

Stephanie Tourles

Super BEVANDE ENERGETICHE

Energia pura in un bicchiere

126 ricette di smoothie,
succhi e bevande rivitalizzanti

Stephanie Tourles

Super bevande energetiche

Titolo originale: *Raw energy in a glass*

Traduzione di Milvia Faccia

Copyright © 2014 by Stephanie Tourles

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Copyright © by Debra Bell per la foto dell'autrice

Copyright © by Mars Vilaubi per la foto a p. 98

Copyright © by Francine Zaslow per le altre fotografie, tranne quelle tratte da Shutterstock

Immagini tratte da Shutterstock: in copertina Anna_Pustynnikova; in quarta di copertina

Magdanatka, MaraZe e Africa Studio; pp. 51 e 52 Tim UR; p. 56 Sofia Iartseva; p. 68 JIANG

HONGYAN

Prima edizione originale pubblicata nel 2014 da Storey Publishing LLC, North Adams, MA, USA

Prima edizione italiana pubblicata nel luglio 2016 da Edizioni Il Punto d'Incontro,

Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266,

www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel luglio 2016 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma

senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle

recensioni.

ISBN 978-88-6820-308-5

**A Liz Huggins e Connie Curtin,
due donne straordinarie!**

“Se tu puoi! Tutto è
possibile per chi crede”.

Marco 9, 23



Ringraziamenti

Ringrazio vivamente tutti gli amici che si sono prestati a fare da cavie per assaggiare le ricette di questo libro. Ho apprezzato i vostri feedback, li ho presi a cuore e dove necessario ho modificato le preparazioni: come risultato, ho ottenuto bevande crudiste straordinariamente sane e piene di gusto. Grazie anche a Margaret Sutherland, la mia direttrice responsabile, per avermi incoraggiato a scrivere questo libro e per aver avuto fiducia nelle mie capacità di interessare ed educare un numero di lettori in continuo aumento, desiderosi di potenziare la propria salute e il proprio benessere attraverso il consumo di alimenti crudi.



Indice

Prefazione 8

Parte uno

LE BASI 13

1. I liquidi sono indispensabili alla vita 14

2. Che cosa significa esattamente
cibo crudo e *vivo*? 34

3. Dizionario dei superalimenti: ingredienti, attrezzature
e tecniche di preparazione delle bevande crudiste 44

Parte due

LE RICETTE 105

4. Latte di semi e oleaginose 106

5. Smoothie verdi 118

6. Elisir di lunga vita: smoothie, frullati e granite
per ringiovanire in modo delizioso 144



7. Bevande vegane a base di yogurt: la salute e la digestione in un bicchiere.....	162
8. Smoothie e frullati proteici	180
9. Frullati di verdura e frutta.....	200
10. Frappé gelati, densi e ricchi	210
11. Bicchierini crudisti: una veloce iniezione di energia	224
12. Frappé di frutta freddi e spumosi.....	238
13. Cocktail analcolici.....	259
Risorse	277
Lecture consigliate	279
Indice delle ricette	281

PREFAZIONE

La salute è il tuo bene più grande

Questo libro è stato scritto per due ragioni. Fin dalla pubblicazione, nel 2009, del mio libro *Raw Energy*, una guida introduttiva al fantastico mondo della nutrizione crudista, ho ricevuto un numero incredibile di e-mail da parte di lettori che mi chiedevano consigli su come fare per convincere i figli, il coniuge o i genitori anziani a consumare più frutta e verdura con ricette veloci e facili da realizzare, ma che risultassero anche appetitose.

Tali richieste mi hanno indotto a pensare che un libro di ricette dedicato alle bevande crudiste e ai benefici del loro inserimento nell'alimentazione quotidiana sarebbe stato un'ottima integrazione al primo, di cui avrebbe potuto ampliare i capitoli riservati ad alcune delle bevande più popolari. Quale modo migliore di consumare una maggiore quantità di cibi sani, se non berli? Perfino le foglie di cavolo e barbabetola cruda possono diventare cremose, deliziose e leggermente dolci, se frullate con un po' di latte di mandorle, semi di canapa e una banana!

Volevo anche creare e condividere ricette di bevande crudiste che fossero perfette da consumare fuori casa. Quasi tutte le preparazioni, con l'eccezione dei bicchierini e dei cocktail analcolici, possono essere messe in un thermos e consumate come colazione mentre si va al lavoro, come spuntini post-esercizio fisico, snack o perfino come pasto leggero per pranzo o per cena.

