

I FRULLATI VERDI

101 RICETTE PER DISINTOSSICARE,
PURIFICARE E DIMAGRIRE



Emilia Giua

I Frullati Verdi :
101 ricette per
disintossicare,
purificare e
dimagrire
Emilia Giua

Copyright © 2015 Emilia Giua

All rights reserved.

ISBN-13: 978-1540325815

ISBN-10: 1540325814

LA COSA CHE MI STA PARTICOLARMENTE A CUORE

Quando un componente della famiglia muore, il carico emozionale per i sopravvissuti è grande.

È particolarmente dura per i bambini, e a causa di ciò ho sviluppato, da adolescente, un disturbo alimentare.

Grazie alla tempestiva diagnosi e terapia medica, oggi, all'età di 28 anni,

ho per fortuna superato quella fase.

Perché lo scrivo? Ecco, una piccola parte della mia guarigione la devo a una alimentazione a base di frutta e verdura cruda, in particolare ai frullati verdi.

Quando all'epoca sentii parlare del concetto di pasto sano in forma liquida, ne rimasi entusiasta. In seguito, nonostante la mia mancanza di appetito, non mi risultò più così difficile nutrirmi in modo sano.

Oggi desidero condividere la mia conoscenza e le mie esperienze con altre persone.

Questo libro è per tutte quelle persone che desiderano nutrirsi in modo più

sano.

Perciò vi invito cordialmente:



Vi ringrazio per la vostra fiducia.

Emilia Giua

Dedico questo libro a mia nonna (†
2003)

INDICE:

