



**Colette Hervé-Pairain  
Nadège Pairain**

# **LE INCREDIBILI VIRTÙ DEI SUCCHI VERDI**

**Ridurre il rischio di ammalarsi  
aumentando vitalità e salute**



**EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO**

# Indice

Prefazione .....	7
Introduzione.....	13
Frullato “classico” o verde: che differenza c’è? .....	14
Capitolo 1	
Alimentazione sana: l’anello mancante.....	17
1. La clorofilla per un’alimentazione ricca di vitalità .....	20
2. Le zuppe energetiche .....	26
3. I frullati verdi .....	28
Capitolo 2	
L’alimentazione verde in pratica.....	31
1. Verde? Sì, ma crudo .....	32
2. Aumentare il consumo di verdura .....	36
3. I frullati verdi nell’alimentazione .....	52
Capitolo 3	
Ricette per tutte le stagioni.....	75
1. Frullati verdi di primavera .....	77
2. Frullati verdi d’estate .....	81
3. Frullati verdi d’autunno.....	87
4. Frullati verdi d’inverno.....	92

## Capitolo 4

Una settimana disintossicante.....	97
1. Come svolgerla .....	101
Primo giorno.....	104
Secondo giorno.....	106
Terzo giorno .....	107
Quarto giorno .....	109
Quinto giorno.....	110
Sesto giorno.....	112
Settimo giorno.....	113
2. Dopo la cura .....	116
3. I succhi di verdura .....	117
Ringraziamenti .....	121
Nota sulle autrici.....	125

# Prefazione

DOTT. LUC BODIN E VICTORIA BOUTENKO

La medicina moderna si è rivolta all'alimentazione soprattutto con l'obiettivo di prevenire le carenze (vitamine, minerali, proteine ecc.) che potrebbero insorgere nella popolazione e causare una varietà di problemi e di malattie negli individui. Le carenze hanno infatti arrecato danni in passato, come nel caso dello scorbuto, assai diffuso tra i marinai a causa di una carenza di vitamina C nell'alimentazione.



## UN PO' DI STORIA

Per evitare le carenze, durante la Seconda guerra mondiale gli americani hanno elaborato per i loro soldati il “fabbisogno giornaliero raccomandato” o RDA, utilizzato ancor’oggi. Consiste nell’indicare i composti e le quantità alimentari indispensabili a ciascun essere umano ogni giorno per evitare di ammalarsi.

Oggi tuttavia ci siamo allontanati da quel minimo necessario e puntiamo piuttosto a un’alimentazione che permetta a ognuno di essere “al top”, di rimanere in piena forma ma anche di prevenire malattie come le patologie cardiovascolari, i tumori, l’Alzheimer ecc. In questo senso, un’alimentazione ricca di frutta e verdura cruda viene approvata all’unanimità dai medici di qualunque ambito. Un consenso del genere è raro in medicina e va tenuto in grande considerazione, perché indica senz’ombra di dubbio il cammino da seguire.

**Verdura del territorio e di stagione** Questa raccomandazione si accompagna a un certo numero di importanti precisazioni. Per esempio, si consiglia di consumare le verdure “crude”, perché la cottura distrugge buona parte delle sostanze nutritive (vitamine, minerali, oligoelementi ecc.). Nel fabbisogno giornaliero è altresì indispensabile una grande

varietà, preferibilmente rivolta agli ortaggi del territorio e di stagione, da consumare inoltre poco dopo la raccolta. Ciascuna verdura e ciascun frutto infatti forniscono sostanze nutritive diverse in proporzioni varie, ragion per cui la varietà alimentare permette di garantirsi un fabbisogno nutrizionale ottimale. A questi consigli personalmente aggiungerei il concetto di alimentazione “biologica”, che mi pare indispensabile nel caso di un'alimentazione crudista.

