Se la consistenza è ancora troppo

grossa, si possono frullare ulteriormente.

Vediamo invece alcuni utilizzi che possiamo fare con gli scarti della frutta, ed anche in questo caso l'unico limite dopo un po' sarà solo la nostra fantasia:

*Ghiaccioli:* fragole, mela, kiwi, pesche, albicocche, mirtilli, sono infiniti i frutti che si prestano a diventare degli ottimi ghiaccioli. Per farne di freschi e cremosi, aggiungiamo gli scarti allo yogurt bianco, e mescoliamo bene. Non ci resta che riempire delle formine da

ghiacciolo ed attendere qualche ora prima di gustarli. Avremo a disposizione una sana, rinfrescante e nutriente merenda per i nostri bambini.

*Biscotti e dolci:* Anche in questo caso le combinazioni sono infinite. Si va dalle classiche “camille” fatte con gli scarti di carota, ai plumcake ai frutti di bosco, oppure dei gustosi e leggeri biscotti per la colazione, ricchi di frutta e fibre. Ci daranno un senso di sazietà maggiore e faremo un pieno di utilissime fibre.

*Tisane:* Se abbiamo la fortuna di avere in casa un essiccatore, possiamo prepararci delle ottime tisane con gli scarti di frutta e verdura. In questo caso avremo anche degli ottimi abbinamenti mescolando frutta con verdura. Gli abbinamenti migliori sono ovviamente tra specie che hanno le stesse funzioni, come ad esempio finocchio e zenzero per combattere il gonfiore addominale, oppure melissa e scorze di arancia per il rilassamento prima di dormire.

Se nulla di tutto questo ci

stuzzica, allora ci sono almeno altri due utilizzi che potremmo fare degli scarti di succhi e centrifugati. Il primo è sempre un utilizzo alimentare, ma questa volta per i nostri amati quadrupedi. Mischiamoli ai bocconcini che solitamente diamo loro da mangiare. Apprezzeranno il condimento, che in più sarà per loro un'ottima fonte di nutrimento, poiché anche le loro pietanze vengono purtroppo cucinate ad altissime temperature, riducendone la ricchezza nutritiva. Infine possiamo usare gli scarti anche

come concime, spargendoli nell'orto, se abbiamo la fortuna di averne uno, oppure nei vasi. Le sostanze organiche, biodegradandosi si uniranno al terreno, concimandolo ed arricchendolo di tanti sali minerali importanti per la pianta.



# 9. Principali proprietà di frutta e verdura

In questo capitolo possiamo imparare a conoscere le incredibili proprietà benefiche dei frutti e delle verdure più comuni. Per ovvii motivi di spazio, sono state menzionate solo frutta e verdura

che rientrano nelle ricette presenti nel capitolo successivo, per permettere a tutti di poter apprendere al volo quali benefici stanno per bere con il loro succo o centrifugato.

*Albicocca:* Ricca di vitamina A, e con buone quantità di vitamina C, questo frutto vanta proprietà antiossidanti di tutto rispetto. La vitamina A, insieme al calcio, assicura un buon sviluppo delle ossa, mentre l'alto quantitativo di ferro è utilissimo contro l'anemia. L'alto contenuto di fibre ed il

sorbitolo, le danno un blando effetto lassativo, utile per depurare l'intestino. Il potassio regola il funzionamento del sistema nervoso e muscolare. Infine una buona quantità di beta-carotene contribuisce a purificare il sangue, combattendo l'eccesso di colesterolo, mentre la melanina è un valido alleato della pelle. Con solo 48 calorie ogni 100 grammi, le rendono anche idonee alle diete dimagranti.

*Ananas:* Frutto tropicale ricco di vitamina A e C, ma sono presenti in

buone quantità anche le vitamine B1, B2, B6, PP e K. Ricco anche di sali minerali ed in particolare di calcio, magnesio e potassio. Questo frutto vanta molte proprietà. E', ad esempio un ottimo antiossidante grazie alla vitamina C, e riduce la quantità di acido urico. Molto prezioso anche per la salute delle nostre vene e arterie, dove agisce come anticoagulante, tenendo lontana la formazione di trombi. La parte del leone la fa però la bromelina, che conferisce a questo frutto tantissime proprietà. Innanzitutto aiuta la digestione, ed

il gambo in particolare regola il metabolismo dei grassi e combatte la cellulite. Sempre la bromelina ha proprietà antinfiammatorie e decongestionanti delle mucose, soprattutto in caso di riniti. Ed ancora funziona come immunomodulante, aiutando e regolando la risposta immunitaria del nostro corpo.

*Anguria:* Spesso catalogata come semplice acqua e zucchero, in realtà è ricca di vitamina A e C, oltre che di sali minerali quali potassio, fosforo e magnesio.

Essendo effettivamente composta però dal 95% da acqua, ha ottime proprietà diuretiche che portano l'anguria ad essere di conseguenza indicata contro ritenzione idrica e cistiti. Grazie alla citrullina, un amminoacido che assicura l'equilibrio della pressione e mantiene elastiche le pareti arteriose, è anche utile in caso di ipertensione. Molto alto anche il contenuto di licopene, che a volte può superare nei frutti più rossi e maturi, anche quello del pomodoro, conferendo enormi funzioni antiossidanti.

*Arancia:* Ottima fonte di antiossidanti utili a contrastare l'invecchiamento cellulare causato dai radicali liberi e a rendere più forte il sistema immunitario. La polpa è ottima per ridurre la sensazione di fame. Ricchissima di vitamina C, che rafforza il sistema immunitario, ma è anche ricca di vitamina A, B1, B2, B3, B5, B6 e di vitamina E. Per quanto riguarda i sali minerali, abbiamo una vera miniera con la presenza di calcio, ferro, fosforo, magnesio, manganese, potassio, rame, sodio,

selenio e zinco. Ricca anche di aminoacidi e flavonoidi, folati, alfa e beta-carotene, luteina e zeaxantina. Grazie alla beta-criptoxantina può anche vantare proprietà antitumorali. La vitamina A ha benefici per la vista, mentre l'esperdina ha proprietà antiallergiche.

***Barbabietola:*** Contiene vitamina A e C e vitamine del gruppo B tra cui l'importante acido folico, utile in gravidanza, ed importanti sali minerali tra cui ferro, calcio, potassio e fosforo. E'



ricca anche di flavonoidi, in particolare di antociani. Abbondante anche la presenza di aminoacidi: acido aspartico e acido glutammico, arginina, alanina, cistina, glicina, istidina, isoleucina, leucina, lisina, prolina, metionina, serina, tirosina, triptofano, valina e treonina. Ogni 100 gr contengono 20 microgrammi di beta-carotene.

*Carota:* Notoriamente ricca di beta-carotene, che viene poi trasformato in vitamina A, importantissima per la salute dei nostri occhi e della pelle, ma non

mancano, anzi sono presenti in ottime quantità, anche le vitamine B6, C, H e K. Dal punto di vista dei sali minerali sono molto ricche di potassio, rame e manganese. In ultimo, solo nelle carote troviamo il falcarinolo, uno dei più potenti antitumorali presenti in natura. Per assumere il maggior quantitativo di questa sostanza è preferibile mangiarle crude ed intere. L'abbondanza di vitamine e sali minerali inoltre stimolano e tonificano il fegato, conferendole un'efficace azione disintossicante per l'organismo.

*Cavolo rosso*: Rispetto al cavolo verde, quello rosso ha un contenuto di pro vitamina A che è di 10 volte superiore, ed un contenuto doppio di ferro. Inoltre conferisce un notevole apporto di retinolo equivalenti (provitamina A) e vitamina C. Queste vitamine sono due potenti antiossidanti e sono molto efficaci contro i radicali liberi, ma anche contro invecchiamento ed alcune forme di tumore. Sempre con potenti effetti antitumorali, nel cavolo rosso troviamo le antocianine, che

donano una pigmentazione tipica al cavolo rosso. Se ne trovano in grande quantità e ottima concentrazione. Questi polifenoli sono anche ottimi per regolare il colesterolo nel sangue.