1. SCOPRIRE IL MONDO

DEI FRULLATI VERDI

1.1 CHE COSA SONO I FRULLATI VERDI?

1.2 I VANTAGGI DEI FRULLATI VERDI

1.3 I FRULLATI VERDI COME PASTO COMPLETO

1.4 LA SCELTA DEL GIUSTO FRULLATORE

1.5 CRITERI PER L'ACQUISTO DEL FRULLATORE

1.6 I MIEI 7 CONSIGLI PERSONALI PER IL PRINCIPIANTE

1.7 L'1x1 DELLA PREPARAZIONE

2. INGREDIENTI, SOSTANZE NUTRITIVE E FUNZIONI

2.1 VERDURE

2.2 FRUTTA

2.3 ERBE DA GIARDINO ED ERBE
SELVATICHE

2.4 LIQUIDI

2.5 SUPERFOODS

2.6 SOSTANZE NUTRITIVE E LORO
FUNZIONI

3. RICETTE

4. RICETTE PER PRINCIPIANTI (+ ERBE)

4.1 IL SONCINO INCONTRA LA

BANANA E LA MELA

4.2 GLI SPINACI INCONTRANO LE
ALBICOCCHIE

4.3 IL CAVOLO VERDE INCONTRA
LA BANANA, LA PAPAYA E IL
KIWI

4.4 IL RADICCHIO INCONTRA
L'UVA E LA PERA

4.5 GLI SPINACI INCONTRANO I
MIRTILLI E LE PESCHE NOCI

4.6 LA LATTUGA INCONTRA IL
CETRIOLO E L'AVOCADO

4.7 IL DENTE DI LEONE
INCONTRA IL MANGO E LA PERA

4.8 L'INDIVIA INCONTRA LA
MELA COTOGNA, L'ARANCIA E
LA BANANA

4.9 LA BARBABIETOLA

INCONTRA LE PRUGNE E LE
BANANE

4.10 IL VERDE DEL RAVANELLO
INCONTRA IL KIWI E LA MELA

4.11 GLI SPINACI INCONTRANO
L'ANGURIA

4.12 IL PAK CHOI INCONTRA IL
FRUTTO DELLA PASSIONE E LA
BANANA

4.13 LA GIRARDINA SILVESTRE
INCONTRA LE ARANCE E I KIWI

4.14 IL CAVOLO VERDE
INCONTRA LE ARANCE, IL
FINOCCHIO E LA MELA

4.15 GLI SPINACI INCONTRANO
LE BANANE, L'ANANAS E LE
PERA

4.16 I PISELLI INCONTRANO LE

BANANE

4.17 IL RADICCHIO INCONTRA IL MANGO

4.18 IL CAVOLO VERDE INCONTRA LE ARANCE, LE ZUCCHINE E I CACHI

4.19 LA LATTUGA ROMANA INCONTRA IL MANGO, L'ARANCIA E LA BANANA

4.20 IL CAVOLO RAPA INCONTRA LA BANANA, LA MELA

4.21 IL SONCINO INCONTRA LA BANANA, LA MELA E IL LIME

4.22 L'INSALATA PORTULACA INCONTRA UN MIX DI FRUTTA

4.23 IL DENTE DI LEONE INCONTRA LA BANANA E IL CETRIOLO

4.24 LA BIETOLA INCONTRA LA
MELA, LA BANANA E IL MANGO

4.25 LA BIETOLA INCONTRA
L'UVA E LE BANANE

4.26 GLI SPINACI INCONTRANO I
MIRTILLI E LE BANANE

4.27 IL CAVOLO VERZA
INCONTRA LE FRAGOLE, LA
MELA E LA BANANA

4.28 L'INSALATA ROMANA
INCONTRA LE MELE E LA
BANANA / + FOGLIE DI ALBERO
DA FRUTTO

4.29 IL SONCINO INCONTRA LE
PERE E IL POMPELMO / +
PIANTAGGINE MAGGIORE

4.30 GLI SPINACI INCONTRANO
LA MELA E L'ARANCIA / +

MARGHERITA

4.31 IL SONCINO INCONTRA UN
MIX DI FRUTTA / + DENTE DI
LEONE

4.32 LA BARBABIETOLA ROSSA
INCONTRA LA PERA / + ANETO

4.33 IL SEDANO INCONTRA
L'ARANCIA E LA PERA / +
CORIANDOLO

4.34 LE FOGLIE DI CAVOLO
INCONTRANO LA MELA / + ERBA
CIPOLLINA

4.35 L'INSALATA ROMANA
INCONTRA L'ANANAS E LA
PESCA / + MENTA

4.36 LA LATTUGA INCONTRA LE
PERE E LE BANANE / +
PREZZEMOLO

4.37 LA BIETOLA INCONTRA
L'ARANCIA, LA BANANA E IL
PEPERONE / + MENTA

4.38 LA LATTUGA BATAVIA
INCONTRA IL MIX DI FRUTTA / +
PREZZEMOLO

4.39 IL SONCINO INCONTRA
L'ARANCIA, LA PERA E
L'AVOCADO /+ CORIANDOLO

4.40 IL VERDE DELLE CAROTE
INCONTRA IL CETRIOLO E LA
BANANA / + ORTICA

4.41 GLI SPINACI INCONTRANO
UN MIX DI FRUTTA / + SALVIA

4.42 LA LATTUGA INCONTRA LA
BANANA, LA PERA E LO
ZENZERO / + GIRARDINA
SILVESTRE

4.43 LA LATTUGA INCONTRA UN
MIX DI FRUTTA / + CENTOCCHIO
COMUNE

4.44 IL CAVOLO RAPA INCONTRA
LE ALBICOCCHE E I MANGHI / +
PREZZEMOLO

4.45 LA BIETOLA INCONTRA I
DATTERI E LA BANANA / +
FINOCCHIO

4.46 LA LATTUGA DA TAGLIO
INCONTRA IL CETRIOLO / +
FINOCCHIO E AGLIO ORSINO

5. RICETTE PER ESPERTI (+ LIQUIDI)

5.1 LA BIETOLA INCONTRA LE
ARANCE, I DATTERI E L'ANANAS

/ + ACQUA DI COCCO

5.2 IL DENTE DI LEONE

INCONTRA I MANGHI E LE PERE /

+ SUCCO DI MELA

5.3 IL CAVOLO VERDE INCONTRA

LA BANANA / + LATTE DI

MANDORLA

5.4 GLI SPINACI INCONTRANO LA

BANANA / + SUCCO D'ARANCIA

5.5 LA BIETOLA INCONTRA IL

MANGO E IL LIME / + ACQUA DI

COCCO

5.6 IL CAVOLO VERDE INCONTRA

UN MIX DI VERDURA / + SUCCO

DI LIME

5.7 IL SEDANO INCONTRA LE

ARANCE, I DATTERI E LA PERA /

+ SUCCO DI CAROTE

5.8 GLI SPINACI INCONTRANO
L'ANANAS / + LATTE DI COCCO

5.9 IL SEDANO INCONTRA L'UVA
E IL MANGO / + TÈ VERDE

5.10 GLI SPINACI INCONTRANO
LA BANANA E IL MANGO / +
ACQUA DI COCCO

5.11 LA BIETOLA INCONTRA IL
MELONE, IL KIWI E IL MANGO / +
SUCCO D'ANANAS

5.12 GLI SPINACI INCONTRANO
LA BANANA / + SUCCO D'UVA

5.13 LA BIETOLA INCONTRA LA
BANANA E L'UVA / + ACQUA DI
COCCO

5.14 LA LATTUGA FOGLIE DI
QUERCIA INCONTRA I FICHI / +
LATTE DI MANDORLA

5.15 IL PREZZEMOLO INCONTRA I
DATTERI E LA PERA / + SUCCO DI
CAROTE

5.16 GLI SPINACI INCONTRANO IL
KIWI E LA PERA / + ACQUA DI
COCCO

5.17 LA LATTUGA INCONTRA IL
RIBES E IL MANGO / + SUCCO
D'ARANCIA

5.18 IL PAK CHOI INCONTRA LA
BANANA, LA MELA E IL KIWI / +
LATTE DI RISO

5.19 LA MENTA INCONTRA
L'ANANAS / + SUCCO DI
ARANCIA

5.20 GLI SPINACI INCONTRANO
LA BANANA E L'ANANAS / +
ACQUA DI COCCO

6. RICETTE PER PROFESSIONISTI (+ SUPERFOOD)

6.1 GLI SPINACI INCONTRANO LA
MELA, LA BANANA E

L'AVOCADO / + SPIRULINA

6.2 LA RUCOLA INCONTRA LA
PERA / + LATTE DI MACADAMIA
E LUCUMA

6.3 IL SONCINO INCONTRA IL
POMPELMO / + CLORELLA

6.4 GLI SPINACI INCONTRANO IL
MELONE / + CAMU-CAMU

6.5 IL CAVOLO VERDE INCONTRA
LE ARANCE / + ZENZERO

6.6 IL SONCINO INCONTRA LA

PERA, IL MANGO E L'ANANAS / +
MATCHA

6.7 LE ORTICHE INCONTRANO LE
BANANE E I DATTERI / + BACCHE
DI GOJI

6.8 IL CAVOLO RAPA VERDE
INCONTRA LE ALBICOCCHE E LA
BANANA / + BAOBAB

6.9 IL SEDANO INCONTRA LA
BANANA, IL MANGO E IL LIMONE
/ + MATCHA

6.10 LA LATTUGA PORTULACA
INCONTRA L'ARANCIA E LA
BANANA / + MACA

6.11 GLI SPINACI INCONTRANO IL
MANGO E LE CLEMENTINE / +
ERBA DI FARRO

6.12 GLI SPINACI INCONTRANO

LA BANANA / + CLORELLA E
ANACARDI

6.13 IL SONCINO INCONTRA LA
BANANA / + SEMI DI LINO

6.14 IL DENTE DI LEONE
INCONTRA LA PESCA / + CAMU
CAMU

6.15 GLI SPINACI INCONTRANO
L'UVA E LE BANANE / + ERBA DI
GRANO

6.16 IL CAVOLO VERDE
INCONTRA IL MANGO E LA
BANANA / + ALOE VERA

6.17 IL CAVOLO VERZA
INCONTRA UN MIX DI FRUTTA / +
BACCHE DI GOJI

6.18 IL CAVOLO VERDE
INCONTRA 6 TIPI DI FRUTTA / +

SEMI DI SESAMO

6.19 GLI SPINACI INCONTRANO
LA BARBABIETOLA ROSSA E LA
BANANA / + BACCHE DI ARONIA

6.20 IL SONCINO INCONTRA LE
BANANE E LA PESCA / + ERBA
D'ORZO

6.21 GLI SPINACI INCONTRANO
LE ARANCE E L'ANANAS / +
MATCHA

6.22 IL SEDANO INCONTRA LE
ARANCE E LA MELA / + BACCHE
DI GOJI ED ERBA DI GRANO

6.23 IL PAK CHOI INCONTRA I
DATTERI / + PHYSALIS E
SPIRULINA

6.24 IL SONCINO INCONTRA
L'ANANAS E IL CETRIOLO / +

PHYSALIS E BAOBAB

6.25 LA RUCOLA INCONTRA LE
PESCHE NOCI / + SEMI DI
CANAPA

6.26 IL CAVOLO VERDE
INCONTRA LE BANANE E LA
MARACUJA / + LUCUMA

6.27 LA LATTUGA PORTULACA
INCONTRA I KIWI / + BACCHE DI
GOJI

6.28 IL CAVOLO NERO INCONTRA
LE MELE / + MIGLIO BRUNO

6.29 IL CAVOLO VERDE
INCONTRA LE CLEMENTINE E LE
CAROTE / + MESQUITE

6.30 LA BIETOLA INCONTRA LE
ARANCE E I CACHI / + ERBA
D'ORZO

6.31 IL SONCINO INCONTRA LA
BARBABIETOLA ROSSA / +
BACCHE DI ACAI

6.32 LA BIETOLA INCONTRA LA
PERA / + BAOBAB

6.33 IL SEDANO INCONTRA IL
MANGO, LA PERA E IL MELONE /
+ LUCUMA

6.34 LA RUCOLA INCONTRA LE
ALBICOCCHIE E LA BANANA / +
CLORELLA E SEMI DI CHIA

6.35 LA RUCOLA INCONTRA LA
BANANA E LA MELA / + LATTE DI
ANACARDI E MESQUITE

7. CALENDARIO

STAGIONALE

7.1 CALENDARIO STAGIONALE

DELLE VERDURE

7.2 CALENDARIO STAGIONALE

DELLA FRUTTA

8. CONCLUSIONE

9. APPENDICE, DIRITTI E

IMPRESSUM

9.1 SULL'AUTRICE PEN NAME

9.2 DIRITTI

9.3 IMPRESSUM

1. SCOPRIRE IL MONDO DEI FRULLATI VERDI

Nel capitolo seguente trovate tutte le informazioni di base sull'argomento "frullati verdi".

Questa parte si rivolge soprattutto ai principianti. Niente paura, non dovete essere degli esperti per capire il principio alla base dei famosi Power-Drink e riuscire a prepararli con successo.

Lasciatevi coinvolgere passo dopo passo e senza problemi dalla formula verde della felicità e sperimentate un

sensò della vita tutto nuovo e piú sano.

1.1 CHE COSA SONO I FRULLATI VERDI?

I frullati verdi sono delle bevande composte da vari ingredienti, di solito da una base verde (verdure a foglia, clorofilla, erbe da giardino o erbe selvatiche) in combinazione con frutta e acqua. Le prelibatezze verdi derivano originariamente dagli Stati Uniti, dove già negli anni '20 venivano vendute in una catena di locali appositi. Nel frattempo la moda è arrivata anche da noi e i Power-Drink, ricchi di micronutrienti, godono di una popolarità sempre maggiore. Ciò è comprensibile, perché nella società frenetica in cui viviamo, da un lato vogliamo nutrirci

velocemente, dall'altro vogliamo farlo in modo sano. Troppo spesso ricorriamo però a malsani cibi pronti, e ne consegue che fino a due terzi della popolazione soffra di una carenza di micronutrienti, si senta stanca e spossata durante il giorno e il suo sistema immunitario risulti indebolito. I frullati verdi, semplici e veloci, offrono perciò l'alternativa perfetta.

Di seguito gli ingredienti di base di un classico frullato verde:



IL FRULLATO VERDE

ACQUA +

50%
FRUTTA MATURA

+

50%
FOGLIE VERDI

VARIA A
SECONDA DEL
CONTENUTO
DELL'ACQUA
NELLA FRUTTA E
PREFERENZA
PERSONALE

OGNI VERDURA A
FOGLIA
(COMMESTIBILE),
PARTE VERDE,
ERBE
AROMATICHE

SPINACI
FOGLIE DI CAVOLO
VALERIANA
VERDE DELLE CAROTE
RUCOLA
BIETA
DENTE DI LEONE

FRUTTA ED
ORTAGGIA
FRUTTO

PERE
BANANE
MELE
CETRIOLI
AVOCADO
ZUCCHINE

* Dato che i frullati, a seconda della ricetta, possono avere una nota amara, consiglio ai principianti di iniziare prima con il 60-70% di frutta dolce e il 30-40% di verdura, per poi avvicinarsi pian piano a una percentuale del 50/50%.

Molto amato è anche l'utilizzo di cosiddetti Superfood (per esempio i semi di Chia, le bacche di Goji e l'Aloe Vera). Si tratta di alimenti che dispongono di una concentrazione di sostanze nutritive sopra la media. È possibile anche l'impiego di altri liquidi come acqua di cocco, latte di mandorla e succo di mela che donano al frullato un

gusto speciale. Si possono inoltre utilizzare spezie, noci e oli, non ci sono limiti alla creatività. Sperimentare è esplicitamente permesso!

1.2 I VANTAGGI DEI FRULLATI VERDI

I frullati verdi sono vere bombe, ricche di sostanze nutritive. Riforniscono fra l'altro il nostro corpo di vitamine, minerali, microelementi, acidi grassi e antiossidanti. Troverete un'esatta ripartizione degli ingredienti, insieme ai micronutrienti e alle loro funzioni, nel capitolo 2, ma prima dedichiamoci ai benefici più importanti:

 **Crudi e ricchi di sostanze nutritive**

Rispetto ai tradizionali succhi di

frutta, con i frullati si utilizza veramente tutta la frutta. Viene passata e non centrifugata, e attraverso questo procedimento possono essere assimilate tutte le sostanze nutritive. Per un frullatore potente, anche le bucce e i torsoli non sono un problema e possono essere sfruttati. Effetto collaterale positivo: viene evitata la spazzatura. Inoltre per la preparazione dei frullati si utilizzano solo ingredienti crudi, in modo che le sostanze nutritive come la vitamina C possano essere preservate completamente.



**Assorbimento ottimale delle
sostanze nutritive**

Le cellule delle piante possiedono un parete cellulare particolarmente stabile, masticare è perciò indispensabile. Nella preparazione dei frullati verdi il frullatore si incarica di masticare. Spezzetta gli ingredienti e suddivide le cellule delle verdure per non appesantire lo stomaco e garantire una digestione più facile.

In questo modo le sostanze nutritive possono essere assorbite in maniera ottimale dall'organismo.



Sazi, ma senza stanchezza

Il verde delle verdure contiene delle fibre particolarmente sazianti. Attraverso l'assorbimento di tali

sostanze in forma liquida, quindi con una facile digestione, dopo il consumo di un frullato verde non ci si sente stanchi: tutto il contrario, perché attraverso la frutta passata viene liberato lo zucchero d'uva, il quale viene assorbito già nella bocca attraverso la mucosa favorendo un veloce apporto energetico. Ecco perché sono assolutamente consigliabili per le persone che la mattina si svegliano di malumore.



Veloci, semplici e si conservano a lungo

I frullati verdi sono pronti in 5-10 minuti e possono essere preparati per tutto il giorno. Se si versano in un

recipiente richiudibile (per esempio un contenitore di vetro o un thermos) e si conservano in frigorifero, durano addirittura fino a tre giorni. Grazie alla preparazione veloce e al facile trasporto si prestano molto bene a sostituire il tanto amato Coffee to Go.



Vario e buono

Verdura a foglia, frutta ed erbe – tutto si può combinare a piacere. A seconda di quanta acqua introdurrete nel frullato, varierà la concentrazione. In questo modo potrebbe essere fattibile anche un pudding o una zuppa. Grazie alla varietà degli ingredienti, al mix di frutta e verdura, e alla consistenza, non ci si

annoia mai.

1.3 I FRULLATI VERDI COME PASTO COMPLETO

Gli alimenti crudi sono scomparsi ampiamente dal nostro menù dal tempo dell'industrializzazione e sono stati sostituiti da cibi molto elaborati. Mentre le verdure a foglia verde, ricche di sostanze nutritive e micronutrienti, nel migliore dei casi servono a molte persone come decorazione per carni e patatine fritte, ci sono sempre più persone che si aspettano molto da un'alimentazione a base di cibi crudi. Almeno da quando è di moda il cibo vegano, dovrebbe essere chiaro che il

crudismo rappresenta un pasto altrettanto valido. I frullati verdi non sono altro che cibi crudi in forma liquida, e un bicchiere (da 0,5l -1 litro) può sostituire un pasto completo. Il consumo giornaliero di frullati verdi è molto consigliato, così come lo è il consumo plurigiornaliero di frullati puri (come per la cura Detox).

1.4 LA SCELTA DEL GIUSTO FRULLATORE

Mentre per la preparazione dei frullati verdi potrete dar libero sfogo alla creatività, dovrete però porre attenzione alla scelta del frullatore. I frullatori tradizionali sono economici, ma non offrono la potenza e il comfort di un frullatore professionale.

Facciamo un paragone:

Frullatore normale	Frullatore professionale
Potenza	
<p>- 300 fino 500 Watt di potenza e quindi minor numero di giri; gli ingredienti devono venir prima sminuzzati; la preparazione è molto lunga; densità del frullato non ottimale, il motore può subire danni con grandi quantitativi</p>	<p>+ 1000 fino a 1800 Watt di potenza e quindi alto numero di giri; gli ingredienti possono essere sminuzzati grossolanamente anche la buccia più dura può ven lavorata; la preparazione dura qualche secondo consistenza</p>

perfetta

Surriscaldamento

- È necessario frullare a lungo, questo comporta un surriscaldamento con la perdita delle importanti sostanze nutritive (vedi *capitolo 1.2 – “Crudi e ricchi di sostanze nutritive”*); sono possibili danni al motore a

+ Nessun surriscaldamento dato che il frullare è pronto in pochi secondi; le sostanze nutritive vengono mantenu

causa del
surriscaldamento

Divisione delle cellule delle piante

- Nonostante le lame taglienti non basta la potenza per garantire una suddivisione delle cellule delle verdure e liberare le sostanze nutritive; cattiva digestione (vedi *capitolo 1.2 – “Assorbimento ottimale delle sostanze nutritive”*)

+ Suddivisione senza problemi delle cellule, sostanze nutritive disponibili, digestione ottima

Gusto

- Densità non ottimale; sapore di alcune sostanze nutritive non presente, poiché queste non vengono liberate; generalmente il sapore non è così intenso

+ Consistenza cremosa; grazie alla liberazione di tutte le sostanze nutritive, quest'ultime si possono legare ad altre e favorire così un sapore particolarmente intenso

Prezzo

+ prezzo di acquisto anche al di sotto di € 100

- costoso; prezzo d'acquisto da € 300



I vantaggi di un frullatore professionale sono molto evidenti. Con la sua velocità, che può raggiungere i 40.000 giri al minuto, soddisfa tutte le aspettative. Naturalmente la sua potenza si fa notare anche nella differenza di prezzo. Molte persone si fanno scoraggiare dal prezzo d'acquisto, tuttavia bisognerebbe pensare che questi elettrodomestici, essendo pensati per un impiego professionale (come in ristoranti o bar), sono molto resistenti e durevoli. Molti produttori offrono servizi di riparazione per i frullatori professionali mentre un frullatore economico, a causa di un difetto, lo

buttereste.

