

# Green smoothie e succhi della salute

*50 bevande vegetali al 100%  
per cogliere gli straordinari benefici di frutta e verdura*

Ricette e fotografie di  
Ellen Frémont, naturopata

**red!**

# INDICE



## L'ALIMENTAZIONE "VIVA" ..... 4

### SUCCHI DI VERDURA E DI FRUTTA

Uva-zenzero-vaniglia .....	10
Mela-melagrana .....	12
Finocchio-valeriana-arancia-cardamomo.....	14
Linfa di betulla-limone verde.....	16
Sedano-pera-zenzero.....	18
Barbabietola-mela-zenzero-cannella.....	19
Carota-pesca-timo limone.....	20
Cavolo rapa-carota-valeriana.....	22
Cavolo nero-carota-peperone rosso.....	24
Rafano-cetriolo-arancia sanguinella.....	26
Pera-mela-acerola-artiglio di gatto.....	28
Cavolo rapa-ravanello-mandarino.....	29
Peperone rosso-fragola-basilico.....	30
Barbabietola-cetriolo-sedano-pera.....	32
Cavolo lattofermentato-mela-prezzemolo.....	34
Mela-prezzemolo-arancia-clorella.....	36
Bietola-finocchio-carota-mandarino.....	38
Finocchio-mela-limone verde.....	40
Cetriolo-menta-limone.....	42
Clorella-menta-limone.....	43
Carota-limone-zenzero.....	44
Uva-mela-curcuma-acerola.....	46
Carota-finocchio-prezzemolo.....	48
Mela-zenzero-spirulina-acerola.....	50
Sedano-prugna-arancia-crescione.....	52

## SMOOTHIE E GREEN SMOOTHIE

Anguria-lampone-ribes rosso.....	54
Melone verde-fragola-tè sencha-chia.....	56
Finocchio-mela-kiwi.....	58
Zucchina-pera-limone verde.....	60
Melone verde-ribes rosso-verbena odorosa.....	62
Melagrana-goji-mela.....	64
Mango-fragola-spinaci.....	65
Avocado-mela-pompelmo-wakame.....	66
Cavolo nero-kiwi-mela-spirulina.....	68
Zucchina-kiwi-cacao-mela.....	70
Mango-arancia-valeriana-alfalfa.....	72
Carota-mela-banana-curcuma.....	73
Mango-banana-arancia-acerola.....	74
Banana-carota-prezzemolo-spirulina.....	76
Carota-mela-banana-menta.....	78
Mate-pera-zenzero-spirulina.....	79

## MILKSHAKE

Avocado-frutti rossi-limone.....	80
Carota-banana-cocco-canapa.....	82
Banana-fragola-mandorla-goji.....	84
Lampone-mela-cocco-anacardi.....	86
Barbabietola-lampone-cocco.....	88
Mango-cocco-zenzero-acerola.....	90
Banana-acai-mela.....	92
Yogurt-fragola-banana-avena.....	93



## L'ALIMENTAZIONE "VIVA"



Naturalmente ricchi di nutrienti (vitamine, sali minerali, oligoelementi, enzimi, clorofilla, aminoacidi essenziali, antiossidanti ...), i vegetali possiedono molteplici proprietà. Allo scopo di beneficiare di tutti i loro principi nutritivi vitali per la nostra salute e di potenziare i loro effetti, è importante consumarli al naturale e non trasformati, cioè crudi.

Se poi li assumiamo nella forma germogliata (erba verde di orzo o di grano, germogli di alfalfa...) o lattefermentata (succo di verdure lattefermentate), il potere nutritivo dei vegetali addirittura esplode!

### I BENEFICI PER LA SALUTE DI SUCCHI & CO.

#### *Un aiuto per l'assimilazione dei nutrienti*

I vegetali crudi, soprattutto la verdura, richiedono una certa masticazione e anche buone capacità digestive affinché i nutrienti "imprigionati" nelle loro fibre siano estratti e assimilati dal nostro organismo. Nei succhi, invece, le fibre cellulose vengono eliminate o frantumate, e questo costituisce un ausilio prezioso per il nostro sistema digerente e favorisce l'assimilazione dei nutrienti. Qui risiede tutto l'interesse per i succhi (soprattutto di verdura), gli smoothie e i milkshake.

#### *Effetti disintossicanti*

L'attuale stile di vita (alimentazione poco naturale, non equilibrata e raffinata, prodotti di sintesi, fumo, alcol...) comporta l'accumulo di scorie nell'organismo.