*Cavolo nero:* Una vera bomba di salute, la cui efficacia anti-tumorale ed anti-infiammatoria è stata recentemente confermata da nuovi studi. Il cavolo nero apporta un'elevata quantità di calcio, fosforo, ferro e potassio. Tra le vitamine spiccano il grande quantitativo di vitamina C e di

vitamina K, oltre alla vitamine A, comunque presente. Contiene inoltre una buona quantità di acido folico e luteina. Ma le proprietà benefiche del cavolo nero sono davvero infinite, per cui consigliamo sempre di inserire qualche foglia nei succhi freschi.

*Cetrioli:* Contengono provitamina A, le vitamine del complesso B, la vitamina C e sono ricchi di potassio, ferro, calcio, iodio e manganese. Aiutano a depurarsi dalle tossine, migliorano l'attività del fegato e del pancreas. Gli

enzimi contenuti nel cetriolo aiutano l'organismo ad assimilare le proteine, purificano e disintossicano l'intestino.

*Ciliegie:* Contengono ottime quantità di vitamina A, C e quelle del gruppo B. Sono inoltre ricche di ferro, calcio, magnesio, potassio e zolfo, ma non mancano anche zinco, rame e sodio. Tra gli zuccheri c'è da segnalare il levulosio, uno zucchero considerato idoneo anche a chi soffre di diabete. Ricca di flavonoidi e di antocianine che le rendono delle preziosissime alleate

del cuore. Buone quantità di acido malico le danno importanti proprietà depurative del fegato, in quanto ne stimolano la corretta funzionalità. Attenzione però, se consumate in grandi quantità possono avere effetti lassativi.

*Finocchio:* Ortaggio ricco di proprietà benefiche, molto utile in caso di dispepsia, pesantezza di stomaco, flatulenza, meteorismo, colite, tosse e infiammazione delle vie aeree. Contiene vitamina A, essenziale per proteggere e mantenere sana la pelle, la retina e

la vista. Ricco anche di vitamina B, fondamentale per il corretto funzionamento del sistema nervoso e dell'apparato cardiocircolatorio, e di vitamina C, che rafforza il sistema immunitario e svolge un'efficace azione antiossidante. Abbondante la presenza di olio essenziale, composto al 70% da anetolo, che aiuta a combattere il meteorismo. Grazie ai flavonoidi è anche un ottimo depurativo per il fegato.

*Fragole:* Incredibilmente ricche di vitamina C (pochi sanno che ne



contengono più delle arance), e quindi ottime come antiossidanti e come prevenzione di diverse forme di tumore. Il colore rosso è dato dall'abbondanza di antocianine, altri potenti antiossidanti che si completano con la vitamina C. Altre vitamine presenti sono la A, quelle del gruppo B, E e K. I sali minerali maggiormente presenti sono calcio, ferro, magnesio e fosforo. La presenza di xilitolo naturale contribuisce alla salute dei denti e previene la formazione di placca. Le fragole hanno importanti proprietà diuretiche e depurative,

soprattutto se mangiate a stomaco vuoto.

*Kiwi:* Grazie alla grande quantità di vitamina C, vitamina E e polifenoli, che hanno proprietà antiossidanti, i kiwi sono grandi alleati contro i radicali liberi. Grazie all'acido proteico sono ottimi anche per proteggere l'apparato cardiovascolare in generale, e le arterie in particolare (colesterolo cattivo). Infine sono molto utili per la bellezza della nostra pelle, tanto da essere sempre più utilizzati nell'industria cosmetica.

*Lime:* Essendo ricco di vitamina C, ha proprietà antiossidanti e la sua assunzione contribuisce a rafforzare il sistema immunitario. Le altre vitamine presenti sono quelle del gruppo B (B1, B2, B3, B5 E B6), vitamina K. Tra i principali minerali abbiamo calcio, potassio fosforo e magnesio. Contiene più acido citrico dell'arancia e del pompelmo. L'acido citrico è un inibitore naturale dei calcoli renali, oltre a facilitare la digestione e sciogliere i grassi. Infine da menzionare è la presenza di

esperidina, che pare sia in grado di abbassare il colesterolo ed anche i trigliceridi.

*Limone:* Contiene vitamina A oltre a buoni quantitativi di calcio e fosforo. Sempre nel succo di limone troviamo acido citrico, limonene, pinene, vitamina B e vitamina PP. Ovviamente nei limoni è presente tantissima vitamina C (circa 50 mg su 100 ml di succo), che conferisce a questo frutto un'importantissima azione antiossidante contro i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento dei tessuti e

delle ossa.

*Mandarino:* Molto utile in caso di ritenzione idrica, in quanto grazie alle importanti quantità di vitamina P, stimola efficacemente la diuresi. Contiene anche una grande quantità di vitamina C, dalle riconosciute proprietà di sostegno per il sistema immunitario e per la protezione di mucose e capillari. Sono anche presenti vitamina A, E, J, quelle del gruppo B e l'importantissimo acido folico. I sali minerali presenti in maggior quantità sono ferro, potassio,

fosforo, calcio, zinco e rame. Per quanto riguarda poi gli amminoacidi invece, i mandarini sono vere e proprie miniere di sostanze benefiche. Annoveriamo infatti nella loro polpa la presenza di alanina, arginina, cistina, glicina, serina, istidina, leucina, lisina, prolina, metionina, tirosina, triptofano e valina.

*Mela:* Abbassa il colesterolo grazie ad acido folico e flavonoidi, che per il loro potere antiossidante aiutano a prevenire anche infarto e ictus. Tra i sali minerali contenuti in

questo frutto segnaliamo ferro, calcio, potassio, fosforo e magnesio. La presenza di pectina ci aiuta anche ad eliminare i metalli pesanti (soprattutto mercurio e piombo), che tramite l'aria delle nostre città purtroppo quotidianamente assimiliamo. E non dimentichiamo che la maggior quantità di sostanze benefiche della mela sono contenute nella buccia. Usiamo mele biologiche e mangiamole con la buccia!

*Melograno:* Ricco di polifenoli e tannini che contrastano la

formazione di metastasi e riducono i radicali liberi, che pertanto conferiscono a questo frutto importanti proprietà antitumorali. Buono anche il contenuto di vitamine A, B e K oltre alla vitamina C, che in un frutto intero è presente per il 20% del fabbisogno giornaliero di un adulto. Ma le meravigliose proprietà di questo frutto sono innumerevoli. Oltre alle dimostrate doti antitumorali, aiuta la rigenerazione cellulare, aiuta a proteggere il cervello dall'invecchiamento precoce, ed anche la pelle dai raggi solari.



Infine previene le malattie cardiache, dimostrandosi un grande alleato del cuore.

*Melone giallo:* Contiene vitamina C e molto betacarotene, che aiuta la pelle a prevenire i danni dei raggi UV quando ci esponiamo al sole. Presente anche vitamina B6 e minerali come calcio, rame, magnesio e potassio (a quest'ultimo è dovuta l'azione diuretica). Ricco di fibre e acqua, il melone bianco è depurativo e favorisce l'eliminazione di tossine.

*Menta:* Pianta officinale ed

erboristica, ricca di molti minerali come calcio, potassio, magnesio, rame, manganese, fosforo, sodio e vitamine A, B, C e D. Inoltre contiene un alcole, il mentolo, a cui si devono la maggior parte delle proprietà farmacologiche e terapeutiche della menta. Tra le principali proprietà abbiamo quella rinfrescante e decongestionante, proprio grazie al mentolo. Da non sottovalutare la capacità di ridurre la formazione dei gas intestinali. Infine la presenza di limonene e isovalerianato danno a questa pianta ottime proprietà

antibiotiche.