Il consumo regolare di frullati crudisti contribuisce ad assicurare un livello sostenuto di energia e vitalità, conferisce una luminosità visibile ai tuoi capelli, alla pelle e alle unghie, stimola il sistema immunitario, ti aiuta a perdere peso, migliora la vista, ti garantisce ossa solide e aumenta l'apporto di elementi nutritivi, tra altri benefici. Non importa se sei giovane o vecchio, in salute o infermo, atletico o sedentario: il semplice inserimento di un solo frullato crudista al giorno farà bene al tuo corpo! Partecipa attivamente alla cura della tua salute. Come recita un detto: "La salute è la nostra ricchezza".

La seconda ragione per cui ho scritto questo libro è molto personale. Nel 2012, anno in cui ho compiuto cinquant'anni, la vita mi ha giocato più di un brutto scherzo. A gennaio Mainie, una bella gattona di razza Maine Coon, mia fedele compagna di giardinaggio e confidente, è morta davanti ai miei occhi dopo essere stata investita da un'auto. Mi ha spezzato il cuore. Poi, in una fredda mattina di metà febbraio, ho battuto con violenza la testa sulla piattaforma di un ponteggio in alluminio mentre aiutavo mio marito a ridipingere la nostra vecchia casa, con la conseguenza di forti spasmi al collo e un ematoma al cranio che ha impiegato settimane per guarire. Ancora, alla fine di febbraio e poi di nuovo alla fine di marzo sono caduta dalle scale del vestibolo, battendo entrambe le volte il fianco e il ginocchio sinistro, e finendo con il viso direttamente sul duro pavimento della nostra cucina. La goffaggine non è nella mia natura, quindi immagina come posso essermi sentita. Ad aprile il fianco sinistro ha cominciato a farmi male e gradualmente ho preso a camminare zoppicando. A metà giugno ero quasi relegata in carrozzella per il dolore e mi era impossibile muovermi normalmente. Dopo diverse radiografie e una risonanza magnetica, mi è stata diagnosticata un'osteoartrite (la forma degenerativa dell'artrite) all'anca sinistra. La diagnosi mi ha colpito come una tonnellata di mattoni in pieno viso! Il chirurgo ortopedico mi ha detto perfino che ben presto avrei avuto bisogno di una protesi all'anca, perché la qualità della mia vita avrebbe continuato a deteriorarsi.

E mentre pensavo che non potesse accadermi niente di peggio, dopo 22 anni il mio matrimonio è andato in pezzi.

Inutile dire che la prima metà del 2012 è iniziata con note alquanto deprimenti. Dal punto di vista emotivo, fisico e spirituale non mi sentivo né sana né integra. Ero piuttosto sconfitta, triste, arrabbiata, scarica, debole, svuotata e profondamente stanca, e in più soffrivo continuamente di dolori ossei, nervosi e muscolari in rapido peggioramento. Non avevo nemmeno molto appetito, ed entro poco tempo persi sette chili e mezzo. Il mio apporto di nutrienti era ben lungi dall'essere sufficiente. Mai nella mia vita avevo sperimentato un caos tanto sgradevole all'interno del mio sé normalmente pieno di vita, energico, resistente e relativamente pacifico. Volevo una vita migliore e più gioiosa, e rivelevo indietro il mio corpo forte ed elastico. Il dolore era diventato il centro del mio universo. Concentrarmi sul dolore, qualsiasi ne fosse

l'origine, non mi consentiva di vivere. E una vita senza salute né gioia era deprimente.

Così iniziò il mio viaggio di guarigione. Ricordai un versetto della Bibbia che ero solita leggere quando ero depressa o confusa, e su cui meditavo ogni mattina e ogni sera. Il versetto era *Matteo 7, 7-8* e diceva: "Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto; perché chiunque chiede riceve, e chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto". Poiché sono una donna con una profonda spiritualità, chiesi aiuto a Dio.

