

# Frutta e verdura da bere

Smoothies, centrifughe ed estratti sono i nuovi riti quotidiani per disintossicarsi: la nostra guida a come prepararli in casa (con le differenze tra attrezzi e risultati) e alle ricette più facili e gustose

**D**imenticate la solita spremuta d'arancia. Oggi, per dimagrire, provare a depurarsi oppure semplicemente per variare il modo di portare in tavola frutta e verdura cruda ci sono centrifugati, smoothies o estratti a freddo. Bevande colorate ed energetiche, buone e piacevoli da vedere, capaci, secondo i veri appassionati, di disintossicare, dissetare, dare una scossa al metabolismo, rafforzare il sistema immunitario e pure, perché no, di migliorare la pelle. Tanto più che i succhi preparati freschi in casa sono migliori di quelli confezionati, che spesso contengono zucchero o altro.

Tra i più grandi estimatori? Stefano Polato, lo chef che ha curato l'alimentazione di Samantha Cristoforetti durante la missione spaziale Futura, autore

del libro *Il potere rigenerante dei succhi* (Sperling & Kupfer). «Prepararsi un succo o un frullato può diventare un piccolo rito quotidiano: una colazione, una

pausa di metà mattina, un aperitivo o uno spuntino — ha detto Polato —. Sembrerà marginale, ma quanti di noi non consumano le canoniche cinque porzioni giornaliere di frutta e ortaggi solo perché non hanno il tempo di cucinarle oppure non sanno come farlo?». E dunque, almeno per le prime due o tre settimane, basta bere ogni giorno un paio di bicchieri di centrifugato o estratto «per ripulire e rigenerare le cellule».

Certo, qualcuno potrà dubitare delle virtù da panacea di tutti i mali. Ma i segnali del successo delle bevande vegetali sono tanti. In libreria sono appena arrivati tre libri-ricettari sul tema, *I love succhi, estratti e centrifughe* (Newton Compton), *Centrifughe, estratti e succhi verdi* (Newton Compton) e *Juice expert. 50 modi per estrarre succhi e sapori* (Bibliotheca culinaria). E, secondo i dati di Just Eat, tra i cibi che stanno avendo un'impennata nelle richieste di ordini online ci sono proprio spremute e centrifughe fresche

(+86%). Insomma, il sogno di Norman Walker, l'americano inventore di un antenato dei più moderni estrattori, che visse fino a 99 anni nutrendosi quasi solamente di cibi crudi e succhi, pare essersi avverato.

Oggi in commercio ci sono i classici spremiagrumi, le centrifughe, gli estrattori e i mixer. I primi sono perfetti per arance, limoni e pompelmi perché gli agrumi altrimenti, se trattati con altri apparecchi, tenderanno a ostruire i filtri disperdendo molto del loro succo. I mixer o frullatori servono per ridurre in poltiglia frutta o verdura: non si producono scarti e si preparano così gli smoothies, con l'aggiunta, se si vuole, di yogurt o latte. Centrifughe ed estrattori, invece, gli oggetti più nuovi ormai entrati in molte cucine di casa,



Peso: 42%

estraggono i succhi, scartando le parti più fibrose. Le differenze? La centrifuga ha lame ad alta velocità, perciò durante il funzionamento la polpa viene spinta verso un filtro che fa passare il succo trattenendo il resto. Si ottiene così un succo molto puro. Gli svantaggi? Si producono molti scarti mentre l'alta velocità tende a produrre calore e a deteriorare la qualità degli alimenti centrifugati. Gli estrattori a freddo, invece, in genere più costosi, non hanno le lame ma una sorta di vite che non tritura ma spreme. Lavorano a bassi giri e senza produrre troppi scarti. Gli smo-

othies possono essere ottimi sostituti dei pasti se preparati con yogurt o latte. Una ricetta detox? Due mele, due foglie di cavolo nero, un gambo di sedano, mezzo cetriolo e mezza barbabietola. Il consiglio: scegliete frutti maturi perché rendono una maggiore quantità di succo e hanno un sapore più intenso. E per evitare che gli estratti diventino scuri subito, beveteli immediatamente oppure unite qualche goccia di succo di limone.

**Isabella Fantigrossi**

[@isafantigrossi](https://twitter.com/isafantigrossi)

**INGREDIENTI**

- 1 tazza e mezza di pezzetti di mango congelati
- 1 banana tagliata a pezzetti
- 1 tazza di foglie di spinacino
- 3/4 di tazza di latte di mandorla non zuccherato
- 1 tazza di mirtilli freschi

**PREPARAZIONE**

1 Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore: il mango tagliato a pezzetti (e precedentemente congelato, in modo che dia spessore al composto), la banana, le foglie di spinaci, il latte di mandorla

2 Frullare fino a che il composto non sarà perfettamente omogeneo

3 Decorare subito con i mirtilli freschi e servire



Questo smoothie è ricco di vitamine, potassio e calcio, è vegano, completamente privo di zuccheri aggiunti e senza glutine quindi adatto anche a chi dovesse avere intolleranze. Il sapore della frutta, dolce ed esotico, riesce a coprire quello delle foglie di spinaci, perciò diventa gradevole al gusto anche a chi non ama particolarmente la verdura. Gli spinaci, oltre alle loro proprietà nutritive, conferiscono al composto quel colore verde brillante e piacevole. I mirtilli freschi aumentano il potere antiossidante e antinfiammatorio



Smoothie al mango e mirtilli

Foto: Stocksy



Peso: 42%