*Mirtillo:* Ha incredibili ed innumerevoli proprietà benefiche. Come tutti i frutti scuri è particolarmente ricco di tannini e glucosidi antocianici, oltre che di acido folico, che insieme sono un prezioso aiuto per la salute dei vasi capillari. Sempre le antocianine presenti in questo frutto sono utilissime per la salute degli occhi, in particolare della retina. E' una buonissima fonte di vitamine A e C, che gli danno un ottimo potere antiossidante e di contrasto ai

radicali liberi. E non è tutto. Questo straordinario frutto ha anche proprietà antivirali, antisettiche (ottimo per la cura della cistite) ed ipoglicemizzante. Grazie a tutte queste proprietà risulta essere una delle piante più utilizzate nella realizzazione di farmaci.

*More:* Come tutti i frutti di bosco, contengono antocianine e flavonoidi, tra cui il resveratrolo, il più potente antiossidante al mondo. Sono piuttosto ricche di fibra e quindi molto utili per il benessere dell'intestino. Contengono acido

folico e luteina. Sono ricche di vitamina C e contengono una discreta quota di vitamina A, in misura minore troviamo anche le vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B5, B6, oltre al già citato acido folico). Tra i sali minerali spiccano il magnesio, il calcio ed il fosforo, ma sono presenti anche potassio, rame e selenio. Non devono mancare in un buon succo antiossidante.

*Papaya:* Grazie alla presenza di un particolare enzima, la papaina, facilita la digestione delle proteine. Contiene inoltre un alto

quantitativo di vitamina A e C dalle proprietà antiossidanti, più le vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B5, B6), che stimolano il sistema immunitario rinforzandolo, ed ancora vitamine E e K. E' anche ricca di sali minerali, in particolare calcio, sodio, zinco, rame, selenio, ferro, fosforo e magnesio. Completano la composizione di questo eccezionale frutto molti aminoacidi come glicina, lisina, triptofano, leucina ed isoleucina.

*Pesca:* Depurativa, digestiva, vermifuga ed utile per la

circolazione sanguigna e per il mal di testa. Quel che è certo è che ricca di acqua e fibre, poco calorica e priva di grassi. I minerali più presenti sono potassio, fosforo e ferro, ma sono anche presenti magnesio e calcio. La vitamina C è la più presente; in quantità ridotte sono presenti anche vitamine B1, B2, B3, B5, B6 e vitamina A. Le pesche sono molto utili per il benessere dell'intestino, in quanto leggermente lassative per via della pectina. Ottimo frutto per la salute della pelle, e grazie alle sue proprietà diuretiche eliminano

tossine e liquidi in eccesso. Importante la quantità di selenio che svolge un'importante azione protettiva delle cellule, riparandole dai danni del tempo.

*Pompelmo:* Come già anticipato, il succo di pompelmo apporta grandi quantità di vitamina C, che funge da antiossidante e rinforza il sistema immunitario. Sono però anche presenti buone quantità di vitamina A e B, anch'esse molto importanti per il sistema immunitario. Tra i sali minerali troviamo abbondanti



quantità di potassio e ferro, oltre a magnesio, cloro, rame, fosforo e zolfo. Le sostanze che però dobbiamo annoverare sono la naringenina, il limonene e il licopene, tutte con dimostrate proprietà antitumorali. E ancora la luteina, il beta-carotene, la zeaxantina ottime per la salute dei nostri occhi.

## **Controindicazioni del succo di pompelmo**

Come diciamo sempre, naturale non vuol dire per forza che faccia sempre bene, e quindi bisogna sempre conoscere cosa contiene ciò

che mangiamo o beviamo. Ad esempio, è ormai risaputo ed accertato che la naringina presente nel succo di pompelmo va ad interferire con alcuni enzimi (i cosiddetti CYP3A). Questi sono presenti nel fegato e servono a metabolizzare tanti tipi di farmaci. Con la loro inibizione quindi, diverse sostanze rimangono stagnanti nel nostro organismo con conseguenti effetti collaterali anche pesanti. E' stata osservata un'interazione con farmaci per l'ipertensione, con farmaci per tenere sotto controllo il colesterolo,

ed altri utilizzati per la chemioterapia. Il consiglio pertanto è di non consumare succo di pompelmo se state prendendo farmaci. Lasciate passare almeno 48 ore prima di assumerlo. Nel frattempo potete sostituirlo con tantissimi altri frutti.

*Prezzemolo:* Vera miniera di sostanze benefiche grazie alle vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, vitamina C, E, K e J. Contiene inoltre una buona quantità di beta-carotene, luteina, zeaxantina. E' una delle erbe più ricche di

vitamina K, utile per proteggere il cervello, quindi utilizzata anche per i malati di Alzheimer. La clorofilla e l'eugenolo invece conferiscono ottime proprietà antibatteriche ed antisettiche. L'eugenolo ha anche potere anestetico. Infine dal suo olio essenziale si estrae la miristicina, che ha dimostrato in laboratorio di avere proprietà antitumorali. Non bisogna abbondare nei succhi.

*Sedano:* Ricco di sali minerali e vitamine. Per i primi sono da annoverare calcio, fosforo,

magnesio e potassio, mentre per le seconde abbiamo un alto contenuto di vitamina A, alcune vitamine del gruppo B, e ancora vitamina C, E e K. Rilevante la presenza anche di olio essenziale e sostanze aromatiche come la sedanina, che insieme a fenolo, mannite e inositolo, aiutano a combattere il meteorismo, favorendo la digestione e l'assorbimento dei gas intestinali. Le proprietà diuretiche di questo ortaggio ne fanno uno dei più potenti disintossicanti per l'organismo.

*Spinaci:* Sono ricchi di vitamina A, luteina e zeaxantina che sono ottimi alleati per la salute degli occhi, soprattutto nella prevenzione delle infezioni oculari. Poi ci sono vitamina C e K, che insieme sono ottime alleate del sangue perché aiutano ad assorbire il ferro e a fluidificare il sangue. Non mancano l'acido folico, calcio, potassio ed ovviamente il ferro. Gli spinaci sono anche una delle più ricche fonti di quercitina, ottima per contrastare infezioni ed infiammazioni. Attenzione però se soffrite di calcoli renali, in quanto

molto ricchi di ossalati.

*Susine:* Sono ricche di fenoli ed in particolare contengono l'acido clorogenico, un antiossidante ben più potente di quelli contenuti nei mirtilli. E ancora contengono triptofano, un amminoacido essenziale per il nostro corpo che ha un ruolo chiave nella sintesi delle proteine. Tra i sali minerali, quello che in assoluto spicca per quantità è il potassio, ma non mancano zinco, selenio, fosforo, magnesio, calcio, ferro, rame e manganese. La vitamina presente in maggior

quantità è la A, ma non mancano quelle del gruppo B, la C e la K.

*Uva rossa:* Ricca di polifenoli tra cui il resveratrolo, un potente antiossidante che fluidifica il sangue, diminuendo il rischio di trombosi, e la quercitina, che ha riconosciute proprietà antitumorali e proprietà rinforzanti per i capillari. Contiene inoltre una gran quantità di sali minerali, quali zinco, potassio, ferro e calcio. Soprattutto nella polpa degli acini troviamo invece le vitamine A, B1, B2, B6 e C.



*Zenzero:* Contiene acqua, carboidrati, proteine, amminoacidi, diversi sali minerali tra cui manganese, calcio, fosforo, sodio, potassio, magnesio, ferro e zinco, vitamine del gruppo B, vitamina E ed olio essenziale. Questa spezia gode di tantissime proprietà curative. Sono infatti ormai riconosciute le sue proprietà antitumorali, così' come la sua efficacia per il benessere gastrointestinale, in quanto combatte la nausea ed è efficace contro la gastrite e le ulcere. Inoltre

aiuta la digestione e l'eliminazione dei gas intestinali.

*Zucchine:* Questo ortaggio contiene vitamina A e C, oltre ad una serie di amminoacidi come fenilalanina, leucina, lisina, triptofano, prolina, metionina, tirosina. Tra i sali minerali spicca l'alto contenuto di potassio, ma non mancano fosforo, magnesio, zinco e rame. Le principali proprietà delle zucchine sono diuretiche per la grande presenza di acqua, lassative per la presenza di fenilalanina ed antiinfiammatorie per la lisina.