Cercai i migliori esperti di medicina complementare: chiroterapeuti, osteopati, agopunturisti, fisioterapisti, terapisti del massaggio, un esperto di medicina energetica e perfino un erborista indiano Pas-samaquoddy. Nel luglio 2013, dopo aver investito più di un anno del mio prezioso tempo e tanto del mio sudato denaro in diverse modalità terapeutiche, ricevendo solo (nel migliore dei casi) un temporaneo sollievo, decisi che era giunta l'ora di trovare un chirurgo ortopedico. Trangugiavo farmaci da banco come caramelle, facendo smorfie di dolore a ogni passo, sembrando e sentendomi ogni giorno più vecchia, e riuscivo a stento a sollevare la gamba. Il dolore era diventato straziante e spossante insieme. Dopo aver consultato diversi medici, trovai un famoso specialista dell'anca che eseguì un intervento di protesi completa antero-laterale sinistra.

Il mio ritorno al benessere iniziò dopo l'operazione, nel giorno in cui tornai a casa. Avevo in programma un cambiamento del mio stile di vita. Dovevo, con calma e costanza, ricostruire la mente, il corpo e lo spirito; a causa delle mie delicate condizioni post-intervento e del mio corpo fuori forma, non potevo ovviamente riprendere la rigorosa routine di 5 giorni alla settimana di sollevamento pesi aerobico e power yoga che ero solita seguire prima dei traumi all'anca. Cominciai a trattare il mio corpo con maggiore delicatezza rispetto ai decenni passati, osservando una pratica quotidiana e delicata di yoga e meditazione che allungò e rafforzò i miei muscoli atrofizzati, consolò la mia anima e calmò la mia mente. Man mano che il mio corpo si rafforzava, incorporai tranquille passeggiate lungo i sentieri del bosco e le spiagge locali, e ricominciai a curare il mio orto biologico. Il lungo sonno ristoratore divenne una delle mie assolute priorità. Riorganizzai le mie ore lavorative in modo più sano e le mie occupazioni divennero meno stressanti e più gioiose. In più, mi sforzavo di frequentare gli amici di mentalità

simile alla mia e in grado di risollevarmi facendomi ridere. Il ritorno alla salute comprese anche il lavoro con una meravigliosa life coach che è ormai diventata una cara amica.

Nel percorso verso la guarigione ripristinai il mio regime dietetico, ben sapendo che avevo bisogno di cibi nutrienti e facili da assimilare, che mi avrebbero aiutato a riacquistare la forza e a ricostruire il mio triste e danneggiato corpo. Consumai scodelle su scodelle di minestre fatte in casa con verdure biologiche, alghe e riso selvatico; ogni giorno bevevo tre tazze di tisana di erbe ricche di sali minerali, fatta con una combinazione di ortica, steli di avena, alfalfa ed equisetolo, e mangiavo pasti ricostituenti che comprendevano uova biologiche locali e frutti di mare freschi, crudi e marinati.

Escogitai anche decine di ricette per smoothie, frappé e frullati ricchi di elementi nutritivi, e altre bevande benefiche per la salute che inserivo nella mia dieta quotidiana e che ancora consumo spesso e volentieri. Esse sono state parte integrante del mio recupero, e hanno costituito per me un modo semplice e veloce per consumare la mia razione quotidiana di frutta, verdura, insalate, frutta secca a guscio e semi. Desideravo con tutta me stessa quelle bontà concentrate che calmavano il mio essere interiore e ringiovanivano profondamente le mie cellule. Ho trasformato quelle bevande crudiste in colazioni mattutine e deliziose merende di metà pomeriggio. Durante il percorso di guarigione ho condiviso la mia storia e le mie ricette con persone che soffrivano di artrite, fibromialgia, cancro, patologie cardiocircolatorie, diabete, ipertensione, dolori infiammatori, obesità, indigestione e carenza di energia, e con altre sulla via del recupero dopo vari traumi. I loro feedback positivi mi hanno incoraggiato a compilare queste golose ricette e a dividerle con i miei lettori alla ricerca della salute.

Oggi la mia vita è bella, sana e di nuovo felice, e sono profondamente grata per ogni giorno che mi viene concesso su questa meravigliosa Terra. Non dare mai per scontata la tua salute, perché quando la perdi, anche se solo temporaneamente come è accaduto a me, ti rendi conto fin da subito che è il tuo bene più prezioso. La vita è già abbastanza difficile senza dover soffrire malattie e disagi. Prenditi cura di te, amico mio. Tu sei tutto ciò che hai, e qui troverai tutto ciò che ti occorre per essere più in forma che mai!