Consiglio personale: se non siete ancora sicuri che i frullati verdi possano fare al caso vostro, utilizzate prima un frullatore economico. Se preparare i frullati verdi vi appassionerà, potrete sempre procurarvi una macchina professionale. Lasciate eventualmente il vostro vecchio frullatore ad amici, parenti o conoscenti, e spingete i vostri cari verso uno stile di vita più sano. Un frullatore a immersione è completamente inadatto per la preparazione dei frullati verdi poiché non possiede la potenza per ridurre le dure fibre vegetali in una consistenza cremosa.

Nella seguente pagina web vengono confrontati e posti in evidenza i migliori frullatori per ogni classe di prezzo:
Smoothie Mixer Test

1.5 CRITERI PER L'ACQUISTO DEL FRULLATORE

Se vi foste decisi per l'acquisto di un frullatore professionale avrete l'imbarazzo della scelta, poiché anche la fascia alta presenta un'enorme varietà di prodotti. Analizziamo quindi i punti a cui bisogna assolutamente fare attenzione per l'acquisto di un frullatore professionale.



Potenza

La potenza è uno dei fattori più importanti da tenere in considerazione

nell'acquisto di un frullatore.

Qui vale il fattore grandezza: più grande è il contenitore, più potente dovrebbe essere il motore. Il frullatore dovrebbe avere una potenza di almeno 1000 Watt.



Numero di giri

Un altro aspetto da tenere in considerazione è il numero di giri. Si parla di “frullatore professionale” se raggiunge una velocità di almeno 25.000 giri al minuto.

Contenitore

Per quanto riguarda la capienza del contenitore potrete scegliere tra 0,5 l fino a 2,0 l. Grossi contenitori sono adatti per utilizzi commerciali o per famiglie. Se vivete da soli o siete in due, si consiglia l'acquisto di contenitori più piccoli.

Non si tratta solo di un risparmio per le vostre tasche: usando un contenitore grande con piccole quantità di alimenti può accadere che le lame non raggiungano il cibo in modo ottimale.

Materiale

Il contenitore del frullatore potrebbe essere di plastica o di vetro. Un contenitore di vetro non si colora, non si graffia e non prende odori, e per questo motivo risulta più costoso. Per l'utilizzo casalingo basterebbe comunque un contenitore di plastica. Purtroppo alcuni produttori utilizzano però una plastica scadente, che contiene BPA (bisfenolo). Nonostante non siano stati effettuati ancora studi approfonditi, il BPA è nocivo per la salute. Per alcuni prodotti (per esempio il biberon dei bimbi) ne è stato vietato l'utilizzo in Europa. Fate quindi attenzione nell'acquisto dei frullatori. La seguente sigla vi aiuta a riconoscere le macchine senza BPA.



✓ **Igiene**

Per prevenire germi dannosi e la corrosione delle lame, si consiglia di pulire il frullatore dopo ogni utilizzo.

Questo procedimento può diventare facilmente fastidioso, per cui fate attenzione, quando lo comprate, che sia facile da pulire. Basatevi sulle esperienze degli altri clienti e leggete le recensioni dei negozi online o dei forum su internet.



Rumore

Più potenza possiede un frullatore e più rumoroso sarà. Visto che il processo del frullare dura solo alcuni secondi, di solito questo punto non è così importante per la maggior parte delle persone. Se tuttavia avete bambini e volete preparare un frullato prima che si sveglino, la rumorosità potrebbe giocare un ruolo importante. Anche in questo

caso si consiglia di controllare le opinioni di altri clienti nei negozi online o nei forum.



Riparazione e garanzia

Dato che il costo d'acquisto di un frullatore professionale è di solito molto alto e l'evenienza di un difetto non si può mai escludere, dovrete informarvi prima dell'acquisto se il produttore offre una garanzia oltre il tempo (minimo per legge) di due anni. Verificate inoltre che il produttore offra un servizio di riparazione in presenza di difetti.

Consiglio personale: Non consiglierò un frullatore specifico, per non

pubblicizzare i produttori. Vi consiglio quindi di visitare il sito Smoothie Mixertest dove, come già indicato, potrete trovare i migliori frullatori per ogni classe di prezzo. Vale la pena darci un'occhiata.

1.6 I MIEI 7 CONSIGLI PERSONALI PER IL PRINCIPIANTE:

Prima di occuparci attivamente della preparazione dei “frullati verdi” vorrei darvi ancora un paio di consigli personali.

1. Piano e con gusto

Quando si gusta un frullato verde come sostitutivo del pasto, si dovrebbe berlo piano e a piccoli sorsi. I frullati verdi non sono fatti per dissetare. Come piccolo spuntino consiglio di consumare il frullato verde circa 30 minuti prima o

dopo il pasto principale, visto il suo già citato potere saziante.

2. Meno è più

Su Internet ci si imbatte spesso in ricette che necessitano di un'infinità di ingredienti. Per i principianti non è semplice, visto che spesso non si hanno in casa tutti gli ingredienti. Per questo ci si dovrebbe concentrare, in un primo momento, sulle ricette semplici che contengono fino a 4 ingredienti. Si eviti all'inizio, inoltre, l'utilizzo di erbe diverse nello stesso frullato, e ci si limiti a un solo tipo, poiché alcune combinazioni potrebbero non armonizzarsi bene.

Nell'elaborazione delle ricette di questo libro ho posto molta attenzione a questo punto, in modo da garantire la riuscita del primo frullato verde.

3. Il giusto mix

Molte persone, all'inizio, non sono abituate al gusto aspro e a volte amaro dei frullati verdi. Per questo è consigliabile testare ricette con un'alta quantità di frutta dolce, oppure alzare la quantità di frutta (per esempio 30-40% di verdure e 60-70% di frutta). Con il tempo si dovrebbe riuscire poi ad abbassare la percentuale di frutta, in modo da far diventare il frullato più verde e quindi più sano. Se il frullato

dovesse essere comunque troppo amaro, è possibile dolcificarlo con datteri, un po' di agave o stevia (dolcificante che deriva dalle piante). Per cominciare consiglio di provare le ricette con gli spinaci, dato il loro sapore abbastanza delicato.

4. Evitare radici e tuberi

È meglio rinunciare totalmente a radici e tuberi contenenti amido come zucca, rapa, barbabietole rosse e carote, poiché queste in combinazione con l'acidità della frutta potrebbero portare a disturbi digestivi. Così come è meglio evitare melanzane, asparagi, cavolfiori, broccoli e pastinaca, per quanto la parte

verde di queste verdure si adatti meravigliosamente ai frullati.

5. Con gioia e creatività

In effetti non tutte le combinazioni danno un perfetto risultato in fatto di gusto. Come principianti, dovrete stare particolarmente attenti all'utilizzo delle erbe aromatiche, e preferire solo un tipo di erba per ricetta. Tutte le ricette in questo libro sono state testate, ma ciò non vuol dire che non possiate sperimentare con ingredienti e quantità. Con il tempo intuirete che cosa si abbina bene e cosa no e vi divertirete a sviluppare le vostre creazioni personali.

6. Frullare abbastanza a lungo

Molti principianti utilizzano all'inizio un frullatore standard. Alcuni restano delusi perché con questo elettrodomestico non riescono a raggiungere la densità voluta. Quindi spezzettate bene i vostri ingredienti e frullateli abbastanza a lungo (tranquillamente dai 2 ai 3 minuti) per ottenere una bella consistenza cremosa. In ogni caso, anche se frullate a lungo, siate consapevoli che con un frullatore professionale otterrete sempre un risultato migliore. Come già citato, dovrete rinunciare totalmente all'utilizzo di un frullatore a immersione, visto che quest'ultimo non ha abbastanza

potenza e il frullato risulterebbe fibroso.

7. L'effetto detox

Nella nostra vita di tutti i giorni assumiamo inevitabilmente sostanze velenose (come pesticidi, metalli pesanti e solventi) che si depositano nel nostro sistema nervoso e nei nostri tessuti connettivi e adiposi. Le conseguenze possono essere stanchezza, malattie della pelle e mal di testa, perciò dovremmo liberare regolarmente il nostro corpo da queste sostanze. La parola detox, o meglio detossificazione, deriva dal latino, e significa disintossicazione, pulizia. Questi frullati verdi non solo puliscono molto bene il

nostro corpo, ma lo riforniscono allo stesso tempo di tutte le importanti sostanze nutritive, in modo che non sorgano sintomi di carenza nutritiva. Per questo motivo molte persone si fidano ciecamente di regolari cure detox con i frullati verdi. A questo proposito, anche se il tema non viene trattato nel mio libro, è importante sapere che se non si è abituati al crudismo possono sorgere sintomi di disintossicazione. Questo è un fatto normale, perché le sostanze velenose vengono dapprima pian piano decomposte e poi eliminate naturalmente. A me personalmente successe, per esempio, che nelle prime due settimane di assunzione dei frullati verdi, la mia pelle peggiorò. Già dalla

terza settimana però tutto scomparve, il mio corpo si era abituato al crudismo e il mio colorito divenne più delicato. Quindi non lasciatevi intimorire da piccoli effetti collaterali, tenete duro e consultate, in caso di dubbio, il vostro medico di famiglia.

1.7 L'ABC DELLA PREPARAZIONE

Nella preparazione del frullato verde non ha importanza l'ordine d'introduzione di frutta e verdura. Alcuni mescolano prima la frutta, altri la verdura, altri ancora frullano direttamente tutti gli ingredienti insieme. Ma su un punto siamo tutti d'accordo: il liquido va aggiunto alla fine per valutare la consistenza. Per facilitarvi la riuscita dei primi frullati, nel paragrafo seguente vi illustro il procedimento.

- 1.** Lavate per prima cosa la frutta e togliete i gambi, l'attaccatura del fiore e altre parti non commestibili. A

seconda di quanta forza ha il vostro frullatore, spezzettate la frutta in pezzi più o meno piccoli. La lavorazione di noccioli e torsoli non è un problema per un frullatore professionale. L'istituto federale tedesco per la valutazione del rischio (BfR) consiglia però di «rinunciarci per precauzione», poiché grosse quantità di noccioli possono formare acido cianidrico, dannoso per la salute. Relativamente a questo non voglio dare alcun consiglio e vi prego di rispettare la mia decisione. Se avete domande rivolgetevi per favore al BfR. Le bucce dei prodotti bio possono essere naturalmente inserite nel frullato. Frullate la frutta finché non diventa una purea. Il motivo per cui io incomincio

con la frutta è il seguente: la frutta è di regola morbida, contiene molto liquido e la purea di frutta può amalgamarsi molto bene con il contenuto fibroso della verdura. Si lascia anche sminuzzare più facilmente.

2. Lavate ora la verdura, lasciatela sgocciolare e se necessario togliete le foglie ammaccate. Aggiungete tutta la verdura alla purea di frutta e frullate di nuovo.

3. Aggiungete ora i liquidi e i restanti ingredienti (per esempio i Superfood) e frullate ancora. Alzate gradualmente il vostro frullatore dalla velocità più bassa a quella più alta, in modo che il vostro frullato risulti cremoso.