# 10. Ricette

## 1) Succo di mele, uva rossa e melograno

E' possibile preparare un succo antitumorale? Noi ci abbiamo provato, utilizzando un mix di frutti con comprovate proprietà anti-tumorali. Abbiamo ottenuto un buonissimo succo dal colore

rosso vivo, e dal sapore dolce, che piacerà a tutti, compresi i vostri bambini, e che vi regalerà un immenso apporto nutritivo.

*Ingredienti:*

2 mele (consigliate stark, fuji o royal gala)

250 grammi di uva rossa

1 melograno

1 cubetto di zenzero

(facoltativo)

*Accorgimenti per la preparazione:*

Abbiamo preparato questo succo utilizzando un estrattore di

succhi, per cui i consigli sono relativi alla preparazione con questo apparecchio. Innanzitutto il melograno, che va sbucciato e poi sgranato poiché la buccia è troppo dura per l'estrattore e lo danneggerebbe sicuramente. L'uva invece si può inserire ad acini interi, poiché i semi, piccoli e fragili, non costituiscono alcun rischio per l'apparecchio. La mela deve essere privata del torsolo, mentre consigliamo di inserirla con la buccia. Lo zenzero a causa del sapore intensamente piccante deve essere utilizzato in piccolissime

dosi, ed eventualmente andrebbe evitato se vogliamo far bere questo succo di frutta ai bambini. Rimane ovviamente inteso che tutta la frutta che viene inserita con la buccia, deve essere lavata accuratamente.

## **2) Succo di melone bianco, papaya e limone**

Questo succo oltre ad essere un ottimo dissetante, è consigliato anche per rinforzare il sistema immunitario, grazie alle sue proprietà antibatteriche e

antimicrobiche. Il sapore varia dal dolce deciso, al leggermente aspro in base alla quantità di limone utilizzato. Indicato per bevitori abituali di succhi di frutta e verdura.

*Ingredienti:*

400 gr. di melone bianco

1 papaya piccola (circa 400 gr.)

1/2 limone

*Consigli per la preparazione:*

Per la preparazione di questo succo occorre solo tener presente che il limone e la papaya vanno

preventivamente privati della buccia, che risulta troppo dura per l'estrattore. Per la papaya, non è necessario buttar via i semi, in quanto sono perfettamente commestibili e ricchi di molte proprietà utili all'organismo. Hanno però un sapore leggermente piccante, per cui le prime volte conviene non abbondare. E' possibile come sempre aggiungere dello zenzero per dare un retrogusto speziato. Ricordate però che se esagerate, diventerà decisamente piccante. Considerate quindi questo aspetto se volete



darlo ai vostri bambini. Lo zenzero va pulito della sua corteccia, e consigliamo di inserirlo nell'estrattore dopo averlo tagliato in piccoli cubetti e mischiato agli altri frutti, in quanto facilita l'estrazione del suo succo non abbondante.

### **3) Succo di mele, cetrioli, kiwi, sedano e limone**

Il sapore di questo succo varia dal dolciastro al leggermente aspro in base al grado di maturazione di mele e kiwi. Lo zenzero conferisce

un retrogusto piccante. Per bevitori abituali di succhi di frutta e verdura. Non molto apprezzato dai bambini, ma con ottime proprietà depurative, antibatteriche e antimicrobiche.

*Ingredienti:*

2 mele golden

2 cetrioli medi

2 kiwi

1 manciata di sedano (foglie e gambi)

1/2 limone

1 cubetto di zenzero fresco

## *Accorgimenti per la preparazione:*

Per la preparazione di questo succo occorre solo tener presente che il limone va preventivamente privato della buccia che risulta troppo dura per l'estrattore, e lo zenzero pulito della sua corteccia. Il sedano è consigliabile tagliarlo a tondini e non per il lungo, in quanto i filamenti del gambo, se non tagliati, tendono ad attorcigliarsi alla coclea dell'estrattore fino a bloccarla. Le mele vanno private del torsolo, ma inserite con la buccia. I Kiwi possono essere inseriti con la

buccia, previo accurato lavaggio che elimini la peluria. Per le prime volte consigliamo di non eccedere con il quantitativo di sedano e di zenzero, in quanto il sapore molto deciso potrebbe rovinare l'armonia del gusto del succo.

#### **4) Succo di mele, prezzemolo, lime, zucchine, kiwi**

Non solo un succo antisettico, ma grazie ai frutti e alla verdura utilizzati, questo succo può vantare anche tante altre utili proprietà. È rinfrescante ed idratante, quindi

utilissimo in estate per combattere la spossatezza causata dal caldo, ed antiossidante per la vitamina C presente in tutti gli ingredienti. Il sapore di questo succo antisettico, se preparato in queste proporzioni, non è troppo deciso e potrebbe anche essere apprezzato dai bambini. Tuttavia il profumo del prezzemolo è persistente, quindi è più indicato per i bevitori abituali di succhi vivi.

*Ingredienti:*

2 mele

2 zucchine

5-8 gr. di prezzemolo fresco

2 kiwi

1/2 lime

*Accorgimenti per la preparazione:*

Per ottenere questo succo, ricordiamo che il lime deve essere sbucciato perché la buccia risulta troppo dura per la pressa dell'estrattore, pertanto potrebbe danneggiarlo. Inoltre quasi mai è commestibile perché trattata con pesticidi (solitamente tiabendazolo e imazalil). Il prezzemolo va utilizzato con il gambo, e va tagliuzzato grossolanamente. Si

consiglia di non superare la quantità consigliate, e soprattutto se ne sconsiglia l'assunzione in gravidanza. Gli altri ingredienti dopo essere stati accuratamente lavati con acqua e bicarbonato (un cucchiaino per litro di acqua), possono essere inseriti con la buccia.

## **5. Succo di pompelmo, mela e kiwi**

Ecco un ottimo succo di pompelmo, a cui aggiungeremo mele e kiwi per addolcirne il

sapore. Indicato un pò per tutti, anche se non sarà molto amato dai più piccoli per via del sapore decisamente amaro, dovuto proprio al pompelmo. Se volete equilibrare maggiormente il sapore, allora dimezzate la dose di pompelmo e raddoppiate quella delle mele. In queste quantità è probabile che anche i vostri bambini lo gradiranno. Infine ricordate le controindicazioni del pompelmo nel caso stiate facendo una terapia farmacologica (consultate il capitolo 9 per maggiori informazioni).



## *Ingredienti*

1 pompelmo rosa

1 mela

2 kiwi

## *Accorgimenti per la preparazione:*

Per il pompelmo ricordiamo, come per tutti gli agrumi, di eliminare la buccia, che risulta troppo dura per l'estrattore di succo. Invece consigliamo fortemente di lasciare i semi, poichè sono ricchissimi di proprietà benefiche (non a caso, infatti,

esistono diversi prodotti in commercio a base di semi di pompelmo). Discorso opposto per la mela, dove va lasciata la buccia (opportunamente ben lavata) ed eliminati i semi, che invece se frantumati liberano amigdalina, una sostanza a base di cianuro e glucosio. Infine per quanto riguarda i kiwi, se sono biologici, possono essere inseriti nell'estrattore con la buccia, dopo averli lavati per eliminare la peluria in eccesso.

## **6. Succo di carote, mela, sedano e limone**

Venite da un periodo di abbuffate? Cenoni e pranzi infiniti con parenti? Succede ogni anno dopo Natale, o Capodanno, oppure vacanze e compleanni. E' ora di correre ai ripari e depurare l'organismo dagli eccessi. Ecco allora una semplice ma efficace ricetta per un ottimo succo di frutta e verdura detox. Il sapore risulterà sicuramente deciso, e probabilmente non sarà molto adatto ai bambini, ma può essere eventualmente addolcito per loro con un pizzico di zucchero di

canna. Vediamo ora cosa ci serve e come prepararlo.