“Alla fin fine, non sono gli anni della tua vita
che contano, ma la vita nei tuoi anni”.

Abramo Lincoln

Parte uno

LE BASI



Capitolo 1

**I LIQUIDI
SONO
INDISPEN-
SABILI
ALLA VITA**

Un consumo abbondante di puri liquidi è estremamente importante per mantenere una salute ottimale: acqua semplice depurata, succhi appena spremuti, tisane o frullati composti da frutta fresca, verdure, frutta secca a guscio, semi e altre piante verdi.

I liquidi soddisfano un'ampia gamma di bisogni fisici nella nostra vita. Essi calmano la sete, ma possono anche riscaldarci in una giornata fredda o rinfrescarci quando fa molto caldo. Le bevande, come quelle che troverai in questo libro, possono essere arricchite con elementi nutritivi che ti forniranno le materie prime per energizzarti e fortificarti quando stai bene o per guarire se sei malato. Consumate con regolarità, possono aumentare la tua vitalità e longevità, oltre ad agire come un cibo di conforto in forma liquida, in grado di consolarti e calmarti in momenti di traumi o stress.

Il corpo umano è composto per il 70 per cento circa di acqua, in relazione alla corporatura, all'età e al sesso, quindi non c'è da sorprendersi se dobbiamo bere continuamente per mantenere una funzionalità e prestazioni ottimali del corpo. Gli adulti perdono, in media, quasi tre litri d'acqua ogni giorno, anche più se sono molto attivi. Un litro circa se ne va con l'urina, 400-600 ml con la traspirazione e altri 1,2 litri con il vapore acqueo espirato. Di conseguenza, abbiamo sete e ci disidratiamo facilmente. Tutti i liquidi persi devono essere ripristinati, e il giusto equilibrio di fluidi puri e privi di sostanze chimiche – sia che si tratti di semplice acqua o di liquidi di derivazione vegetale – è essenziale al normale funzionamento di ogni cellula, tessuto, organo e perfino pensiero del corpo.

L'acqua rappresenta un fattore insostituibile di una salute ottimale, quindi fai in modo di berne almeno 2 litri al giorno, anche di più se sei una persona molto attiva. Caffè, tècaffeinato, bevande alcoliche (compresi vino e birra) e bibite gasate non rientrano in questo conteggio. In realtà, dovresti aggiungere un altro bicchiere d'acqua per ogni bicchiere di bevande alcoliche o caffeinate che consumi. *Al contrario, un grande frullato di frutta o verdura cruda e succosa contribuisce in modo decisivo alla tua quota giornaliera di liquidi!*

Superalimenti in ogni sorsata

Hai mai gustato un dolce smoothie di lamponi, un cremoso milk shake alla banana, un buon bicchiere di latte al cioccolato o una bevanda acidula di yogurt e fragole? Magari un Orange Julius al centro commerciale, uno zabaione speziato in un giorno di vacanza o una coppa di kefir alla pesca dal gusto pungente rappresentano le tentazioni da bere che preferisci. In questo libro ti proporrò le loro alternative crudiste o vegane: versioni più sane e ricche dal punto di vista nutrizionale prive di formaggi, uova, zucchero, alcol, colori e sapori artificiali. Sono stracolme di liquidi vegetali che ti aiuteranno a ringiovanire, enzimi vivi per incrementare la tua energia, vitamine, minerali, grassi sani, fibre, carboidrati complessi, zuccheri naturali e proteine facili da assimilare, per non parlare dei loro gusti tentatori.

Ogni giorno informazioni sempre nuove vengono stampate e riportate in televisione, radio e internet a proposito dei benefici di una dieta interamente o prevalentemente vegetale. Se ancora non lo sai, dovresti informarti: un'alimentazione quotidiana ricca di frutta e verdure crude, frutta secca a guscio e semi, oltre che di cereali integrali e altri ingredienti particolari di derivazione vegetale come cacao crudo, farina di semi di carrube, spirulina in polvere, bacche di Goji ed erbe rivitalizzanti può incrementare al massimo la tua salute e il tuo benessere.