4. A seconda del gusto e consistenza desiderati, potete aggiungere acqua, spezie o dolcificante.

5. Alla fine decorate il vostro frullato con un fiorellino e gustatelo.

2. INGREDIENTI, SOSTANZE NUTRITIVE E FUNZIONI

Nel seguente capitolo ci dedichiamo ai singoli alimenti, le sostanze nutritive più importanti e il loro significato. Dato che la frutta può essere suddivisa in frutta e ortaggi a frutto, e che le parti verdi degli ortaggi verranno contemporaneamente utilizzate come base verde del frullato, mi sono decisa

per una suddivisione in frutta e verdura,
così da avere una migliore visione
d'insieme.

2.1 VERDURE

Asparago	Vitamina C, B1, K, acido folico, acido pantotenico, potassio, magnesio, fosforo, ferro
Barbabietola rossa	Vitamina C, acido folico, potassio, magnesio, fosforo, ferro
Bietola	Vitamina C, B2, A, provitamine (carotenoidi), potassio, calcio, fosforo, ferro
Broccoli	Vitamina A, C, B1, B2, K, acido folico, acido pantotenico, provitamine (carotenoidi), potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro, iodio, zinco
Carciofo	Vitamina C, biotina, acido folico, potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro
Carota	Vitamina A, provitamine (carotenoidi), potassio, calcio, magnesio, ferro, iodio
Cavoletto di Bruxelles	Vitamina B1, B2, B6, acido folico, potassio, magnesio, fosforo, ferro, zinco
Cavolfiore	Vitamina C, B1, B6, K, acido folico, acido pantotenico, potassio, magnesio, fosforo, ferro
Cavolo bianco	Vitamina C, E, K, potassio, calcio, magnesio, ferro
Cavolo cinese	Vitamina C, acido folico, potassio, calcio, ferro
Cavolo rapa	Vitamina C, B3, acido folico, potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro
Cavolo rosso	Vitamina E, K, potassio, calcio, magnesio, ferro
Cavolo verde	Vitamina C, B1, B2, B6, A, E, provitamine (carotenoidi), acido folico, potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro, iodio
Cavolo verzotto	Vitamina B1, B6, A, E, provitamine (carotenoidi), potassio, calcio, magnesio, fosforo
Cetriolo	Vitamina C, K, acido folico, potassio, ferro
Champignon	Vitamina B1, B2, D, B3, acido pantotenico, potassio, magnesio, fosforo, ferro, iodio
Cipolla	Vitamina C, Biotina, potassio
Crauti	Vitamina C, B6, potassio, calcio, magnesio, fosforo
Fagioli	Vitamina K, biotina, potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro
Finocchio	Vitamina C, B1, A, E, K, provitamine (carotenoidi), potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro
Indivia	Vitamina A, acido folico, provitamine (carotenoidi), potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro
Indivia belga	Vitamina A, provitamine (carotenoidi), potassio, magnesio, ferro
Lattuga	Vitamina A, K, provitamine (carotenoidi), potassio
Mais	Vitamina B6, B3, acido pantotenico, potassio, magnesio, fosforo

Melanzana	Vitamina C, acido folico, potassio
Peperone	Vitamina C, B6, A, E, provitamine (carotenoidi), potassio
Piselli	Vitamina B1, B2, K, B8, acido folico, acido pantotemico, biotina, potassio, magnesio, fosforo, ferro, zinco
Pomodoro	Vitamina C, B2, A, provitamine (carotenoidi), potassio, magnesio
Porro	Vitamina C, B1, B6, K, acido folico, potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro
Soncino (o songino o valeriana)	Vitamina A, provitamine (carotenoidi), acido folico, potassio, magnesio, fosforo, ferro, iodio
Rabarbaro	Vitamina C, K, potassio, calcio, magnesio, ferro
Ravanello	Vitamina C, acido folico, potassio
Ravanello cinese	Vitamina C, acido folico, potassio, calcio, magnesio, ferro
Scorzonera	Vitamina B1, E, potassio, magnesio, fosforo
Sedano	Vitamina B6, A, K, provitamine (carotenoidi), potassio, calcio, fosforo, ferro
Spinaci	Vitamina C, B1, B2, B6, A, E, K, provitamine (carotenoidi), acido folico, biotina, potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro, iodio
Zucca	Vitamina A, provitamine (carotenoidi), potassio, fosforo, ferro
Zucchini	Vitamina B1, K, acido folico, potassio, magnesio, ferro

2.2 FRUTTA

Albicocca	Vitamina, provitamine (carotenoidi), potassio, fosforo, ferro
Ananas	Vitamina C, potassio, magnesio
Anguria	Vitamina C, biotina, acido pantotenico, potassio
Arancia	Vitamina C, B1, acido folico, biotina, potassio, calcio magnesio, fosforo
Banana	Vitamina B6, B3, acido folico, potassio, magnesio, fosforo
Ciliegie	Vitamina C, acido folico, potassio, magnesio, fosforo
Fragole	Vitamina C, acido folico, potassio, magnesio fosforo, ferro
Kiwi	Vitamina C, K, potassio, magnesio, fosforo, ferro
Lamponi	Vitamina C, acido folico, biotina, potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro
Limone	Vitamina C, acido folico, potassio, magnesio
Mandarino	Vitamina C, potassio, calcio, magnesio
Mango	Vitamina C, A, provitamine (carotenoidi), acido folico, biotina, potassio, magnesio
Mela	Biotina, potassio, ferro
Melone	Vitamina C, A, provitamine (carotenoidi), potassio, magnesio, fosforo
Melone verde	Vitamina C, A, provitamine (carotenoidi), acido folico, biotina, potassio,
More	Vitamina C, acido folico, potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro
Pera	Vitamina C, acido folico, potassio
Pesca	Vitamina C, K, biotina, potassio, fosforo, ferro
Pesca noce	Vitamina A, provitamine (carotenoidi), potassio, magnesio, fosforo
Pompelmo	Vitamina C, potassio, magnesio
Prugna	Vitamina K, B3, acido pantotenico, potassio, magnesio
Ribes nero	Vitamina C, acido folico, biotina, potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro
Uva	Vitamina C, acido folico, potassio, magnesio
Uva spina	Vitamina C, acido folico, potassio, magnesio, fosforo, ferro

2.3 ERBE DA GIARDINO ED ERBE SELVATICHE

Achillea	Particolarmente adatta contro i disturbi di stomaco e intestino, per il cuore e per le vie respiratorie
Aglio	Abbassa la pressione, calma l'intestino e allevia i disturbi del sistema circolatorio
Agretto	Pulisce il sangue, stimola l'appetito e la digestione
Aneto	Calma i nervi, scioglie i crampi ed è particolarmente adatto per i disturbi del sonno e flatulenza
Artemisia	Aiuta contro i disturbi della digestione e mancanza di appetito
Asperula	Azione calmante, placa il nervosismo e aiuta in caso di sonno disturbato
Basilico	Aiuta la digestione, scioglie i crampi, stimola l'appetito e aiuta particolarmente contro nervosismo e insonnia
Camomilla	Ha un'azione antinfiammatoria, calmante, adatto contro i disturbi di stomaco e intestino
Citronella	Scioglie i crampi, calmante, buono contro i disturbi del sistema cardiocircolatorio e flatulenza
Crescione	Regola il metabolismo e aiuta contro problemi della pelle e reumatismi
Dente di leone	Agisce curando fegato e reni grazie a sostanze amare
Dragoncello	Favorisce la digestione e il flusso della bile
Erba cipollina	Favorisce la digestione e aumenta l'appetito
Finocchio	Adatto contro i disturbi di intestino e stomaco, pertosse, asma ed altre malattie dei polmoni
Girardina silvestre	Agisce particolarmente bene contro la nausea, problemi di digestione e diarrea
Levistico	Particolarmente adatto contro i disturbi di intestino e stomaco, bruciori di stomaco e problemi alla vescica
Maggiorana	Scioglie il muco, calma i nervi, stimola l'appetito e aiuta contro i crampi allo stomaco, ulcera, asma e raffreddore
Menta	Allevia i dolori ed è molto adatta contro i disturbi di stomaco e intestino, contro le malattie d'organo
Ortica	Pulisce il sangue, fa da purgante, calma i nervi e attiva il sistema immunitario
Piantaggine	Aiuta in caso di diarrea
Prezzemolo	Pulisce il sangue, stimola la digestione e aumenta l'appetito del sistema respiratorio e degli organi di movimento
Romice	Aumenta l'appetito e pulisce il sangue
Rosmarino	Adatto per contrastare la pressione bassa e i disturbi di stomaco e intestino
Salvia	Agisce contro i germi, allevia il dolore, pulisce il sangue e aiuta nel caso di malattie del sistema respiratorio e in caso di sudore notturno
Santoreggia	Allevia la tosse, rinforza lo stomaco e previene la flatulenza
Timo	Adatto in caso di tosse, favorisce lo scioglimento di crampi e muco, aiuta contro i disturbi di stomaco, intestino, cistifellea e bronchite

2.4 LIQUIDI

Succo d'arancia	Vitamina B1, B2, B6, C, calcio, magnesio, ferro, calcio, fosforo, sodio, acido folico
Succo di mela	Vitamina A, B1, B2, B3, B6, C, sodio, potassio, magnesio, calcio, ferro, fosforo
Succo di carote	Vitamina A, C, sodio, potassio, calcio, fosforo
Succo di lime	Vitamina A, B1, B2, B3, C, provitamine (carotenoidi), sodio, potassio, calcio, fosforo, ferro
Acqua di cocco	Vitamina B1, B2, B3, B6, B9, C, potassio, magnesio, fosforo, sodio. Acido pantotenico, calcio (vitamine solo in poche quantità)
Latte di cocco	Vitamina B1, B3, B6, C, K, sodio, calcio, potassio, fosforo, magnesio, ferro, acido folico, acido pantotenico
Latte di mandorla	Vitamina B1, B3, B6, B9, C, E, K, acido pantotenico, magnesio, calcio, ferro, potassio, zinco, fosforo

2.5 SUPERFOODS

La maggior parte dei Superfood non crescono in Europa e quindi non si trovano freschi. Li possiamo trovare in forma di polvere.

Alga Clorella	Mitiga i dolori e la sensibilità alla pressione, pulisce il sangue e aumenta il contenuto d'ossigeno, protegge dall'iperacidità del corpo e previene così da infiammazioni e malattie
Aloe Vera	Migliora la pelle
Anacardi	Ajutano ad abbassare l'ipertensione, alleviano il mal di testa, migliorano l'umore e tranquillizzano, risolvono le tensioni interne, migliorano l'insonnia
Bacche di Acai	Hanno potere antinfiammatorio, aumentano la produttività e stimolano la potenza dell'uomo
Bacche di Aronia	Hanno un alto potere antinfiammatorio, rafforzano il sistema immunitario, prevengono l'invecchiamento della pelle e la proteggono dagli agenti inquinanti dell'ambiente
Bacche di Goji	Effetto anti-età attraverso preziosi aminoacidi, regolano la pressione e la glicemia e rafforzano reni e fegato
Baobab	Previene le malattie dello stomaco e dell'intestino, aumenta il rendimento e rafforza il sistema immunitario.
Cacao	Riduce il carico di stress, aumenta il rendimento e incrementa la concentrazione
Camu Camu	Rafforza il sistema immunitario grazie all'alto contenuto di Vitamina C e ha un effetto positivo sul sistema cardiocircolatorio
Curcuma	Aiuta contro le infezioni e contro i disturbi allo stomaco e all'intestino, protegge dall'Alzheimer e riduce il rischio di cancro.
Erba di farro	Aumenta il rendimento, fa scendere lo stress e ha un'azione positiva sull'intestino e sull'intero sistema immunitario
Erba d'orzo	Abbassa il colesterolo e previene infarti e ictus, ha un'azione positiva sulla pelle, rafforza il sistema immunitario e previene così le malattie
Lucuma	Tiene in equilibrio la glicemia, agisce in modo antinfiammatorio, ripara e incentiva la crescita delle cellule del corpo e rafforza il sistema immunitario
Maca	Alza il rendimento e la resistenza fisica e ha potenti afrodisiaci
Matcha	Rende svegli e concentrati, ma non così agitati come con il caffè, poiché contiene solo la metà della caffeina del caffè
Mesquite	Assiste nella riparazione e la crescita cellulare, porta al rafforzamento delle ossa e agisce in maniera stimolante
Miglio marrone	Azione positiva sull'artrosi, caduta dei capelli e unghie fragili
Physalis	Aiuta ad alleviare i disturbi del sonno, l'alta concentrazione della vitamina B12 incentiva il rendimento e la concentrazione
Semi di canapa	Favoriscono la guarigione dalle malattie, abbassano il colesterolo e la pressione e minimizzano così il rischio di ictus, rafforzano il sistema immunitario
Semi di Chia	Alleviano i dolori articolari, provvedono a un sistema cardiocircolatorio sano, regolano la digestione
Zenzero	Agisce contro segni di paura e stanchezza, migliora l'irrorazione sanguigna, allontana i problemi di digestione, risolve i crampi allo stomaco e diminuisce la nausea (anche durante la gravidanza)