*Ingredienti:*

2 carote medie

1 mela verde

1 gambo di sedano

1/2 limone

*Accorgimenti per la preparazione:*

Nella preparazione di questo succo occorre seguire solo alcuni piccoli consigli. Innanzitutto raccomandiamo di eliminare il torsolo della mela, perché i semi potrebbero liberare una sostanza

tossica, mentre invece è fortemente raccomandato lasciare la buccia (opportunamente ben lavata). Il limone va privato della buccia, che risulta troppo dura per la pressa dell'estrattore, ed infine il gambo del sedano, avendo dei lunghi filamenti che potrebbero attorcigliarsi intorno alla coclea dell'estrattore di succo, bisogna tagliarlo trasversalmente in piccoli tondini.

## **7. Succo di mandarino, kiwi e zenzero**

Avete ospiti, volete stupirli con un aperitivo diverso dal solito, dal gusto naturale e fresco e non sapete cosa inventarvi? Ecco una facilissima ricetta per un ottimo succo che può fungere da aperitivo, grazie anche ad un tocco rinfrescante di zenzero. Inoltre con questo succo potete invitare ad unirsi all'aperitivo anche i vostri bambini, che adoreranno il suo sapore dolce e fresco, dal retrogusto di agrumi. Per gli adulti invece aggiungiamo anche una variante alcolica (ma non esagerate!) se di gradimento. Andiamo allora a

scoprire come prepararlo.

*Ingredienti:*

2 mandarini

1 kiwi

1 cubetto di zenzero fresco

*Variante alcolica per aperitivo:* Per ottenere una variante del cocktail “Sour mandarino” (a cui noi abbiamo aggiunto il kiwi e lo zenzero), aggiungete un po’ di vodka a questo succo di frutta e shakerate. Infine servitelo molto freddo.

*Accorgimenti per la preparazione:*

Le quantità sono relative a circa due flute, per cui regolatevi in base al numero degli invitati a cui lo servirete. I mandarini vanno ovviamente sbucciati, mentre i kiwi, se sono di agricoltura biologica, possono essere inseriti con la buccia, ovviamente dopo averli accuratamente lavati. Togliete la buccia allo zenzero e tagliuzzatelo in piccoli cubetti.

**8. Succo di barbabietola, mele, pera e carota**



Siete stati in palestra, siete andati a correre, insomma avete sudato molto ed avete bisogno di reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione? State cercando di capire quale possa essere il migliore integratore alimentare per questi casi? Forse non sapete che il miglior rimedio per la carenza di sali minerali, è ricorrere semplicemente a frutta e verdura per farsi in casa un ottimo succo rimineralizzante. Seguite questa ricetta per conoscere le giuste quantità, gli ingredienti e gli accorgimenti per realizzare in casa questo buonissimo succo

rimineralizzante.

*Ingredienti:*

1 barbabietola o rapa rossa  
media

2 mele

1 pera

1 carota

*Accorgimenti per la preparazione:*

Per la corretta preparazione di questo succo, ci sono pochi consigli da seguire. Sicuramente, come sempre, lavare o lasciare in ammollo in acqua e bicarbonato di sodio per 15 minuti gli ingredienti,

poi sciacquarli bene prima di tagliarli. Le mele e le pere possono essere introdotte con la buccia, ma devono essere eliminati torsoli e semi. Le carote e le barbabietole invece, poichè hanno una consistenza dura, consigliamo di tagliarle in piccoli cubetti, e di inserirli alternativamente con i pezzi di mela e pera che essendo più succosi affaticano meno il motore dell'estrattore di succo e facilitano l'estrazione del succo stesso.

## **9. Succo di cavolo rosso, uva**

## **rossa, susine e zenzero**

Non serve molto per potersi preparare in casa un ottimo succo depurativo. Vediamo cosa serve ed i consigli per ottenere il massimo da questo succo dall'intenso colore viola, che porta con sé anche proprietà diuretiche, antiossidanti ed antitumorali. Seguendo le indicazioni e le quantità, otterrete un succo depurativo dal sapore dolce, che può piacere senza problemi a grandi e piccini. Se pensate di darlo ai bambini, limitate al minimo la quantità di

zenzero.

*Ingredienti:*

150 gr. di cavolo rosso

300 gr. di uva rossa o nera

2 susine viola

cubetto di zenzero

*Accorgimenti per la preparazione:*

Per la preparazione di questo succo depurativo non esistono accorgimenti particolari. Tutti i frutti utilizzati dopo un accurato lavaggio, possono essere inseriti con la buccia. Solo allo zenzero va tolta la corteccia, anche se non

particolarmente dura. Se preparate il succo anche per darlo ai bambini, considerate il sapore molto forte proprio dello zenzero e limitatene la quantità, oppure separate il quantitativo per i bambini, e continuate con la rimanente parte a cui aggiungere alla fine questa spezia. Le foglie del cavolo rosso vanno tagliuzzate in quadretti. Questo facilita l'inserimento nell'estrattore, e serve anche a spezzettare alcune nervature dure delle foglie. Inoltre consigliamo di aggiungere tutti gli ingredienti un pò per volta, in modo da aiutare

l'estrazione delle parti meno succose. Come sempre se l'estrattore è dotato di tappo salvagoccia, il consiglio è di tenerlo chiuso fino a riempimento del serbatoio del succo. In questo modo si amalgama meglio il succo ed il sapore è più omogeneo.

## **10. Succo di mela, more, uva nera e barbabietola**

Grazie ai preziosissimi ingredienti selezionati, questo succo presenta diverse proprietà benefiche. E' infatti un succo

diuretico, depurativo, antiossidante ed antitumorale. In queste quantità il sapore della barbabietola viene molto attutito dalla dolcezza degli altri frutti, ma rimane comunque acidulo (anche per via delle more), pertanto potrebbe non essere molto gradito ai bimbi. Eventualmente però è sempre possibile aggiungere un cucchiaino di miele per renderlo gradevole anche ai più piccoli.

*Ingredienti:*

150 gr. di more

2 mele

300 gr. di uva nera



100 gr. di barbabietola rossa

*Accorgimenti per la preparazione:*

Per la preparazione di questo succo antiossidante non esistono accorgimenti particolari. Tutti i frutti utilizzati, dopo un accurato lavaggio, possono essere inseriti con la buccia. La barbabietola, un pò come tutti i tuberi, è preferibile tagliarla in cubetti non molto grossi, in quanto potrebbero risultare duri per l'estrattore. Inoltre consigliamo di aggiungere tutti gli ingredienti un pò per volta, in modo da aiutare l'estrazione

delle parti meno succose. Come sempre se l'estrattore è dotato di tappo salva-goccia, il consiglio è di tenerlo chiuso fino a riempimento del serbatoio del succo. In questo modo si amalgama meglio il succo ed il sapore è più omogeneo. Chi soffre di gastrite deve considerare di diminuire od eliminare del tutto la barbabietola, in quanto aiuta la formazione di acidi gastrici.

## **11. Succo di albicocca, carota, limone pesca**

Questo è un succo prettamente

estivo, per via della frutta che andremo ad utilizzare, ed è sicuramente amato dai bambini per il sapore dolce che lo caratterizza. Il colore giallo della frutta, e di conseguenza del succo, è dovuto all'abbondanza dei flavonoidi, carotenoidi, ferro e vitamina C. E' uno dei succhi più completi di vitamine e sali minerali, che troviamo in abbondanza. Ha proprietà antiossidanti, antinfiammatorie ed antianemiche

*Ingredienti:*

2 carote

2 pesche

2 albicocche

1/2 limone

*Accorgimenti per la preparazione:*

La buccia del limone è troppo dura per essere inserita nell'estrattore, per cui abbiate cura di eliminarla. Ovviamente sono da eliminare anche i noccioli della pesca e dell'albicocca, che oltre ad essere troppo duri, sono anche tossici. Per quanto riguarda la carota, anch'essa abbastanza dura, il consiglio è di tagliarla in due longitudinalmente e poi affettarla

in pezzettini di circa mezzo centimetro.