Quando ti nutri soltanto dei migliori alimenti vegetali crudi – possibilmente biologici – questi cibi assumono un significato straordinario e sacro per il tuo essere. Perché? Non solo per il loro ottimo sapore, ma

Vegetali perfettamente maturi e dall'alto potere nutritivo sono il carburante di tutti i sistemi del corpo, ai quali consentono di funzionare al massimo delle loro capacità. Un corpo adeguatamente alimentato mantiene e prolunga la vita, e rappresenta un incredibile strumento di guarigione.

anche perché cominci a sentirti meglio e mostrarti in una luce che da anni non avevi. L'energia torna prepotentemente dentro di te. Ogni cellula assetata di carburante e fluidi rivitalizzanti viene soddisfatta. È vero che quando consumi più alimenti vegetali tendi ad avvertire meno la fame fisica nell'arco della giornata. Consumando cibi di qualità superiore, ti sazierai più facilmente e la quantità che consumi diminuirà in modo naturale. Gli alimenti crudi non hanno calorie vuote. Ogni boccone è nutrizionalmente ricco, quindi il tuo corpo è più felice e non chiede di più.

Ogni sorsata delle bevande crudiste e sane di questo libro può ringiovanirti, rinfrescarti ed energizzarti a tal punto che ogni cellula del tuo corpo ti ringrazierà perché avrai finalmente placato la sete di liquidi ricchi di elementi nutritivi.

Cellule felici = corpo felice e pieno di energia = più felicità per te!

Che cos'è esattamente l'energia?

La maggior parte delle culture ha un nome per l'energia vitale mentale, fisica e spirituale: *pneuma* in greco, *neshamah* in ebraico, *spiritus* in latino, *chi* in cinese, *prana* in sanscrito, *ki* in giapponese.

Anche se non puoi fisicamente tenerla in mano, puoi vedere l'energia come luce, sentirla come calore, e trovarne prove nella vita che ti circonda. Puoi udire l'invisibile energia del tuono durante un temporale e vedere i lampi violetti attraverso le nuvole. Anche l'energia mentale positiva può essere trasmessa con una parola gentile o un gesto premuroso. L'energia di guarigione viene convogliata attraverso l'imposizione delle mani, il Reiki, il tocco terapeutico, il massaggio o il semplice contatto umano. L'energia può arrivare sotto forma di ispirazione, preghiera, meditazione ed esercizio fisico, oltre che con il tempo trascorso da soli e immersi nella natura o insieme alla famiglia e agli amici.

L'energia è vitale. L'energia è potere. Insieme all'ossigeno e all'acqua, abbiamo bisogno di energia per sopravvivere e prosperare. A prescindere da quanta ne abbiamo, possiamo sempre utilizzarne di più. Abbiamo bisogno di grandi quantità di energia per affrontare le nostre giornate febbrili e soddisfare le esigenze della vita moderna; triste

a dirsi, molti di noi non dispongono a sufficienza di questa preziosa risorsa, tanto che a fine giornata non riescono a fare altro che lasciarsi cadere sul divano di fronte al televisore, esausti. Non rimane più energia per giocare con i nostri figli, portare a spasso il nostro cane iperattivo e scodinzolante, e nemmeno per impegnarci in conversazioni importanti con i nostri cari. L'energia è una forza misteriosa ed elusiva che attraversa il nostro essere. Sappiamo quando l'abbiamo, e sappiamo quando sta per esaurirsi.

In parole semplici, l'energia è calore prodotto dal cibo (il nostro carburante) per il tramite dell'apparato digerente, che lo scompone in elementi nutritivi liquidi che vengono assimilati nella corrente sanguigna e trasportati dove sono necessari per guarire il nostro corpo se siamo malati o per darci energia quando stiamo bene. Il colon, i reni, la pelle e i polmoni espellono i prodotti di scarto (solidi, liquidi e gassosi) non necessari al corpo.

La digestione è un processo complicato e può richiedere una considerevole quantità di energia, a seconda di cosa viene consumato. Se in genere consumi alimenti che richiedono molto tempo per essere digeriti, come grandi bistecche, hamburger e patate fritte, lasagne traboccanti di formaggio o grossi sandwich, il tuo corpo è costretto a usare una buona porzione delle sue riserve energetiche per assolvere il compito della digestione, lasciandotene ben poche per fare le cose che vuoi o devi portare a termine. Pensa a quanto sia scarsa l'energia che hai dopo un pranzo di festa o la cena di Natale dalla nonna. È altamente probabile che trovi molto più interessante un sonnellino che non una corsa per le strade del quartiere o un pomeriggio di pedalate in montagna!