2.6 SOSTANZE NUTRITIVE E LORO FUNZIONI

Vitamina B12	Responsabile per la formazione di cellule (in particolare nel midollo osseo), e quindi importante per la crescita, incentiva la produttività del corpo e della mente
Vitamina D	Regola l'assunzione di calcio e fosforo dall'intestino e deposita il calcio nelle ossa, azione regolizzante nel sistema immunitario
Vitamina E	Evita e rallenta la nascita di sostanze che distruggono le cellule, agisce in maniera antinfiammatoria, aumenta la fertilità, protegge gli ormoni, gli enzimi e altre vitamine
Vitamina K	Oltre al calcio e alla vitamina D contribuisce anch'essa alla formazione delle ossa e favorisce la coagulazione del sangue
Carotenoidi	Agiscono in modo simile alla vitamina A, perché possono essere in parte trasformati in vitamina A
Biotina	Favorisce la distruzione di aminoacidi e la formazione di acidi grassi, essenziali per la neoformazione dello zucchero, sano per capelli e pelle
Acido folico	Contribuisce alla formazione del sangue, favorisce la nuova formazione di cellule e lo sviluppo del sistema nervoso centrale
Selenio	Favorisce la disintossicazione, sostiene il metabolismo dello iodio (e quindi la funzione della tiroide), rafforza il sistema immunitario
Acido pantotico	Protegge le funzioni della pelle e delle mucose, e provvede alla pigmentazione e alla crescita dei capelli
Potassio	Importante per la trasmissione degli impulsi delle cellule nervose e muscolari, responsabile dell'equilibrio acido-base nel corpo
Calcio	Partecipa alla formazione e al mantenimento delle ossa e dei denti, importante per il sistema nervoso e la coagulazione del sangue, favorisce la contrazione dei muscoli
Magnesio	Contribuisce a quasi tutte le reazioni degli enzimi, importante per la gestione degli stimoli tra nervi e muscoli, promuove la funzione dei muscoli, elemento costitutivo di ossa e denti
Sodio	Importante per l'assorbimento dell'acqua al di fuori delle cellule, regola il sistema acido-base e la digestione, attiva gli enzimi, favorisce la gestione degli stimoli di nervi e cellule muscolari
Fosforo	Serve all'estrazione di energia e come mediatore per l'azione degli ormoni, trasporta disposizioni ereditarie, elemento costitutivo di cellule e ossa
Fluoro	Favorisce la crescita dei denti e protegge i denti dalle carie
Iodio	Elemento fondamentale per l'ormone della tiroide, che regola il consumo di energia e agisce così sull'intero metabolismo
Ferro	È collegato alla sostanza colorante del sangue, l'emoglobina, la quale è responsabile del legame ed il trasporto dell'ossigeno nel sangue, contribuisce molto all'estrazione di energia e alla disintossicazione.
Zinco	Rafforza il sistema immunitario, favorisce la fertilità nell'uomo, mobilita la vitamina A dal fegato, stimola la crescita di cellule, tessuti e capelli.

Annotazione: nella lingua comune si utilizzano i nomi propri per alcune sostanze nutritive (per esempio vitamina C invece che acido ascorbico). Per altre sostanze nutritive non è però così comune e si parla per esempio di acido folico per la vitamina B9, di Biotina per la vitamina B7 e di acido pantotenico per la vitamina B5.

3. RICETTE

Le seguenti ricette sono divise in tre categorie “principianti, esperti e professionisti”.

segunte Ecco il motivo:

Ricette per principianti

Ricette semplici con pochi ingredienti, tra cui 20 ricette con erbe selvatiche e da giardino

Preparazione solamente con acqua

Ricette per esperti

Utilizzo di diversi liquidi

Alcune volte sono necessari più ingredienti

Ricette per professionisti

Utilizzo di superfood

In parte con diversi liquidi ed erbe

IMPORTANTE: Tutte le ricette di questo libro sono state accuratamente selezionate. È stata posta attenzione che ogni ricetta necessiti solo di un particolare ingrediente (erbe, liquidi o superfood).

La quantità dei liquidi nelle ricette è solo un valore indicativo. A seconda della consistenza che preferite, potrete aggiungere più o meno liquido. Di conseguenza varierà anche la quantità che alla fine otterrete ed è per questo che ho rinunciato a indicarne la quantità totale.

4. RICETTE PER PRINCIPIANTI (+ ERBE)

4.1 IL SONCINO INCONTRA LA BANANA E LA MELA

Base verde

1 pugno di lattuga

Frutta

1 banana

1 mela

Liquidi

ca. 300 ml d'acqua

Altro

1 cucchiaino di cannella



Nella
bucci
una n
drett
al di
di qu
sono
70%
vitan
molte
e mag
Anch
torso
ricco
iodio
esser

4.2 GLI SPINACI INCONTRANO LE ALBICOCCHE

Base verde

$\frac{1}{2}$ mazzo di spinaci

Frutta

8 albicocche

Liquidi

ca. 1 l d'acqua

4.3 IL CAVOLO VERDE INCONTRA LA BANANA, LA PAPAYA E IL KIWI

Base verde

2 foglie di cavolo verde

Frutta

1 banana

1 kiwi

1 papaya

Liquidi

ca. 200 ml d'acqua

4.4 IL RADICCHIO INCONTRA L'UVA E LA PERA

Base verde

½ radicchio piccolo

Frutta

150 g uva, nera

1 pera

Liquidi

ca. 200 ml d'acqua

Altro

1 punta di coltello di Curry

4.5 GLI SPINACI INCONTRANO I MIRTILLI E LE PESCHE NOCI

Base verde

100 g spinaci

Frutta

170 g mirtilli

1 pesca noce

Liquidi

ca. 400 ml d'acqua

4.6 LA LATTUGA INCONTRA IL CETRIOLO E L'AVOCADO

Base verde

1 lattuga

Frutta

1 avocado

½ cetriolo verde

Liquidi

ca. 250 ml d'acqua

Il ce
part
alim
di ca
conf
frull
sapo



part
fresc

4.7 IL DENTE DI LEONE INCONTRA IL MANGO E LA PERA

Base verde

$\frac{1}{2}$ mazzetto di dente di leone

Frutta

1 mango

1 pera

Liquidi

ca. 300 ml d'acqua

4.8 L'INDIVIA INCONTRA LA MELA COTOGNA, L'ARANCIA E LA BANANA

Base verde

$\frac{1}{2}$ testa indivia

Frutta

$\frac{1}{2}$ mela cotogna

$\frac{1}{2}$ banana

$\frac{1}{2}$ arancia

Liquidi

ca. 200 ml d'acqua

4.9 LA BARBABIETOLA INCONTRA LE PRUGNE E LE BANANE

Base verde

8 foglie di una barbabietola

3 foglie di bietola

Frutta

6 prugne

2 banane

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

Visto il
molto a
conten
zucche
prugne



ideali per
dolcificanti
un frutto
Conferisce
velocità
energia
sono ricchi
di calorie
(100g =
50 kcal)

4.10 IL VERDE DEL RAVANELLO INCONTRA IL KIWI E LA MELA

Base verde

60 g verde del ravanello
(quantità di circa un mazzo)

Frutta

1 mela
2 kiwi

Liquidi

ca. 100 ml d'acqua

Altro

2 cucchiaini di succo di limone
1 cucchiaino di olio di lino

4.11 GLI SPINACI INCONTRANO L'ANGURIA

Base verde

100 g spinaci

Frutta

320 g anguria

1 mela

Liquidi

ca. 400 ml acqua

4.12 IL PAK CHOI INCONTRA IL FRUTTO DELLA PASSIONE E LA BANANA

Base verde

2 piccoli cespi di Pak Choi

Frutta

1 fetta di banana

2 frutti della passione

Liquidi

ca. 100 ml acqua

Il fru
della
passi
ricc
vitan



e raf
nostr
siste
immu
(con
anch
mara
Inolt
conti
vitan
la vi
della
belle
quale
indic
la pe
per g
occh

4.13 LA GIRARDINA SILVESTRE INCONTRA LE ARANCE E I KIWI

Base verde

1 pugno di girardina silvestre

Frutta

2 kiwi

2 arance

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

4.14 IL CAVOLO VERDE INCONTRA LE ARANCE, IL FINOCCHIO E LA MELA

Base verde

1 pugno di cavolo verde

Frutta

2 arance

½ finocchio

1 mela

Liquidi

ca. 300 ml d'acqua

4.15 GLI SPINACI INCONTRANO LE BANANE, L'ANANAS E LE PERA

Base verde

½ mazzo di spinaci

5 foglie di cavolo verde

Frutta

2 banane

1 pera

½ ananas

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

4.16 I PISELLI INCONTRANO LE BANANE

Base verde

500 g di piselli (già sgusciati)

Frutta

2 banane

Liquidi

ca. 200 ml d'acqua

4.17 IL RADICCHIO INCONTRA IL MANGO

Base verde

1 piccolo radicchio

Frutta

1 mango

Liquidi

ca. 100 ml d'acqua

4.18 IL CAVOLO VERDE INCONTRA LE ARANCE, LE ZUCCHINE E I CACHI

Base verde

1 foglia di cavolo verde

Frutta

2 arance

1 piccolo cachi

1 piccola zuccina

Liquidi

ca. 250 ml d'acqua

4.19 LA LATTUGA ROMANA INCONTRA IL MANGO, L'ARANCIA E LA BANANA

Base verde

150 g lattuga romana

Parte verde di tre carote

Frutta

1 mango

1 arancia

1 banana

Liquidi

ca. 400 ml d'acqua

4.20 IL CAVOLO RAPA INCONTRA LA BANANA, LA MELA

Base verde

Parte verde di due cavoli rapa

Parte verde di un sedano

Frutta

3 banane

2 mele

1 limone

Liquidi

ca. 700 ml d'acqua

4.21 IL SONCINO INCONTRA LA BANANA, LA MELA E IL LIME

Base verde

1 pugno di soncino

Frutta

1 mela

1 banana

1 fettina di lime

Liquidi

ca. 200 ml d'acqua

4.22 L'INSALATA

PORTULACA INCONTRA UN MIX DI FRUTTA

Base verde

100 g insalata Portulaca

Frutta

1 piccola arancia

1 mango

2 maracuja

2 banane

Liquidi

ca. 750 ml d'acqua

4.23 IL DENTE DI LEONE INCONTRA LA BANANA E IL CETRIOLO

Base verde

1 cespo di dente di leone

Frutta

1 cetriolo medio

1 banana

Liquidi

ca. 600 ml d'acqua

Altro

aggiungere sale e pepe

4.24 LA BIETOLA INCONTRA LA MELA, LA BANANA E IL MANGO

Base verde

½ cespo di bietola

Frutta

2 mele piccole

1 banana

1 mango

Liquidi

ca. 750 ml d'acqua

4.25 LA BIETOLA INCONTRA L'UVA E LE BANANE

Base verde

1 cespo di bietola

Frutta

350 g di uva Moscato

2 banane

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

La bietola contiene una grande quantità di zucchero e acido ossalico che dà un sapore veramente intenso. I principianti dovrebbero cominciare piuttosto con gli spinaci che sono più delicati.