Pertanto, secondo le fonti si consiglia di mangiare ogni giorno dalle cinque alle otto porzioni di frutta e di verdura diverse. A questo scopo è possibile, di quando in quando, fare un pasto di sola frutta (mele, arance, banane ecc.), ma anche consumare la frutta in maniera più regolare nel corso della giornata, quando ci prende un certo languorino. Completerà il fabbisogno un'insalata mista, per esempio a cena: lattuga, pomodori, peperoni, cetriolo, aglio, cipolla, prezzemolo ecc. Arricchire l'insalata di ortaggi vari permette poco a poco di conseguire il fabbisogno complessivo consigliato.

Dalle  
cinque  
alle otto  
porzioni  
di frutta  
e verdura  
diverse  
ogni giorno

È tuttavia chiaro che un menù del genere non è per tutti semplice da attuare e inoltre rischia ben presto di diventare ripetitivo. I frullati verdi mi sono dunque parsi un'ottima soluzione da integrare al consueto apporto alimentare, perché lo arricchiscono con la loro diversità, **l'originalità, la rapidità di preparazione e il facile trasporto**, il tutto in un contesto che potremmo addirittura definire ludico!

Il nostro organismo è oggi sovraccarico di acidi a causa dell'alimentazione industriale, dello stress, della mancanza di ossigenazione e della sedentarietà, il che è all'origine di numerose malattie moderne. L'apporto "verde" dei frullati, ottenuto dall'abbinamento di ortaggi vari, permette un'**alcalinizzazione** particolarmente benefica per la salute. Per di più, gli enzimi e le fibre delle verdure assicurano ai consumatori assidui una buona digestione e, di conseguenza, una buona forma fisica. Per quanto riguarda i fitocomposti e la clorofilla, ambedue possiedono proprietà particolari ugualmente importanti per il corpo e per la prevenzione delle malattie. Infine, le verdure garantiscono un ottimale apporto di vitamine, minerali e oligoelementi (ma anche di proteine) essenziali, cioè di sostanze nutritive che l'organismo umano non è in grado di produrre da sé.



I frullati verdi si inseriscono pertanto alla perfezione nel nostro ritmo di vita attuale e superiscono in maniera efficace agli squilibri dell'alimentazione moderna. **Prevenzione delle malattie**

Il libro di Colette e di Nadège Pairain è splendido per la ricchezza di spiegazioni e per le numerose precisazioni riportate, riguardanti sia i valori nutrizionali sia le migliori associazioni di ortaggi da preparare, senza dimenticare le combinazioni alimentari da rispettare.

Questo libro è quindi come i frullati: da consumare senza esitazione!

DOTT. LUC BODIN

[WWW.STAGESLUCBODIN.COM](http://WWW.STAGESLUCBODIN.COM)



Colette e Nadège Pairain presentano ai lettori la bevanda più sana che si possa preparare in cucina. Questo libro permette a chiunque di creare una varietà di frullati verdi personali. Ho visto con i miei occhi un numero incalcolabile di persone migliorare lo stato di salute e diventare più giovane con l'aggiunta dei frullati verdi nel regime alimentare.

La maggior parte degli individui rimane stupita dal gradevole sapore dei frullati verdi. Nello stesso tempo, questi frullati sono tra gli alimenti più sani a disposizione di tutti. I vegetali sono l'unica cosa vivente al mondo in grado di trasformare il sole in cibo che qualunque creatura può consumare. La clorofilla è una sostanza miracolosa, giacché essenzialmente costituisce sole allo stato liquido. Ecco perché il regolare consumo dei frullati verdi può dare una mano per svariati problemi di salute. Con questo libro, Colette e Nadège trasmettono a migliaia di persone un grande messaggio di aiuto e di salute. Cari amici, godetevi i vostri frullati verdi e condivideteli con gli altri!