## **12. Succo di cavolo nero, kiwi, spinaci ed uva bianca**

Oggi facciamo il pieno di ferro, con questo succo anti-anemico dalle ottime proprietà! Il sapore degli spinaci e soprattutto del cavolo è deciso, per cui è un succo indicato a chi già è abituato a questo tipo di sapori. Aumentando la quantità di uva e di kiwi, si può però addolcire molto, fino a risultare gradevole anche ai bimbi. Il ferro presente in

tutti gli ingredienti, ed in grande quantità nella frutta e nel cavolo nero, lo rendono un ottimo succo anti-anemico, ma con buonissime proprietà anti-infiammatorie ed indicato per la salute della pelle.

*Ingredienti:*

20 gr. di cavolo nero

30 gr. di spinaci

200 gr. di uva bianca

1 kiwi

*Accorgimenti per la preparazione:*

Per la preparazione di questo

succo anti-anemico si consiglia di utilizzare il filtro a maglia fine inserendo gli ingredienti a rotazione. Il cavolo e gli spinaci sono ricchi di fibre e venature, per cui andrebbero tagliati oppure arrotolati. I kiwi, dopo essere stati lavati bene, è possibile tagliarli ed inserirli con tutta la buccia, in quanto ricca di nutrienti. Si consiglia di tenere chiuso il tappo dosatore fino a quasi riempimento del contenitore per un miglior mescolamento del succo.

### **13. Succo di anguria, mirtilli,**

## **susine nere, uva nera**

Questo succo dal colore viola è composto interamente da frutta di stagione estiva, pertanto è un vero toccasana contro la spossatezza causata dal caldo. Ma oltre ad avere buone proprietà rinfrescanti, contiene un vero e proprio bagaglio fitoterapico con importanti proprietà indispensabili per la nostra salute. Il sapore è dolce e la consistenza risulta densa, una combinazione che lo rende estremamente piacevole da gustarsi. La bontà di questo succo



viola è tutta nei preziosi componenti tipici di tutta la frutta e la verdura di colore blu/viola. La sola eccezione è l'anguria, che però con il suo contenuto di sali minerali ed antiossidanti, ci aiuta a combattere la spossatezza. La frutta utilizzata vanta proprietà diuretiche, antiossidanti, aiutano la circolazione e la riduzione del colesterolo.

*Ingredienti:*

300 gr. di anguria

125 gr. di mirtilli neri

2 susine nere

250 gr. di uva nera

*Accorgimenti per la preparazione:*

Consigliamo di eliminare i semi dell'anguria ed ovviamente quelli delle susine. Chiaramente dell'uva vanno inseriti solo gli acini. Nessun accorgimento per i mirtilli invece. Da notare che il resveratrolo, il flavonoide dall'altissimo potere antiossidante contenuto nell'uva, è presente quasi interamente nella buccia degli acini, che però viene scartata dall'estrattore. Il nostro consiglio quindi è quello di cominciare proprio con l'uva e,

prima di passare al resto, conservare la buccia per consumarla subito dopo (o chi preferisce può reinserirla nel bicchiere del succo pronto).

## **14. Succo di ananas, kiwi e mela**

Per questo succo abbiamo utilizzato un frutto tropicale, l'ananas, per via delle sue importanti proprietà, e per creare una ricetta di un succo drenante dal sapore dolcissimo ed esotico. Per questo motivo gli abbiamo affiancato il kiwi, altro frutto di

provenienza esotica. Infine la mela, che va a bilanciare il sapore di questo succo di frutta, ed inoltre avendo proprietà diuretiche, aiuta ulteriormente ad eliminare i liquidi corporei in eccesso. Consigliamo questo succo per chi desidera combattere la ritenzione idrica e la cellulite. Vediamo le quantità, le proprietà e gli accorgimenti da seguire nella preparazione di questo gustosissimo succo di frutta.

*Ingredienti:*

300 gr. di ananas pulito

2 kiwi

1 mela

*Accorgimenti per la preparazione:*

Per preparare al meglio questo succo di frutta, dovete pulire ovviamente l'ananas, considerata la durezza della buccia. Una volta pulito consigliamo di separare il gambo e tagliuzzarlo in pezzi più piccoli rispetto alla polpa, perchè essendo duro e fibroso potrebbe mandare sotto sforzo il motore dell'estrattore. Non eliminatelo perchè è la parte più preziosa del frutto. Per la mela il consiglio è di lavarla bene ed eliminare i semi,

che con la spremitura libererebbero acido cianidrico. Infine il kiwi, che può essere inserito con tutta la buccia, ma solo se è da agricoltura biologica, altrimenti consigliamo vivamente di eliminarla.

## **15. Succo di finocchio, carota e mela**

Succo che unisce le proprietà diuretiche e depurative di tutti gli ingredienti usati. Ottimo in estate per combattere la spossatezza, ottimo contro il gonfiore addominale e molto prezioso dal

punto di vista dei principi nutritivi in esso contenuto. Utilizzando delle mele dolci e mature piacerà anche ai bambini.

### *Ingredienti*

100 grammi di finocchio

2 carote

2 mele rosse

### *Accorgimenti per la preparazione:*

Per preparare al meglio questo succo è necessario tagliare la carota in piccoli quadretti o rondelle, in quanto troppo dure. Eliminare le

estremità e, se non sono da agricoltura biologica, consigliamo di pelarle anche. Per i finocchi invece, il consiglio è quello di tagliarli in senso trasversale, in quanto i filamenti presenti potrebbero attorcigliarsi alla coclea dell'estrattore, mandandola in blocco. Infine eliminare i semi delle mele, in quanto contengono l'amigdalina, una sostanza a base di cianuro e glucosio.

## **16. Succo di fragole, ciliegie, mirtilli**



Uno dei succhi più buoni e gustosi, prettamente estivo per via dei frutti utilizzati, e dal colore rosso violaceo intenso. Una bomba di antociani e vitamine. Volendo si può aggiungere qualche goccia di limone in base ai gusti.

*Ingredienti:*

400 gr. di fragole mature

250 gr. di ciliegie

150 gr. di mirtilli neri

*Accorgimenti per la preparazione:*

E' uno dei succhi più semplici

da preparare in quanto per le fragole e i mirtilli basta un accurato lavaggio. Mentre per le ciliegie, è necessario anche denocciarle poichè il nocciolo è troppo duro e danneggerebbe in modo irreparabile l'estrattore di succo. Rimuovere anche le foglioline alla sommità delle fragole.

## **17. Succo di cetriolo, kiwi e melone giallo**

Succo dal sapore molto delicato e rinfrescante, dall'alto potere depurativo grazie al cetriolo ed al

melone. Ottimo per eliminare scorie, rinforzando al tempo stesso anche il sistema immunitario, grazie alla vitamina C presente soprattutto nel kiwi. Ideale per le giornate afose, da consumare anche fuori casa (purchè conservato in modo ottimale in un thermos).

*Ingredienti:*

250 gr. di cetriolo

300 gr. di melone giallo

2 kiwi

*Accorgimenti per la preparazione:*

Lavare bene o lasciare in ammollo con acqua e bicarbonato il cetriolo, e successivamente tagliuzzarlo in cubetti con la buccia. Il melone invece va pulito, in quanto la buccia è troppo dura. I kiwi, se sono di origine biologica, possono essere semplicemente sciacquati per eliminare la peluria in eccesso, e poi tagliati ed inseriti con tutta la buccia.

## **18. Succo di zucchine, spinaci e mela**

Succo dal colore verde intenso, grazie all'alto contenuto di clorofilla degli spinaci. Il sapore è ammorbidito dalle zucchine, e lievemente addolcito dalle mele. Ottimo per reidratarsi e fare un pieno di sali minerali. Se non abbondate con gli spinaci piacerà sicuramente anche ai bambini.