4.26 GLI SPINACI INCONTRANO I MIRTILLI E LE BANANE

Base verde

¼ mazzo di spinaci

Frutta

250 g di mirtilli

1 banana

Liquidi

ca. 750 ml d'acqua

Altro

un cucchiaino di miele

4.27 IL CAVOLO VERZA INCONTRA LE FRAGOLE, LA MELA E LA BANANA

Base verde

8 foglie di cavolo verza

Frutta

3-4 fragole

1 banana

1 mela

Liquidi

ca. 300 ml d'acqua

4.28 L'INSALATA ROMANA INCONTRA LE MELE E LA BANANA / + FOGLIE DI ALBERO DA FRUTTO

Base verde

1 cespo di insalata romana

1 pugno di foglie di albero da frutto
(per esempio mela, ciliegia, pera)

Frutta

2 mele dolci

1 banana

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

4.29 IL SONCINO INCONTRA LE PERE E IL POMPELMO / + PIANTAGGINE MAGGIORE

Base verde

125 g di soncino

6 foglie di piantaggine maggiore

Frutta

2 pere

1 pompelmo

Liquidi

ca. 250 ml d'acqua

4.30 GLI SPINACI INCONTRANO LA MELA E L'ARANCIA / + MARGHERITA

Base verde

1 pugno di spinaci

15 margherite o boccioli

Frutta

1 mela

1 arancia

Liquidi

ca. 300 ml d'acqua

Le
margherite
puliscono
sangue,



sciogliono
muco, so
leggerme
lassative
drenanti.
Per quest
vengono
usate
volentier
nelle die
detox.

4.31 IL SONCINO INCONTRA UN MIX DI FRUTTA / + DENTE DI LEONE

Base verde

1 pugno di soncino

1 pugno di foglie di dente di leone

Frutta

1 fetta d'ananas

1/4 di mango

1 mela

1/2 banana

1/4 di lime senza buccia

Liquidi

ca. 300 ml d'acqua

4.32 LA BARBABIETOLA ROSSA INCONTRA LA PERA / + ANETO

Base verde

150 g di foglie di barbabietola rossa
5 gambi di aneto

Frutta

1 grossa pera

Liquidi

ca. 200 ml d'acqua

4.33 IL SEDANO INCONTRA L'ARANCIA E LA PERA / + CORIANDOLO

Base verde

1 fusto di sedano

1 pugno di verde di coriandolo

1 pugno di verde di carota

Frutta

1 arancia

1 pera

Liquidi

ca. 400 ml d'acqua

4.34 LE FOGLIE DI CAVOLO INCONTRANO LA MELA / + ERBA CIPOLLINA

Base verde

- 1 pugno di foglie di cavolini di Bruxelles
- 3 piccole foglie di cavolo di verza
- 1 mazzetto di erba cipollina

Frutta

- 1 mela
- ½ limone

Liquidi

- ca. 700 ml d'acqua

4.35 L'INSALATA ROMANA INCONTRA L'ANANAS E LA PESCA / + MENTA

Base verde

- 1/4 di insalata romana
- 4 foglie di menta

Frutta

- 1 pesca
- 1/2 ananas

Liquidi

- ca. 250 ml d'acqua

Altro

- 2 cucchiaini di succo d'agave
concentrato, crudo

4.36 LA LATTUGA INCONTRA LE PERE E LE BANANE / + PREZZEMOLO

Base verde

- 1 1/2 cespo di lattuga
- 4 foglie di bietola
- 2 gambi di prezzemolo

Frutta

- 2 pere
- 1 banana

Liquidi

- ca. 500 ml d'acqua

Il prez
favoris
particc



la
disinto
di fega
Inoltre
neutral
sostanz
dell'ar
provoc
cancro
esempi
delle s
quindi
il canc
polmo

4.37 LA BIETOLA INCONTRA L'ARANCIA, LA BANANA E IL PEPERONE / + MENTA

Base verde

6 foglie di bietola

10 foglie di menta

Frutta

1 piccola arancia

1 piccola banana

½ peperone, rosso

Liquidi

ca. 250 ml d'acqua

4.38 LA LATTUGA BATAVIA INCONTRA IL MIX DI FRUTTA / + PREZZEMOLO

Base verde

1 pugno di lattuga Batavia

1 pugno piccolo di prezzemolo

Frutta

1 pera

½ lime

1 caco

1 banana

1/8 avocado

Liquidi

ca. 300 ml d'acqua

4.39 IL SONCINO INCONTRA L'ARANCIA, LA PERA E L'AVOCADO /+ CORIANDOLO

Base verde

1 pugno di soncino

5-6 gambi di coriandolo

Frutta

1 arancia

1 pera

1/4 avocado

Liquidi

ca. 300 ml d'acqua

4.40 IL VERDE DELLE CAROTE INCONTRA IL CETRIOLO E LA BANANA / + ORTICA

Base verde

- 1 mazzo di verde delle carote
- 1 pugno di ortica (le punte)

Frutta

- 1 banana
- 1 cetriolo verde

Liquidi

- ca. 300 ml d'acqua

Altro

- Aromatizzare con sale e pepe

4.41 GLI SPINACI INCONTRANO UN MIX DI FRUTTA / + SALVIA

Base verde

½ mazzo di spinaci

5 foglie di salvia

Frutta

1 banana

1 mela

1 pera

3 kiwi

3 datteri

Liquidi

ca.500 ml d'acqua

4.42 LA LATTUGA INCONTRA LA BANANA, LA PERA E LO ZENZERO / + GIRARDINA SILVESTRE

Base verde

3 foglie di lattuga

1 pugno di girardina silvestre

Frutta

1 pera

½ banana

una fetta di zenzero di 4mm

Liquidi

ca. 200 ml d'acqua

Altro

1 cucchiaino di miele



com
90%
d'ac
un s
delic
che
molt
prin
È po
sost
nutri
ha n
acid
folic
qual
raffo
nost
siste

card
circ

4.43 LA LATTUGA INCONTRA UN MIX DI FRUTTA / + CENTOCCHIO COMUNE

Base verde

5 foglie di lattuga

1 pugno di centocchio comune

Frutta

1 arancia

1 maracuja

1 banana piccola

1 pera piccola

Liquidi

ca. 300 ml d'acqua

4.44 IL CAVOLO RAPA INCONTRA LE ALBICOCCHHE E I MANGHI / + PREZZEMOLO

Base verde

- 4 foglie di cavolo rapa
- 4 gambi di prezzemolo

Frutta

- 6 albicocche, essiccate
- 2 manghi

Liquidi

- ca. 250 ml d'acqua

Altro

- 2 cucchiaini di mousse di cocco, cruda

4.45 LA BIETOLA INCONTRA I DATTERI E LA BANANA / + FINOCCHIO

Base verde

4 foglie di bietola

½ finocchio

Frutta

10 datteri

1 banana piccola

Liquidi

ca. 250 ml d'acqua

4.46 LA LATTUGA DA TAGLIO INCONTRA IL CETRIOLO / + FINOCCHIO E AGLIO ORSINO

Base verde

7 foglie di lattuga da taglio

20 foglie di aglio orsino (ca. 100 g)

Frutta

1 finocchio

½ cetriolo, non sbucciato

¼ limone

Liquidi

ca. 400 ml d'acqua

5. RICETTE PER ESPERTI (+ LIQUIDI)

5.1 LA BIETOLA INCONTRA LE ARANCE, I DATTERI E L'ANANAS / + ACQUA DI COCCO

Base verde

150 g di bietola

Frutta

400 g ananas

2 arance

10 datteri

Liquidi

ca. 350 ml di acqua di cocco

5.2 IL DENTE DI LEONE INCONTRA I MANGHI E LE PERE / + SUCCO DI MELA

Base verde

1 mazzo di dente di leone

Frutta

2 manghi

2 pere

Liquidi

ca. 200 ml di succo di mela

ca. 100 ml d'acqua

Le pere
coprono
lo spettro
vitaminico



sono pe
partico
adatte p
nostri r
Inoltre
stimola
formazi
seroton
ormone
felicità
porta
buonun

5.3 IL CAVOLO VERDE INCONTRA LA BANANA / + LATTE DI MANDORLA

Base verde

2 foglie di cavolo verde

Frutta

1 banana

Liquidi

ca. 200 ml d'acqua

ca. 50 ml di latte di mandorla

Altro

2 cucchiaini di mousse di mandorla o
mandorle

1 cucchiaino di nettare d'agave

1 cucchiaino di cannella

5.4 GLI SPINACI INCONTRANO LA BANANA / + SUCCO D'ARANCIA

Base verde

70 g di spinaci

20 g di ortica bianca

Frutta

1 banana

Liquidi

ca. 500 ml di succo d'arancia

5.5 LA BIETOLA INCONTRA IL MANGO E IL LIME / + ACQUA DI COCCO

Base verde

70 g di bietola

Frutta

½ lime

½ mango

Liquidi

ca. 200 ml d'acqua

ca. 250 ml di acqua di cocco

5.6 IL CAVOLO VERDE INCONTRA UN MIX DI VERDURA / + SUCCO DI LIME

Base verde

3-5 foglie di cavolo verde

Frutta

1 peperone

2 pezzi di costa di sedano

1/4 avocado

3 spicchi d'aglio

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

60 ml di succo di lime

5.7 IL SEDANO INCONTRA LE ARANCE, I DATTERI E LA PERA / + SUCCO DI CAROTE

Base verde

2 gambi di sedano

1 mazzo di prezzemolo

Frutta

1 pera

2 arance

2 datteri essiccati

¼ limone

Liquidi

ca. 200 ml di succo di carote

5.8 GLI SPINACI INCONTRANO L'ANANAS / + LATTE DI COCCO

Base verde

1/4 mazzo di spinaci

Frutta

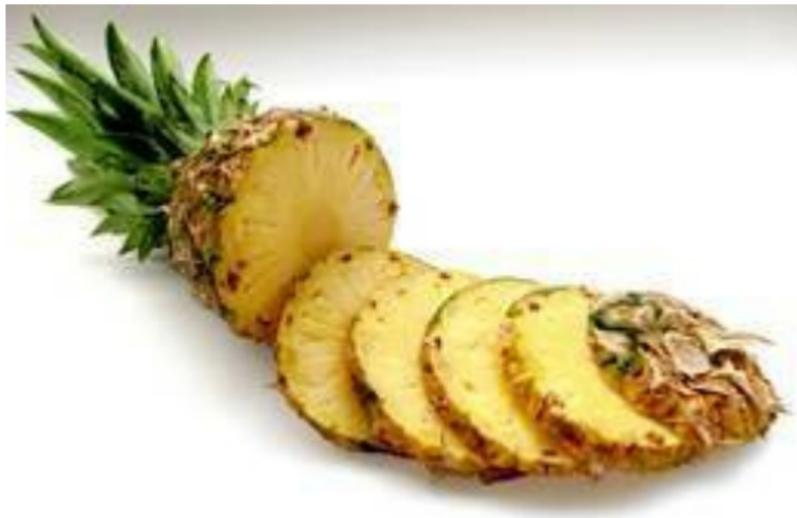
1/2 ananas

1 noce di cocco (latte e polpa)

