

# 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

senso della vita tutto nuovo e più 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 divertirte 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



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



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

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



<b>Vitamina B12</b>	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
<b>Vitamina D</b>	Regola l'assunzione di calcio e fosforo dall'intestino e deposita il calcio nelle ossa, azione regolizzante nel sistema immunitario
<b>Vitamina E</b>	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
<b>Vitamina K</b>	Oltre al calcio e alla vitamina D contribuisce anch'essa alla formazione delle ossa e favorisce la coagulazione del sangue
<b>Carotenoidi</b>	Agiscono in modo simile alla vitamina A, perché possono essere in parte trasformati in vitamina A
<b>Biotina</b>	Favorisce la distruzione di aminoacidi e la formazione di acidi grassi, essenziali per la neoformazione dello zucchero, sano per capelli e pelle
<b>Acido folico</b>	Contribuisce alla formazione del sangue, favorisce la nuova formazione di cellule e lo sviluppo del sistema nervoso centrale
<b>Selenio</b>	Favorisce la disintossicazione, sostiene il metabolismo dello iodio (e quindi la funzione della tiroide), rafforza il sistema immunitario
<b>Acido pantotico</b>	Protegge le funzioni della pelle e delle mucose, e provvede alla pigmentazione e alla crescita dei capelli
<b>Potassio</b>	Importante per la trasmissione degli impulsi delle cellule nervose e muscolari, responsabile dell'equilibrio acido-base nel corpo
<b>Calcio</b>	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
<b>Magnesio</b>	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
<b>Sodio</b>	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
<b>Fosforo</b>	Serve all'estrazione di energia e come mediatore per l'azione degli ormoni, trasporta disposizioni ereditarie, elemento costitutivo di cellule e ossa
<b>Fluoro</b>	Favorisce la crescita dei denti e protegge i denti dalle carie
<b>Iodio</b>	Elemento fondamentale per l'ormone della tiroide, che regola il consumo di energia e agisce così sull'intero metabolismo
<b>Ferro</b>	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.
<b>Zinco</b>	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 buccia una n dirett al di di qu sono 70% vitam 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  
immi  
(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  
margheri  
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

1/2 cetriolo, non sbucciato

1/4 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

1/4 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 spirulina  
è un'alga  
marina  
verde  
caratterizzata  
da un alto  
contenuto  
proteico.  
Inoltre,  
è ricca  
di vitamine  
B12, ferro,  
selenio

## 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 cucchiaino di bacche di Goji

### **Altro**

Succo di un limone



Goji  
veng  
coltiv  
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