VICTORIA BOUTENKO

AUTRICE DI *GREEN FOR LIFE* E

DI *GREEN SMOOTHIE REVOLUTION*

## Frullato “classico” o verde: che differenza c'è?

Queste bevande deliziose, conosciute come “frullati”, sono molto apprezzate e diffuse in tutto il mondo, dagli Stati Uniti all'Europa. Il loro commercio è stato rapidamente sostenuto dall'industria agroalimentare, che è riuscita a cogliere il crescente interesse dei consumatori verso la “sana alimentazione”. Il frullato

infatti rievoca in chiunque un prodotto morbido e cremoso che offre svariati benefici in termini di salute e nutrizione.

Cionondimeno, per i frullati vale lo stesso discorso fatto per qualunque preparato: la qualità dipende dagli ingredienti! Al giorno d'oggi i “frullati” già pronti reperibili in commercio contengono ingredienti molto vari (miscele di frutta, verdura, latte, yogurt, cereali o addirittura cocktail alcolici) non sempre digeribili e che purtroppo non tengono conto delle migliori combinazioni alimentari, come pure di ciò di cui le nostre cellule hanno davvero bisogno per essere nutrite!

Composto da frutta varia, il frullato “classico” è una bevanda che mantiene inalterati i prodotti



al suo interno (cioè la polpa e il succo) e che assomiglia a una specie di composta più o meno densa a seconda della quantità di liquido utilizzata per frullare. La consistenza varia in funzione dei gusti personali.

Il **frullato verde** si distingue da quello che viene comunemente venduto come “frullato” perché contiene una buona **quantità di verdura a foglia verde** (spinaci, vari tipi d’insalata, ortiche ecc.), oltre che altri ingredienti come frutta o ortaggi. Inoltre, **non contiene nessun derivato del latte**. Permette quindi di consumare o di accrescere in maniera semplice, ludica e saporita la razione quotidiana di verdure a foglia.

D’altro canto, essendo una vera e propria bevanda di salute, non verrà mai messo in bottiglia o conservato in qualunque altro modo, giacché le qualità nutrizionali gli impongono di essere **consumato alquanto rapidamente** (al massimo entro tre giorni, conservandolo al fresco), il che limita d’ufficio i procedimenti industriali di conservazione. Il frullato verde è pertanto la bevanda “casalinga” per eccellenza!

#### **BUONO A SAPERSI**

Grazie al suo apporto di clorofilla, il frullato verde ossigena gli organi e contrasta malattie e infezioni.



**Il pigmento verde o “sole liquido”** Grazie al suo importante contenuto di clorofilla (il pigmento verde o “sole liquido” contenuto nelle foglie verdi), il frullato verde apporta un fiume di ossigeno agli organi, favorendo così la pulizia dell’intero sistema e sbarrando la strada a malattie e infezioni varie. Nessun ulteriore affaticamento grava sull’apparato digerente, il quale trova il suo compito agevolato dalla precedente “polverizzazione” degli elementi in microparticelle attraverso l’azione del frullare, sopperendo così all’insufficienza pressoché generalizzata della nostra masticazione.

Cosa aspettarsi di più da una bevanda che si digerisce facilmente, da un alimento completo adatto a tutte le età, molto facile e rapido da preparare, che implica un minor consumo di grassi, zuccheri concentrati e raffinati nonché di sale?

## 1. Frullati verdi di primavera

### FRESCHENZA PRIMAVERILE (PER PRINCIPIANTI)

- 125 g fragole
- 1 manciata foglie di lattuga romana
- Qualche foglia menta fresca
- Acqua q.b. alla consistenza desiderata

Togliete il picciolo alle fragole e lavatele bene. Se provenienti da agricoltura biologica, potete lasciar loro il peduncolo.

Procedete come indicato a inizio capitolo.

### DIDGERIDOO (MOLTO GRADITO AI BAMBINI)

- 1 kiwi
- 1 banana
- 1 manciata foglie di lattuga romana
- Acqua q.b. alla consistenza desiderata

Pelate il kiwi e sbucciate la banana, dopodiché tagliateli a pezzetti. Se il vostro frullatore non è molto potente, tritate grossolanamente le foglie di lattuga, quindi procedete come indicato a inizio capitolo.