I vegetali (verdura, frutta, semi germogliati, piante ed erbe selvatiche, alghe d'acqua dolce...), alimenti ipotossici per eccellenza, con il loro effetto drenante contribuiscono a una disintossicazione dolce. Se consumati regolarmente, i succhi favoriscono l'eliminazione delle scorie e la disintossicazione dell'intero organismo.

#### *Dolci con l'intestino*

L'eliminazione o la frantumazione delle fibre contenute nei vegetali permette di fornire all'organismo tutte le proprietà di questi preziosi alimenti senza irritare la mucosa intestinale. Questo rende succhi, smoothie e milkshake adatti anche alle persone affette dalla sindrome dell'intestino irritabile, che possono così beneficiare dell'alto potere nutritivo dei vegetali, senza risentire di inconvenienti.

#### *L'apporto dei "superfood"*

Tra gli ingredienti di alcuni succhi, smoothie e milkshake proposti nel libro rientrano anche i cosiddetti "superfood", ovvero dei vegetali dagli straordinari poteri rigeneranti e rivitalizzanti, in grado di prevenire o curare in modo naturale una grande quantità di disturbi: acerola, bacche di goji, acai, melagrana, alga spirulina e clorella, curcuma, cavolo nero... Nel volume, le bevande che comprendono questi ingredienti sono definiti "supersucchi" o "supersmoothie".

### I SUCCHI DI VERDURA

#### *Per fare il pieno di salute*

In molti dei succhi proposti nelle prossime pagine l'ingrediente di base è la verdura. Ricchi di elementi nutritivi, questi succhi favoriscono una rivitalizzazione veloce e globale dell'organismo. I minerali, presenti nella verdura in grande quantità, grazie alle loro proprietà alcalinizzanti aiutano a ristabilire l'equilibrio acido-basico del corpo, contribuendo anche a migliorare i vari sintomi legati all'acidosi (fastidio caratterizzato dalla predominanza di acidità nel sangue).

Veri e propri concentrati di antiossidanti, i succhi di verdura contrastano così i processi d'invecchiamento delle cellule, mentre la presenza di clorofilla, prezioso pigmento dei vegetali a foglia verde, è responsabile di numerosi altri benefici: ha un effetto antalgico e antimicotico, purifica l'ecosistema intestinale, attiva la cicatrizzazione e protegge il fegato.

#### *Per godere appieno dei benefici dei succhi*

Per beneficiare pienamente dei nutrienti contenuti nei succhi di verdura si raccomanda di consumarli a digiuno, almeno mezz'ora prima dei pasti: così non si mescolano con altri contenuti dello stomaco.



## IL PARERE DELLA NATUROPATA

Questo nettare di fine estate costituisce una bevanda disintossicante deliziosa. Le proprietà dello zenzero per il buon funzionamento dell'apparato digerente, l'azione drenante dell'uva appena

spremuta come anche l'alto contenuto di antiossidanti di questo frutto (concentrati nei semi) rendono questo succo una vera e propria bevanda della salute.

## Succo UVA-ZENZERO-VANIGLIA



PER 500 ML - PREPARAZIONE: 15 MIN



- \* 600 g di uva bianca
- \* 1 pezzetto di zenzero fresco
- \* 1 baccello di vaniglia

- 1 Sciacquate l'uva, lo zenzero e il baccello di vaniglia.
- 2 Mettete il tutto nell'estrattore. Estraete il succo, poi consumatelo.

### CONSIGLIO

Per un succo bello fresco, tenete gli ingredienti al fresco qualche ora prima della preparazione.





#### IL PARERE DELLA NATUROPATA

Questo succo acidulo, ricco di antiossidanti per la presenza della melagrana, contrasta gli effetti nefasti

dei radicali liberi sulle cellule. Da bere durante la prima colazione o fuori pasto per fare un pieno di vitalità.

## Succo MELA-MELAGRANA



PER 500 ML - REFRIGERAZIONE: 1-2 H - PREPARAZIONE: 15 MIN



\* 3 grosse mele succose  
\* 3 melagrane

- 1 Tenete la frutta al fresco per 1-2 ore prima di preparare il succo.
- 2 Lavate le mele e tagliatele a spicchi. Tagliate a metà le melagrane per recuperarne i chicchi.
- 3 Mettete i pezzi di mela e i chicchi di melagrana in un estrattore per estrarne i succhi. Consumate subito.