*Ingredienti:*

2 zucchine (circa 300 gr. in totale)

1 decina di foglie di spinaci freschi

2 mele

*Accorgimenti per la preparazione:*

Lasciare in ammollo in acqua e bicarbonato tutti gli ingredienti per una decina di minuti. Risciacquarli bene, soprattutto le foglie degli spinaci. Tagliare a dadini le zucchine senza sbucciarle, e tagliuzzare grossolanamente le foglie di spinaci per ridurne la dimensione. Le mele come sempre vanno inserite a cubetti ed evitando i semi. Non abbondate con gli spinaci se soffrite di calcoli renali.

**19. Succo di arancia, limone e**

## carote

E' il classico succo ACE che tutti conosciamo, ma vi stupirete del vero sapore di questo succo soltanto quando lo preparerete da voi. E sicuramente non ne comprerete più al supermercato. Bomba di energia e vitamine dalla potente azione antiossidante. Se usate arance dolci e mature, anche i bambini ne andranno matti.

*Ingredienti:*

2 arance

2 carote

1 limone

*Accorgimenti per la preparazione:*

Arance e limoni vanno ovviamente sbucciati ed inseriti a spicchi, che però consigliamo di tagliare a metà. Non eliminate i semi e non eliminate completamente l'albedo (la parte spugnosa bianca tra gli spicchi e la scorza), poichè è ricca di principi nutritivi. Le carote, se non sono da agricoltura biologica, meglio pelarle prima di tagliarle in cubettini non troppo grossi.



## **20. Succo di mela, ananas, arancia e menta**

Fresco, rinfrescante e dissetante, cosa volere di più da un buon succo fresco? Sicuramente è uno dei succhi da consigliare sempre quando si ha voglia di sapori freschi ed originali. Sapore dolce che piacerà molto anche ai bambini, reso più fresco dalle note agrumate dell'arancia e dal potere rinfrescante della menta.

## *Ingredienti:*

1 mela

300 gr. di ananas

2 arance

4 foglioline di menta fresca

## *Accorgimenti per la preparazione:*

Per preparare questo succo, lavare bene la mela e tagliarla a cubetti, privandola dei semi. Dall'ananas va ovviamente rimossa la scorza durissima. La polpa va poi separata dalla parte centrale, che deve essere tagliata in pezzi più piccoli, in quanto molto dura e fibrosa. Le arance, dopo averle

pulite, conviene inserirle in spicchi tagliati in due, ed infine le foglioline di menta vanno lavate accuratamente una per volta.

## **21. Succo di pesche, albicocche e limone**

Pesche ed albicocche insieme sono forse l'accoppiata più dolce che si possa avere nei succhi di frutta freschi. Per questo abbiamo affiancato il sapore aspro del limone, che ne limiterà anche la veloce ossidazione, oltre a dare un sapore più equilibrato, che tuttavia

piacerà lo stesso ai bambini.

*Ingredienti:*

2 pesche nettarine

4 albicocche

1/2 limone

*Accorgimenti per la preparazione:*

Sia le pesche che le albicocche vanno lasciate in acqua e bicarbonato per circa dieci minuti. Successivamente vanno risciacquate bene e tagliate a fette, eliminando i noccioli legnosi centrali. Il limone va sbucciato.

## **22. Succo carota, finocchio e melone**

Più ortaggi e meno frutta in questo succo dal grande potere diuretico, e quindi anche depurativo. Consigliato a chi soffre di gonfiori addominali e produce molti gas intestinali. Se il melone è molto dolce potrebbe anche coprire il profumo deciso del finocchio, e pertanto potrebbe piacere anche ai bambini. Sicuramente però sarà più apprezzato dagli adulti.

*Ingredienti:*

350 gr. di melone giallo

2 carote

100 gr. di finocchio

*Accorgimenti per la preparazione:*

Le carote se non provengono da agricoltura biologica è consigliabile pelarle. Il melone va privato della scorza e dei semi, mentre il finocchio, dopo averlo lavato accuratamente, va tagliato in senso trasversale per ridurre la lunghezza dei filamenti presenti. Questi, se

sono troppo lunghi, tendono ad attorcigliarsi alla coclea dell'estrattore fino a bloccarlo.

### **23. Succo pompelmo, pera e zenzero**

Un pò amaro, un pò piccante, un pò dolce. C'è tutto in questo succo, e quindi sicuramente accontenterà tutti i palati, basta saper giocare con le quantità. Di sicuro tra tutti i sapori, il più insistente ce l'ha lo zenzero, per cui è preferibile non abbondare.

*Ingredienti:*

1 pompelmo rosa

1 pera Kaiser

1 cubetto piccolo di zenzero

*Accorgimenti per la preparazione:*

Il pompelmo va sbucciato come tutti gli agrumi, mentre i semi, ricchi di proprietà benefiche, si possono tranquillamente lasciare. Attenzione alle controindicazioni del pompelmo se si sta seguendo una terapia farmacologica (consultate il capitolo delle



proprietà di frutta e verdure). La pera, se è biologica, va tagliata con tutta la buccia, altrimenti è preferibile sbucciarla. I semi ed il torsolo invece vanno eliminati. Per lo zenzero, come già detto, usare un cubetto non troppo grande, opportunamente pelato.

## **24. Succo anguria, ciliegie e susine**

Colore e profumi intensi, vitamine e sali minerali in quantità, ed un sapore dolcissimo ma delicato. E' un succo diuretico e

dissetante, che consigliamo vivamente nelle giornate calde. Piacerà a tutti, grandi e piccini. Gli adulti potrebbero aggiungere qualche goccia di limone, oppure un tocchetto di zenzero se desiderano un sapore più particolare.

*Ingredienti:*

350 gr. di anguria

200 gr. di ciliegie

2 susine rosse

*Accorgimenti per la preparazione:*

Per la preparazione di questo succo, lasciare in ammollo in acqua fresca sia le ciliegie che le susine. Successivamente denocciolarle, in quanto sia le une che le altre hanno un nocciolo legnoso che danneggerebbe irrimediabilmente l'estrattore di succo. All'anguria togliete la scorza, lasciando però anche un sottile strato bianco. Nel succo non si percepirà, ma contiene diversi principi nutritivi a cui non dovremmo rinunciare. Eliminate però i semi.

## **25. Succo di fragole, mela e**

# limone

Ottimo succo ricco di antiossidanti e vitamine. Il sapore può essere calibrato verso il dolce, se abbondiamo di fragole, oppure verso l'aspro se aumentiamo le dosi di limone. In questa ricetta abbiamo preferito rimanere nel mezzo per accontentare grandi e piccini, ed un pò tutti i palati. Se vi piace, sarete voi stessi a capire le giuste quantità di ogni ingrediente, in base ai vostri gusti.

*Ingredienti:*

250 gr. di fragole

2 mele golden

1 limone

*Accorgimenti per la preparazione:*

Le fragole vanno sciacquate una per una senza lasciarle in ammollo in acqua. Rimuovere poi le foglioline sulla parte superiore. Lavate bene le mele, eliminate il torsolo ed inseritele a cubetti. Il limone va sbucciato, e possibilmente gli spicchi vanno tagliati in due per facilitare l'eliminazione della membrana che

a volte è troppo spessa.

# 11. Curiosità dal mondo vegetale

1) Anche se nei supermercati europei si trovano solo una dozzina di varietà di mele, e principalmente annurca, fuji, granny smith, stark, golden, renetta, pink lady, braeburn, morgenduft, in realtà in natura esistono circa 7.000 varietà di questo frutto. Ognuna di diversa origine e differenti per consistenza,

colore, sapore e contenuti nutrizionali.

2) I semi dell'anguria fanno male? Sebbene non esistano approfonditi studi scientifici in merito, sembra che mangiare i semi di anguria possa provocare qualche problema. Masticandoli, infatti, si liberano alcuni principi attivi di natura glucosidica, che possono causare diarrea e dolori addominali. È meglio quindi assumere i semi senza romperli con i denti, lasciando intatta la cuticola protettiva, oppure con un pò di pazienza, eliminarne il più



possibile.