Liquidi

ca. 250 ml d'acqua

L'ananas
un
elemento
base e
quindi
ideale



regola
acidi
base c
corpo
Inoltre
pera
favori
buonu

5.9 IL SEDANO INCONTRA L'UVA E IL MANGO / + TÈ VERDE

Base verde

100 g di costa di sedano

1 mazzo di prezzemolo

Frutta

170 g d'uva

200 g mango

Liquidi

ca. 300 ml di tè verde

5.10 GLI SPINACI INCONTRANO LA BANANA E IL MANGO / + ACQUA DI COCCO

Base verde

2 pugni di foglie di spinaci

Frutta

1 mango

1 banana

Liquidi

ca. 300 ml di acqua di cocco

5.11 LA BIETOLA INCONTRA IL MELONE, IL KIWI E IL MANGO / + SUCCO D'ANANAS

Base verde

100 g di bietola

Frutta

½ melone

1 kiwi

35 g di mango essiccato

Liquidi

ca. 400 ml di succo d'ananas

Il m
fonc
più
sost



che
Con
dop
pota
volt
del
pres
nell'

5.12 GLI SPINACI INCONTRANO LA BANANA / + SUCCO D'UVA

Base verde

70 g di spinaci

20 g di ortica

Frutta

1 banana

Liquidi

ca. 500 ml di succo d'uva

5.13 LA BIETOLA INCONTRA LA BANANA E L'UVA / + ACQUA DI COCCO

Base verde

90 g di bietola

Frutta

300 g d'uva verde

1 banana

Liquidi

ca. 100 ml d'acqua

ca. 500 ml d'acqua di cocco

5.14 LA LATTUGA FOGLIE DI QUERCIA INCONTRA I FICHI / + LATTE DI MANDORLA

Base verde

120 g di lattuga foglie di quercia,
chiara

Frutta

10 fichi essiccati

Liquidi

ca. 400 ml di latte di mandorla

ca. 200 ml d'acqua

5.15 IL PREZZEMOLO INCONTRA I DATTERI E LA PERA / + SUCCO DI CAROTE

Base verde

1 mazzo di prezzemolo

Frutta

1 pera

2 datteri

¼ limone

Liquidi

ca. 200 ml di succo di carote

5.16 GLI SPINACI INCONTRANO IL KIWI E LA PERA / + ACQUA DI COCCO

Base verde

150 g di spinaci

Frutta

1 kiwi

½ pera

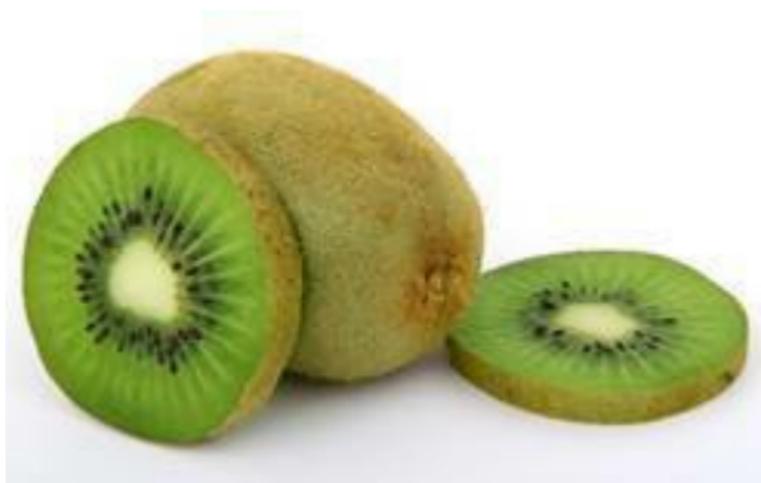
Liquidi

ca. 200 ml di acqua di cocco

Altro

dolcificare eventualmente con stevia

Un kiw
contien
doppio



della
vitamin
delle
arance
copre c
solo tut
il
fabbisc
giornal
di
vitamin
di un
adulto.
100 g d
kiwi ci
sono 10
120 mg
vitamin

C.

5.17 LA LATTUGA INCONTRA IL RIBES E IL MANGO / + SUCCO D'ARANCIA

Base verde

1 cespo di lattuga

Frutta

2 pugni di ribes nero

1 mango

Liquidi

ca. 500 ml di succo d'arancia

5.18 IL PAK CHOI INCONTRA LA BANANA, LA MELA E IL KIWI / + LATTE DI RISO

Base verde

1 Pak Choi

Frutta

1 kiwi

1 mela

½ banana

Liquidi

ca. 250 di latte di riso

Altro

succo di ½ lime

5.19 LA MENTA INCONTRA L'ANANAS / + SUCCO DI ARANCIA

Base verde

$\frac{1}{2}$ mazzo di menta

Frutta

$\frac{1}{4}$ di ananas

Liquidi

ca. 150 ml di succo d'arancia

ca. 50 ml d'acqua

5.20 GLI SPINACI INCONTRANO LA BANANA E L'ANANAS / + ACQUA DI COCCO

Base verde

2 pugni di spinaci

Frutta

1 banana

½ ananas

Liquidi

ca. 150 ml di succo di mela, non
filtrato

6. RICETTE PER
PROFESSIONISTI
(+ SUPERFOOD)

6.1 GLI SPINACI INCONTRANO LA MELA, LA BANANA E L'AVOCADO / + SPIRULINA

Base verde

1 pugno di foglie di spinaci

Frutta

1 mela

1 banana

½ avocado

Liquidi

ca. 200 ml di succo di mela

Superfood

1 cucchiaino di spirulina

Altro

succo di mezzo limone



La sp
è un'
marit
verde
carat
da un
cont
prote
Inolt
ricca
vitan
B12,
seler

6.2 LA RUCOLA INCONTRA LA PERA / + LATTE DI MACADAMIA E LUCUMA

Base verde

60 g di rucola

Frutta

1 pera

Liquidi

ca. 400 ml di latte di Macadamia

Superfood

1 cucchiaino di polvere di Lucuma

6.3 IL SONCINO INCONTRA IL POMPELMO / + CLORELLA

Base verde

60 g di soncino

2 gambi di sedano

Frutta

1 pompelmo

Liquidi

ca. 400 ml d'acqua

Superfood

2 cucchiaini di clorella

6.4 GLI SPINACI INCONTRANO IL MELONE / + CAMU-CAMU

Base verde

120 g di spinaci

Frutta

400 g di melone

Liquidi

ca. 400 ml d'acqua

Superfood

2 cucchiaini di polvere camu-camu

6.5 IL CAVOLO VERDE INCONTRA LE ARANCE / + ZENZERO

Base verde

4 foglie di cavolo verde
verde di 2 mazzi di ravanelli
2 gambi di prezzemolo

Frutta

2 arance grandi

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

Superfood

zenzero, non sbucciato, ca. 1,5 cm

Lo zen
molto
una s



esotico
agisce
analgesico
antinfiammatorio
e aiuta
particolarmente
benefico
disturbi
stomacali
intestinali

6.6 IL SONCINO INCONTRA LA PERA, IL MANGO E L'ANANAS / + MATCHA

Base verde

150 g di soncino

100 g di coste di sedano

140 g di prezzemolo

Frutta

1 pera

100 g mango

150 g ananas

Liquidi

ca. 400 ml d'acqua

Superfood

2 cucchiaini di polvere matcha

6.7 LE ORTICHE INCONTRANO LE BANANE E I DATTERI / + BACCHE DI GOJI

Base verde

2 pugni di ortica (senza gambi)

Frutta

2 datteri

2 banane

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

Superfood

1 cucchiaio di bacche di Goji

Altro

Succo di un limone



Goji
veng
colti
Cina
carat
da ur
cont
vitan
ed E.
Raff
siste
immu
fegat
e aiu
caso
probl
agli c

6.8 IL CAVOLO RAPA VERDE INCONTRA LE ALBICOCCHE E LA BANANA / + BAOBAB

Base verde

100 g di cavolo rapa verde

Frutta

1 banana

6 albicocche

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

Superfood

1 cucchiaino di polvere di baobab

6.9 IL SEDANO INCONTRA LA BANANA, IL MANGO E IL LIMONE / + MATCHA

Base verde

- 1 gambo di sedano
- 1 mazzo di prezzemolo

Frutta

- 150 g di mango
- 1 banana
- ¼ limone

Liquidi

- ca. 400 ml d'acqua

Superfood

- 2 cucchiaini di polvere matcha

6.10 LA LATTUGA PORTULACA INCONTRA L'ARANCIA E LA BANANA / + MACA

Base verde

70 g di lattuga portulaca

Frutta

1 arancia

2 banane

Liquidi

ca. 400 ml d'acqua

Superfood

2 cucchiaini di polvere di maca

La m
conf
matc.



appa
speci
cresc
afroc
quinc
comr
anch
mezz
per a
poter
masc

6.11 GLI SPINACI INCONTRANO IL MANGO E LE CLEMENTINE / + ERBA DI FARRO

Base verde

120 g di spinaci

Frutta

1 mango

2 clementine

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

Superfood

1 cucchiaino di erba di farro

6.12 GLI SPINACI INCONTRANO LA BANANA / + CLORELLA E ANACARDI

Base verde

1 pugno di spinaci

2 cucchiaini di foglie di menta fresca

Frutta

1 banana

Liquidi

ca. ml 400 di latte di riso

ca. 100 ml di acqua di cocco

Superfood

1 cucchiaino di polvere di clorella

¼ tazza di anacardi crudi

Altro

3 cucchiaini di fave di cacao

6.13 IL SONCINO INCONTRA LA BANANA / + SEMI DI LINO

Base verde

1 pugno di soncino

Frutta

1 banana

Liquidi

ca. 250 ml d'acqua

Superfood

1 cucchiaio di semi di lino, tritati

Altro

1 cucchiaio di cocco grattugiato

1 cucchiaino di miele

I sen
lino



aume
la
prod
del
cervo
raffo
il sis
immi
grazi
loro
cont
di O
3. In
cont
il 20
vitan