Come alternativa a una dieta piena di pesanti cibi di derivazione animale e combinazioni difficili da digerire, concentrati sul consumo di alimenti e bevande vegetali più leggeri e subito assimilabili. Questi pasti assicureranno al tuo corpo un'energia migliore per fare le cose che più ti piacciono. Un regolare consumo di cibi e bevande vegetali, più leggeri ma molto più nutrienti, stimolerà anche l'efficienza del tuo sistema immunitario, impedendo l'insorgere di malattie o aiutandoti a guarire più rapidamente se ti ammali o sei vittima di traumi.

Sfrutta al massimo il tuo cibo

Per avere energia ed entusiasmo per la vita, devi trarre il massimo del nutrimento dal tuo cibo: un'affermazione che potrebbe sembrare banale, ma è forte e sincera. Il corpo si affida a ciò che mangi per mantenere la salute di tutte le sue cellule, da quelle cerebrali fino alle cellule ricche di proteine e cheratina che compongono e consolidano i tuoi capelli, la pelle e le unghie. Ogni singolo giorno, ciò che consumi e assimili contribuisce a uno tra due possibili processi: la costruzione e il miglioramento della tua condizione, vale a dire *l'anabolismo*, oppure la disgregazione del tuo essere, nota anche con il nome di *catabolismo*. Ciò che mangi riveste la stessa importanza di un'adeguata qualità del sonno, della luce solare, dell'acqua e dell'esercizio fisico regolare – tutti essenziali per mantenere il benessere e una longevità senza problemi. Il cibo sano fa sì che il tuo corpo possa disporre degli elementi nutritivi necessari a costruire la salute e la forza fisica e mentale. Se assicuri alle tue cellule un perfetto equilibrio di nutrienti, che non devono essere troppi né troppo pochi, allora questi componenti potranno davvero ringiovanire il tuo essere dall'interno, facendoti apparire e sentire più giovane dei tuoi anni.

“Ciò che non sconti
a tavola, lo sconti
dal medico”.

Antico proverbio siciliano



Consuma cibi verdi, locali e biologici

Un'alimentazione quotidiana composta in maniera corretta può farci sentire e apparire al nostro meglio. È un fatto innegabile. Ciò che decidiamo di mangiare, inoltre, esercita un enorme impatto sulla salute del nostro pianeta. L'aumento del consumo di alimenti biologici crudi riduce la produzione e l'utilizzo di sostanze chimiche tossiche, e la conseguente contaminazione del nostro ambiente naturale (aria, acqua e suolo). Gli alimenti crudi non trasformati richiedono un confezionamento più semplice e non sono stati raffinati e diluiti con additivi privi di sostanze nutritive, sapori e colori chimici, calorie vuote. Un maggiore consumo di cibi biologici aumenta la richiesta e quindi il numero di fattorie biologiche, il che a lungo termine contribuisce a un pianeta più verde. Mangiare in modo ecologico è un proposito che fa bene a tutti, e migliora la salute sia nostra che del pianeta.

“Dobbiamo rifiutare l'idea che la contaminazione sia semplicemente il prezzo da pagare per vivere nel mondo moderno. Il nostro corpo non ha sistemi per elaborare plastiche, ritardanti di fiamma, pesticidi. Se la contaminazione è il prezzo della società moderna, la società moderna ha tradito le nostre aspettative”.

Russell Libby, ex direttore esecutivo dell'Associazione degli agricoltori e orticoltori biologici del Maine

Per mantenere al minimo possibile il livello delle tossine nel mio corpo, io acquisto cibo biologico ogni volta che ne trovo di buona qualità e a un prezzo ragionevole, con ciò riducendo il rischio di problemi di salute associati al consumo di pesticidi, erbicidi e organismi geneticamente modificati (OGM), ossia quegli alimenti che sono stati artificialmente alterati dalla scienza per produrre raccolti più abbondanti e resistenti ai parassiti. Gli OGM, o cibi transgenici o Franken-foods, come vengono comunemente chiamati, sono tutt'altro che sani o naturali, e

io penso sia molto saggio evitarli. Non voglio essere una cavia da laboratorio per esperimenti a lungo termine di scienze agrarie, che magari fra 30 anni si dimostreranno terribilmente sbagliati.