3) Le fragole hanno più vitamina C delle arance. Anzi a dirla tutta l'arancia non compare nemmeno nella classifica dei primi 10 cibi per contenuto di questa vitamina. L'arancia è buona, e continua a fare bene poichè ricca di tante proprietà benefiche, ma se lo scopo è assumere più vitamina C, allora mangiate uva, peperoncini, kiwi o peperoni.

4) L'uva nel microonde? Sicuramente una brutta idea, perchè non ci crederete ma... esplosione. In pratica l'acino d'uva va

in corto circuito da solo, prendendo fuoco. Aprendo il forno poi, si potrebbe innescare addirittura un incendio ben più serio. Consigliamo vivamente di NON provare a casa.

5) La maggior parte delle persone ignora il fatto che il colore originario della carota in origine, era viola o bianco. Tutto è successo attorno al 1720 per merito degli olandesi, i quali, partendo da un seme di carota particolare, iniziarono una selezione successiva, ottenuta comunque in modo naturale e non nei laboratori, come avviene per le attuali

“modificazioni genetiche”. Iniziarono quindi questa lunga trasformazione, per renderla arancione, esattamente come la conosciamo noi oggi, in onore dei colori della regina.

6) Gli abituali mangiatori di frutta e verdura hanno più probabilità di mantenere il proprio cervello attivo e in ottima salute anche con l'avanzare dell'età. Qualche esempio? I mirtilli, ricchi di antocianine ed antiossidanti, stimolano l'afflusso di sangue al cervello e, come assicurano alcune ricerche scientifiche, potenziano la

memoria a breve termine ed ostacolano il declino delle abilità motorie. L'avocado, fonte di vitamina E, B6 e tirosina, stimola la comunicazione delle cellule cerebrali.

7) Tutte le verdure sono integratori naturali di vitamina A, vitamina K, ferro, calcio, minerali e altri composti minori come flavonoidi e polifenoli. Tutte queste sostanze determinano le particolari proprietà curative e preventive che i vegetali hanno nei confronti di molte patologie tumorali e non solo.

8) Si consiglia il consumo delle verdure appartenenti alla famiglia delle Crucifere (cavolo, verza, rape, cavolfiore, rucola) dalle 3 alle 5 volte alla settimana, poiché ricche di due molecole, l'indolo-3-carvinolo e sulforafano, con spiccata e dimostrata azione antitumorale. Queste preziosissime sostanze, che sono le responsabili dell'odore tipico di queste verdure, inibiscono infatti l'angiogenesi, ossia la formazione dei vasi sanguigni necessari alle cellule tumorali per la loro proliferazione. Inoltre favoriscono l'apoptosi, cioè

la morte delle cellule precancerose.

9) Siamo cresciuti con il mito di Braccio di ferro, il simpatico personaggio che mangiando spinaci fa il pieno di ferro. Quello che forse non tutti sanno è che gli spinaci non sono affatto gli ortaggi più ricchi di questo sale minerale. Ad esempio la rucola ne contiene quasi il doppio, e cioè 5,2 mg ogni 100 grammi, e le mandorle ne contengono 4 milligrammi ogni 100 grammi, contro i 2,9 mg degli spinaci,

10) Ci sono verdure che possono rinascere dai loro stessi scarti.

L'elenco comprende scalogno, lattuga romana, citronella, sedano, cipolla e cavolo cinese. Se non avete mai provato lo potete testare anche sul balcone di casa. Prendete del sedano, tagliate i gambi dalla base e posizionatelo in una ciotola di acqua tiepida ed in un luogo soleggiato. Dopo una settimana, le nuove foglie sono cresciute e ispessite, e la nuova base può essere ripiantata.

11) Se non riuscite a sbucciare lo zenzero con il coltello, sappiate che con un cucchiaino sarà molto più facile. Staccate il pezzetto di radice

di zenzero e poi procuratevi un semplicissimo cucchiaino. Utilizzate il dorso ponendolo semplicemente sulla radice, poi cominciate a grattare verso il basso e vedrete che la buccia scivolerà via senza troppe difficoltà. Ricordate inoltre che lo zenzero è un valido aiuto contro l'alito cattivo. Una tecnica orientale consiste nel mettere una fettina di zenzero in un po' d'aceto per poi masticarla una volta terminato il pasto. Nell'antichità gli indiani usavano masticare zenzero quale purificatore dell'alito prima delle cerimonie religiose: con la bocca



purificata infatti potevano cantare e parlare agli dei.

12) L'anguria ha una concentrazione di licopene superiore a quella dei pomodori freschi. Questa importante sostanza antiossidante contrasta l'azione dei radicali liberi, e aiuta il sistema immunitario. Per ottenere tutto il meglio dal licopene contenuto nell'anguria, è consigliabile tagliarla e consumarla a temperatura ambiente. Inoltre l'anguria a cena può conciliare il sonno, perché stimolerebbe la produzione di serotonina.

13) Il freddo del frigorifero può rovinare il sapore delle patate. Meglio conservarle a temperatura ambiente e possibilmente lontano dalla luce del sole, per evitare che germoglino, e sviluppino quindi la solanina, un alcaloide tossico per il nostro organismo. L'ideale sarebbe al buio in un sacchetto di carta come quelli usati per il pane. Solo così potremo conservarne più a lungo la freschezza e la fragranza!

14) Lo sapevi che i broccoli in realtà contengono più proteine rispetto alla carne bovina? Ebbene sì! Quando si parla di proteine

macronutrienti di vitale importanza, la frutta e la verdura sono spesso le fonti più sottovalutate. Questo perché la maggior parte delle persone, tende a mettere in relazione frutta e verdura con le vitamine e minerali, e la carne con le proteine. Invece un buonissimo succo verde apporterà una grande quantità di proteine vegetali, al punto che raggiungerai il fabbisogno quotidiano quasi senza rendertene conto.

15) Lo sapevi che la frutta e la verdura maggiormente infestata di pesticidi sono mele, fragole, uva,

sedano, pesche, spinaci, peperoni, cetrioli, pomodoro ciliegino, piselli e patate? Quindi quando prepari i tuoi succhi ed hai uno di questi ingredienti, assicurati che sia da agricoltura biologica altrimenti, utilizzali rigorosamente senza buccia. Se proprio non puoi sbucciarli allora lavalili accuratamente con acqua e bicarbonato.

# 12. Conclusioni

Ed eccoci arrivati alla fine di questa guida al mondo dei succhi di frutta e verdura. Come avrete ormai capito è un mondo niente affatto scontato, ma anzi, ricco di curiosità ed accorgimenti che pian piano vi conquisterà. Sentire la risposta del nostro corpo giorno per giorno, percepire la sensazione di star meglio, di sentirsi più in forma,

alimentare quotidianamente tutto il nostro organismo finalmente in modo sano e sufficiente, non ha prezzo.

Lo scopo di questa guida voleva essere quello di aggregare un po' tutte le informazioni importanti da sapere in un unico libro, perché in giro c'è molto, ma troppo spesso sono solo ricette, o solo schede informative. Per questo ho pensato di mettere insieme un vero e proprio percorso, che parta dalle basi, con la conoscenza o a scelta del giusto apparecchio, fino ad arrivare all'autonomia nel crearsi i

propri succhi, grazie ad una serie di ricette per iniziare.

La speranza è di esserci riuscito, non solo per la soddisfazione personale di aver creato un buon prodotto editoriale, ma anche perché sapere che ogni giorno sempre più persone si convertono ad un'alimentazione basata maggiormente su frutta e verdure crude, è fonte di speranza. In una società iper-industrializzata come quella di oggi, dove il cibo è sempre più raffinato e sempre più artificiale, noi possiamo e dobbiamo dare una svolta.

Evitiamo di arricchire multinazionali e catene di fast-food, e dirigiamoci verso il banco della frutta e verdura. Se poi avete la fortuna di vivere vicino una cascina o una fattoria, andate a scegliervi da soli quello che poi finirà nei vostri piatti. Se tutti adottassimo questo regime alimentare, sicuramente con l'avanzare dell'età saremo ancora arzilli, pieni di vitalità ed in piena salute. Non serve molto, basta solo volersi bene, ed è ora di cominciare.