6.14 IL DENTE DI LEONE INCONTRA LA PESCA / + CAMU CAMU

Base verde

80 g di dente di leone

Frutta

2 pesche

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

Superfood

una pizzico di polvere Camu-Camu

Altro

1 cucchiaino di succo di mela
concentrato

6.15 GLI SPINACI INCONTRANO L'UVA E LE BANANE / + ERBA DI GRANO

Base verde

1 pugno di spinaci

Frutta

2 banane

5 chicchi d'uva, rossa

Liquidi

ca. 100 ml d'acqua

Superfood

½ tazza di erba di grano fresca

Erba
granc
contic



60 vc
più
vitam
C del
aranc
30 vc
più
vitam
B1 de
latte
crudc
50 vc
più
vitam
E deg
spina
5 vol
più

magn
delle
banar
Un ve
porte

6.16 IL CAVOLO VERDE INCONTRA IL MANGO E LA BANANA / + ALOE VERA

Base verde

6 foglie di cavolo verde

Frutta

1 banana

1 mango

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

Superfood

1 foglia di aloe vera

6.17 IL CAVOLO VERZA INCONTRA UN MIX DI FRUTTA / + BACCHE DI GOJI

Base verde

- 1 pugno di cavolo verza
- 100 g di cavolo verde
- verde di una carota

Frutta

- 1 mela
- 1 banana
- 1 arancia

Liquidi

- ca. 400 ml d'acqua

Superfood

- 1 cucchiaino di bacche di Goji

6.18 IL CAVOLO VERDE INCONTRA 6 TIPI DI FRUTTA / + SEMI DI SESAMO

Base verde

6 foglie grandi di cavolo verde

Frutta

1 banana

1 mela

1 arancia

3 datteri

1 kiwi

ca. 10 fragole

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

Superfood

2 cucchiaini di semi di sesamo

6.19 GLI SPINACI INCONTRANO LA BARBABIETOLA ROSSA E LA BANANA / + BACCHE DI ARONIA

Base verde

150 g di spinaci

Frutta

1 banana

340 g di barbabietola rossa

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

Superfood

40 g di bacche di aronia

6.20 IL SONCINO INCONTRA LE BANANE E LA PESCA / + ERBA D'ORZO

Base verde

1 pugno di soncino

Frutta

3 banane

1 pesca

Liquidi

ca. 300 ml d'acqua

Superfood

1-2 cucchiaini di polvere di erba
d'orzo

Altro

1 cucchiaio di mousse di cocco



Con
d'orz
riferi
giova
della
d'orz
Attr
studi
è sta
dimc
aiuta
parti
contr
di Cl

6.21 GLI SPINACI INCONTRANO LE ARANCE E L'ANANAS / + MATCHA

Base verde

170 g di spinaci

30 foglie di menta fresca

Frutta

2 arance

200 g di ananas

Liquidi

ca. 300 ml d'acqua

Superfood

2 cucchiaini di polvere matcha

6.22 IL SEDANO INCONTRA LE ARANCE E LA MELA / + BACCHE DI GOJI ED ERBA DI GRANO

Base verde

2 gambi di sedano

1 pugno di verde di carote

Frutta

1 mela

2 arance

Liquidi

ca. 300 ml d'acqua

Superfood

1 cucchiaino di polvere di erba di grano

1 cucchiaio di bacche di Goji

6.23 IL PAK CHOI INCONTRA I DATTERI / + PHYSALIS E SPIRULINA

Base verde

100 g di Pak Choi

Frutta

3 datteri

Liquidi

ca. 400 ml d'acqua

Superfood

100 g di Physalis

1 cucchiaino di polvere di spirulina

Altro

30 g di fiocchi di cocco

6.24 IL SONCINO INCONTRA L'ANANAS E IL CETRIOLO / + PHYSALIS E BAOBAB

Base verde

1 pugno di soncino

Frutta

1 fetta d'ananas

1 pezzo di cetriolo verde (5-6 cm)

½ avocado

Liquidi

ca. 300 ml d'acqua

Superfood

10 pezzi di Physalis

1 cucchiaino di polvere di baobab

6.25 LA RUCOLA INCONTRA LE PESCHE NOCI / + SEMI DI CANAPA

Base verde

140 g di rucola

Frutta

2 pesche noci

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

Superfood

2 cucchiaini di polvere di semi di
canapa

I semi
canapa
contengono
oltre 20



diversi
aminoac
(di cui
nove so
aminoac
essenzi
Il loro
conten
di Ome
3 super
addirit
quello
semi d
lino.

6.26 IL CAVOLO VERDE INCONTRA LE BANANE E LA MARACUJA / + LUCUMA

Base verde

140 g di cavolo verde

Frutta

2 banane

2 maracuja

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

Superfood

2 cucchiaini di polvere di lucuma

6.27 LA LATTUGA PORTULACA INCONTRA I KIWI / + BACCHE DI GOJI

Base verde

100 g di lattuga portulaca

Frutta

4 kiwi

Liquidi

ca. 800 ml d'acqua

Superfood

8 cucchiaini di bacche di Goji

6.28 IL CAVOLO NERO INCONTRA LE MELE / + MIGLIO BRUNO

Base verde

140 g di cavolo nero

Frutta

2 mele piccole

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

Superfood

4 cucchiaini di miglio bruno

Altro

2 cucchiaini di succo d'agave
concentrato

Il mi
bruno



poss:
granc
quan
silici
Ques
mine
prev
riduc
cadu
cape
fragi
ungh

6.29 IL CAVOLO VERDE INCONTRA LE CLEMENTINE E LE CAROTE / + MESQUITE

Base verde

70 g di cavolo verde

Frutta

4 clementine

2 carote

10 g di zenzero

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

Superfood

2 cucchiaini di polvere di Mesquite

Altro

50 g di cacao

6.30 LA BIETOLA INCONTRA LE ARANCE E I CACHI / + ERBA D'ORZO

Base verde

140 g di bietola

Frutta

2 cachi

2 arance

Liquidi

ca. 400 ml d'acqua

Superfood

1 cucchiaino di erba d'orzo

6.31 IL SONCINO INCONTRA LA BARBABIETOLA ROSSA / + BACCHE DI ACAI

Base verde

100 g di soncino

Frutta

300 g di barbabietola rossa

Liquidi

ca. 500 ml d'acqua

Superfood

2 cucchiaini di polvere di Acai

Altro

2 cucchiaini di succo di mela

6.32 LA BIETOLA INCONTRA LA PERA / + BAOBAB

Base verde

100 g di bietola

Frutta

1 pera

Liquidi

ca. 600 ml d'acqua

Superfood

2 cucchiaini di polvere di baobab

6.33 IL SEDANO INCONTRA IL MANGO, LA PERA E IL MELONE / + LUCUMA

Base verde

130 g di gambi di sedano

Frutta

230 g di melone

1 pera

½ mango grande

Liquidi

ca. 250 ml d'acqua

Superfood

2 cucchiaini di polvere di lucuma

Altro

2 cucchiaini di succo di mela
concentrato

6.34 LA RUCOLA INCONTRA LE ALBICOCCHE E LA BANANA / + CLORELLA E SEMI DI CHIA

Base verde

80 g di rucola

Frutta

4 albicocche

1 banana

½ avocado

Liquidi

ca. 450 ml d'acqua

Superfood

1 cucchiaino di clorella

1 cucchiaio di semi di Chia



I sen
Chia
pren
una
cons
simil
un ge
quan
veng
aggi
all'ac
In qu
mod
loro
aume
dieci
e ren

semi
sazia
cons:
per l
diete

6.35 LA RUCOLA INCONTRA LA BANANA E LA MELA / + LATTE DI ANACARDI E MESQUITE

Base verde

125 g di rucola

Frutta

1 banana

1 mela, verde

Liquidi

ca. 500 ml di latte di anacardi

Superfood

1 cucchiaino di polvere di Mesquite

7. CALENDARIO STAGIONALE

Le seguenti tabelle vi indicano in che stagione potete trovare la verdura di stagione, le insalate locali e la frutta fresca. Il consumo di alimenti di stagione, oltre a garantire la freschezza, ha anche vantaggi ecologici che per molte persone sono sempre più importanti. Importante: come indicato nel capitolo 2 (ingredienti, sostanze nutritive e funzioni) anche questo calendario viene suddiviso in frutta e verdura. Visto che di alcuni ortaggi da

frutto viene utilizzato soltanto il verde per la preparazione dei frullati verdi, vengono inclusi tra questi anche le radici commestibili.

7.1 CALENDARIO STAGIONALE DELLE VERDURE

Cipolla (mazzo)				●	●	●	●	●	●	●		
Dente di leone		●	●	●								
Erba cipollina	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Fagioli						●	●	●	●			
Finocchio				●	●	●	●	●	●	●		
Indivia belga	●	●	●	●	●					●	●	●
Indivia liscia				●	●	●	●	●	●	●	●	
Indivia riccia				●	●	●	●	●	●	●	●	
Insalata (generica)				●	●	●	●	●	●	●	●	
Insalata Iceberg				●	●	●	●	●	●	●	●	
Lattuga			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Lattuga a cappuccio			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lollo rossa			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mairube				●	●	●	●					
Mais dolce							●	●	●			
Melanzane						●	●	●	●			
Melone						●	●	●	●			
Pak-Choi									●	●	●	●
Pan di zucchero insalata	●					●	●	●	●	●	●	●
Pastinaca	●	●	●							●	●	●
Patate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Patate novelle				●	●	●	●					
Peperoncino						●	●	●	●			
Piselli				●	●	●						
Piselli dolci						●	●	●				
Pomodori						●	●	●	●			
Pomodori a grappolo				●	●	●	●	●	●			
Pomodori San Marzano				●	●	●	●	●	●			
Pomodorini				●	●	●	●	●	●			

Porri	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Portulaca	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Prezzemolo				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rabarbaro			●	●	●							
Radicchio rosso	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rapa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rapa autunnale	●	●	●	●					●	●	●	●
Ravanello			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Ravanello rosso	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Scalogno	●								●	●	●	●
Scorzoneria	●	●	●	●	●				●	●	●	●
Sedano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sedano a costa					●	●	●	●	●	●	●	
Sedano rapa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Soncino	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Spinaci			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Topinambur	●	●	●							●	●	●
Zucche	●							●	●	●	●	●
Zucchine					●	●	●	●	●			

7.2 CALENDARIO STAGIONALE DELLA FRUTTA

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Albicocche						●	●	●				
Angurie							●	●				
Arance	●	●	●	●	●						●	●
Avocado											●	●
Banane	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cachi										●	●	●
Castagne											●	●
Ciliegie					●	●	●					
Fichi							●	●	●			
Fichi d'India									●			
Fragole				●	●	●	●	●				
Kiwi	●	●	●	●	●							
Lamponi							●	●				
Limoni			●	●		●	●			●	●	
Mandaranci	●	●									●	●
Mandarini	●	●	●								●	●
Mele	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●
Mirilli						●	●	●	●			
More								●				
Meloni		●					●	●	●			●
Pere	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Pesche						●	●	●	●			
Pompelmi	●											●
Ribes							●	●				
Susine						●	●	●	●			
Uva								●	●	●		

8. CONCLUSIONE

Nella vita privata, intorno a me, sono riuscita a contagiare molte persone con la mia passione per i frullati verdi, e quindi portarle a uno stile di vita più sano. Spero vivamente che questa scintilla sia scoccata anche per voi. Io mi sono comunque divertita un mondo a scrivere questo libro e vorrei ringraziare il mio compagno, che in queste ultime settimane ho trascurato per lavorare al mio importante progetto.

Sarei molto felice se mi comunicaste come avete trovato il libro e se ho

potuto aiutarvi in qualche modo.

Per me ogni opinione è importante e sarebbe grandioso se poteste prendervi un minuto per commentare.

Scrivete le recensioni su Amazon*****

Vi ringrazio per la vostra fiducia e vi auguro il meglio!

La vostra Pen name

9. APPENDICE,
DIRITTI E
IMPRESSUM



SULL'AUTRICE PEN NAME

Emilia Giua è nata nel 1988 a Darmstadt, figlia di un imprenditore spagnolo e di un'insegnante tedesca. Ha trascorso la sua infanzia ad Alicante fino al trasferimento della famiglia nel Wiesbaden, a metà degli anni 90'. Oggi ha 28 anni e studia filologia. Nel 2015 ha pubblicato il suo primo libro di consigli VEGAN 2015.

La redazione del libro è stata intrapresa dalla madre (Sarah). Per l'illustrazione e la pubblicazione è responsabile il suo conoscente (Francesco).

9.2 DIRITTI

Tutti i dati e le informazioni di questo libro sono stati accuratamente controllati. Nonostante ciò, non posso escludere errori e scarsa chiarezza, ecco perché non do alcuna garanzia riguardo all'esattezza, l'attualità, la qualità e la completezza del contenuto. I testi e le immagini di questo libro sono protetti dal copyright. Qualsiasi pubblicazione, completa o in parte, è assolutamente proibita e necessita del consenso esplicito dell'autrice. Qualsiasi infrazione avrà conseguenze legali.

9.3 IMPRESSUM

Le opere dell'autrice Emilia Giua vengono pubblicate da:

Publishing: Publishing Stars / Lanatys

Copyright: © Emilia Giua

Copyright Fotos: © Pixabay, flickr