La frutta e la verdura biologiche non devono essere pelate o sbucciate, fattore importante in quanto molti nutrienti essenziali si trovano subito sotto la buccia: un buon esempio ne sono cetrioli e mele. Io coltivo molte delle mie verdure, insalate e alcuni tipi di frutti di bosco in estate e in autunno, quindi li colgo direttamente dal mio orto. Sono fortunata a vivere in una zona rurale in cui abbondano i mercati agricoli, così che posso acquistare nelle vicinanze materie prime di ottima qualità, se non le coltivo direttamente. Acquistare cibi freschi e biologici è un'ottima idea, se puoi farlo facilmente e il tuo budget te lo consente. E inoltre, acquistare a chilometri zero – direttamente dai produttori – contribuisce all'economia della tua comunità.

Centrifugato o frullato? Pro e contro

Ho scritto questo libro per aiutarti a recuperare, pienamente rivitalizzato, la salute e il benessere in modo estremamente gradevole. A tal fine, qualche entusiasta ti consiglierebbe di aggiungere alla tua dieta succhi di frutta e verdura appena estratti, decantandone le potenti virtù, l'assenza di fibre e l'effetto "nutrizione istantanea". Dall'altra parte, altri ricercatori nel campo della salute (me compresa) hanno scoperto i notevoli benefici dell'inserimento nella dieta quotidiana dei frullati a base di alimenti integrali crudi e ricchi di fibre. Entrambe le forme di elaborazione, che producono succhi e frullati, rendono gli elementi nutritivi di frutta, verdura e semi oleosi più prontamente disponibili e assorbibili da parte della corrente sanguigna, ma le somiglianze finiscono qui. Scopriamo le differenze tra un centrifugato e un frullato, poi deciderai da solo quale metodo di assimilazione degli elementi nutritivi è il più adatto a soddisfare le tue esigenze.

Un concetto importante da comprendere quando si parla di cibo e nutrizione è quello della *biodisponibilità*. È un termine preso a prestito



dal vocabolario della farmacologia e fa riferimento alla quantità di un particolare farmaco che il corpo effettivamente assorbe nel flusso sanguigno rispetto alla dose assunta. Per ciò che riguarda il cibo, la biodisponibilità si riferisce ai nutrienti che il tuo apparato digerente sarà in grado di estrarre in una forma che possa essere assorbita e assimilata nel sangue, pronta da usare per il corpo ovunque necessario per costruire, mantenere e riparare i tessuti. Entrambe le azioni di centrifugare e frullare ottimizzano la biodisponibilità dei nutrienti che consumi, ma lo fanno in modo diverso.

Centrifugato

L'assenza di fibre nel succo fresco di frutta o verdura cruda permette un'agevole assimilazione dei nutrienti concentrati direttamente nel flusso sanguigno con poca fatica da parte dell'apparato digerente, che in tal modo conserva la sua energia. Questa è la principale argomentazione a favore di questo metodo. I succhi estratti o centrifugati non contengono assolutamente fibre, quindi i loro nutrienti vengono assorbiti rapidamente nella parte alta del tubo digerente. Non è necessario masticare e l'energia digestiva richiesta è scarsa o nulla, in quanto non c'è niente da disgregare. Il vantaggio principale del consumo di succhi rispetto ai frullati è nel fatto che chi soffre di costituzione molto debole o di gravi deficit nutrizionali non fa lavorare l'intestino (in virtù dell'assenza di fibre), con ciò aiutando il corpo a lasciar riposare le sue energie digestive e a guarire. Alcune persone non tollerano molto bene le fibre, soprattutto chi ha subito interventi chirurgici quali una colostomia o un bypass gastrico, quindi per loro i centrifugati sono un'ottima opzione.

I contro: i succhi tendono a essere una fonte concentrata di carboidrati, soprattutto se il succo deriva al 100 per cento da frutta. Per evitare un possibile "picco glicemico", è consigliabile diluire al 50 per cento tutti i succhi con acqua depurata, in modo che il pancreas non sia eccessivamente stimolato a secernere insulina nel flusso sanguigno allo scopo di elaborare tutti quegli zuccheri. La diluizione dei succhi è particolarmente consigliata per i bambini, i pre-diabetici, i diabetici e gli anziani.

Inoltre, l'estrazione richiede un notevole impiego di tempo. A seconda del tipo di apparecchio utilizzato – l'estrattore è lento ma

consente di ottenere dal prodotto una maggiore quantità di succo e di scartare un residuo della polpa più secco, mentre la centrifuga è più rapida, ma lascia la polpa più umida – possono essere necessari fino a 20 minuti o più per ottenere il succo, e poi devi pulire la macchina! È l'incubo di tutti i difensori degli estratti e la ragione per cui molte persone smettono del tutto di praticare questo metodo.

Inoltre, i succhi non saziano. Forniscono una rapida carica di energia, ma nel giro di un'ora circa avrai fame di nuovo.

Frullato

A differenza dei succhi di frutta e verdura, le mie ricette a base di alimenti integrali per smoothie, frullati e frappé risultano un po' più pesanti, poiché contengono tutti i loro carboidrati, grassi, fibre e proteine. Ti danno un'energia sostenuta che ti fortifica per ore e ore, e soddisfano a tre livelli: sono molto ricchi dal punto di vista nutrizionale, saziano l'appetito e appagano le papille gustative.

Questo libro contiene principalmente ricette realizzate con un frullatore ad alta potenza, del tipo che viene definito anche estrattore di sostanze nutritive. Questi apparecchi non solo frullano e riducono in purea gli alimenti come i normali frullatori da cucina, ma grazie a un motore più potente presentano il vantaggio di poter liberare gli elementi nutritivi all'interno dei cibi disgregando o rompendo le pareti cellulari, comprese quelle dei semi duri, della buccia, della frutta secca a guscio, della polpa fibrosa e dei gambi (un estrattore scarterebbe tutto ciò come prodotto di rifiuto). I nutrienti sono nel loro stato più assimilabile, rendendo molto più leggero per il corpo il processo di digestione e utilizzo della bevanda ottenuta, ricca di super nutrienti e di fibre.

Un enorme vantaggio che si ha bevendo frullati consiste nell'ingestione di preziose fibre, sia solubili che insolubili. Le fibre insolubili, ottenute da fonti come semi, frutta secca a guscio, bucce di frutta e verdura, e polpa fibrosa, attraversano l'apparato digerente senza essere assimilate e costituiscono il materiale che ti aiuta a mantenere la regolarità intestinale o a prevenire la stitichezza. Si dice spesso che la fibra



insolubile agisce come una scopa che rimuove tutti i detriti e contribuisce a mantenere libero l'intestino. Le fibre solubili, che si trovano in alimenti quali i semi di lino e di chia, l'avena e le mele, passano anch'esse senza essere digerite, ma formano un gel acquoso che aggiunge volume e umidità alle feci, mantenendole morbide. Inoltre, si fissano al colesterolo LDL (formato dalle lipoproteine a bassa densità: il cosiddetto colesterolo "cattivo"), eliminandolo dal corpo attraverso l'intestino.

La maggior parte delle persone consuma molto meno dei 25-30 grammi dell'apporto giornaliero consigliato di fibre. Queste ultime prolungano il tempo di svuotamento dello stomaco e rallentano l'assorbimento di nutrienti e zuccheri, con ciò mantenendo un livello uniforme di energia e di glicemia, una vera manna per coloro che hanno continuamente bisogno di energia, sono a dieta o soffrono di una condizione pre-diabetica o diabetica. Le bevande frullate, inoltre, sono ottime per chi è affetto da sindrome del colon irritabile o ulcera, perché risultano lenitive per il tubo digerente, al quale forniscono alimenti integrali e nutrimento fibroso, tranne che nel caso dell'infiammazione prodotta da grandi pezzi di fibre potenzialmente irritanti.

Un altro vantaggio della preparazione di frullati rispetto ai succhi: il risparmio di tempo! Puoi preparare uno smoothie, un frappé o un frullato in pochi minuti e la pulizia dell'apparecchio si completa in un attimo.

L'acqua e le fibre contenute nella frutta, nelle verdure a foglia verde e negli ortaggi freschi, nei semi e nella frutta secca a guscio ci disintossicano in modo sano e agevole dall'interno, mantenendo pulito e libero il nostro intestino. Anche un solo smoothie, frappé o frullato crudista al giorno ricaricherà al massimo il tuo organismo, infonderà nuovo impulso ai tuoi livelli energetici e ti darà un senso di sazietà a lungo termine.