

## Le centrifughe di frutta e verdure



### Bevande preziose per la bella stagione

Con l'approssimarsi della stagione calda il dietista suggerisce di *fare il pieno* di vitamine e sali minerali. Infatti il caldo e la sudorazione causata dalla calura estiva e l'alta percentuale di umidità determina un calo di sali minerali e di acqua. Le verdure e la frutta sono gli alimenti che, oltre ad essere facilmente digeribili, hanno un'alta concentrazione di queste sostanze. Da molti anni, la maggior parte di esse possono essere bevute oltre che essere mangiate.

Avendo a disposizione una centrifuga, si possono ottenere delle bibite gradevoli mescolando assieme più tipi di frutta e/o verdure. Se si escludono alcuni frutti (banane, fichi) tutti i tipi di verdure si possono centrifugare ottenendo così delle bevande rigeneranti, depurative e disintossicanti.

Dopo il periodo invernale, nel quale molto spesso prevale il consumo di cibi grassi e proteici, ci si predispone alla bella stagione aumentando il consumo di vitamine e sali minerali. I centrifugati possono anche essere considerati *terapeutici* se ad esempio di pensa ai disturbi gastrici ed intestinali per i quali non si può esagerare con le quantità degli alimenti (reflusso esofageo) o si manifesta una irritazione del colon a causa delle fibre come in alcuni tipi di coliti.

Il fatto che le centrifughe contengono elementi nutritivi in alte concentrazioni consentono di porre rimedio alle carenze presenti nelle diete moderne causate da eccessivi processi di raffinazione praticati su base industriale. Esse contengono inoltre alte quantità di antiossidanti (il betacarotene, la vitamina C, lo zinco, il selenio, il manganese e il magnesio) in forma facilmente utilizzabile, perché, avendo rimosso la fibra, l'assorbimento intestinale avviene molto più rapidamente.

Per realizzarli basta avere a disposizione un apparecchio per la centrifuga e le materie prime che si intendono utilizzare.



Il passo successivo è quello di lavare accuratamente la frutta, privarla degli eventuali semi ed i relativi peduncoli, mentre la buccia va rimossa se non commestibile, nei casi in cui la sua provenienza è incerta o proviene da sistemi di agricoltura chimica. Se la frutta proviene da coltivazioni di agricoltura biologica o biodinamica la buccia, se commestibile, la si può centrifugare assieme alla polpa. Per le verdure, basta solo lavarle accuratamente mentre è conveniente sbucciare le patate ed i legumi freschi.

Per evitare l'ossidazione del colore ed il decadimento nutrizionale è raccomandabile servire i centrifugati appena dopo la loro realizzazione e non conservarli per un tempo successivo neanche riposti in frigorifero.

Alcune combinazioni tra frutta e verdure hanno particolari qualità depurative e disintossicanti, in particolare:

*Sono depurative*

**per l'intestino:**

- *centrifugato di cocomero*

Ottimo da bere al mattino a stomaco vuoto con l'aggiunta di succo di limone. Per renderlo più efficace nelle sue qualità depurative, si possono anche aggiungere ciliegie, fragole e more.

**per lo stomaco:**

- *centrifugato di finocchio con l'aggiunta di mela o pera*

Centrifugare il finocchio con tutta la sua parte arborea per aggiungervi poi la mela o la pera. Va bevuto prima dei pasti quando si hanno problemi di digestione causati da scarsa secrezione gastrica e biliare.

**per il sangue:**

- *centrifugato di rapa rossa con aggiunta di mela o pera*

Centrifugare la rapa fino ad ottenere mezzo bicchiere di succo e completare il bicchiere con altrettanto succo di mela o pera.

**per i reni:**

- *centrifugato di asparagi e pomodoro*

Centrifugare i due ingredienti in modo da ottenere mezzo bicchiere di succo di asparagi ed altrettanto succo di pomodoro. Questa bevanda facilita la depurazione dei reni eliminando eventuali ristagni di acido urico ed aiuta nella guarigione dell'acne e dell'eczema cutaneo, inclusa la psoriasi. E' sconsigliato nei casi in cui vi sono dei calcoli renali in quanto potrebbe far insorgere delle coliche.

**per l'ulcera:**

- *centrifugato di cavolo e mela*

Centrifugare del cavolo rosso o verde fino ad ottenere mezzo bicchiere di succo e completare il bicchiere con

centrifugato di mela. Questa miscela facilita la riparazione dei tessuti ulcerati nello stomaco.

*Sono disintossicanti*

- *centrifugato di sedano, carote, asparagi*

L'insieme di questi ingredienti compongono una miscela nella quale:

gli asparagi sono eccellenti per eliminare il grasso, hanno un potente effetto diuretico, contribuendo a ridurre la ritenzione idrica.

Il sedano ha un alto contenuto di acqua e rappresenta una grande risorsa per la reidratazione dopo un esercizio fisico. La presenza di betacarotene nelle carote contribuisce al processo di *lavaggio* del grasso e aiuta a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue. E' una bevanda rinfrescante, aiuta il corpo ad eliminare il grasso; da suggerire dopo un intenso allenamento.

- *centrifugato di ananas*

Oltre ad essere buono, digeribile e nutriente, questa bevanda ha proprietà depurative e facilita la digestione.

La *bromelina* che essa contiene, permette la scissione delle proteine e costituisce un potente antinfiammatorio. Ha proprietà diuretiche e viene consigliato nei casi di cellulite in quanto svolge un'efficace azione drenante.

- *centrifugato di papaia*



Un buon bicchiere di questo centrifugato è ricco di antiossidanti (selenio, flavonoidi, carotene, provitamina A, ecc.) che proteggono le cellule dai radicali liberi responsabili dell'invecchiamento, ed è ricco di minerali come potassio, magnesio e calcio utili durante la menopausa per contrastare l'osteoporosi. Le sostanze presenti nel frutto stimolano l'eliminazione delle sostanze di scarto dell'organismo, purifica il sangue, aiuta a smaltire le scorie intestinali e ad eliminare il sovrappeso stimolando il metabolismo e la scomposizione delle proteine. L'azione depurativa della papaia non si limita al canale alimentare ma si estende anche al sistema cellulare. Il frutto, sia acerbo che maturo, contribuisce a ristabilire l'equilibrio acido/basico dell'organismo, spesso compromesso da un'alimentazione squilibrata, stress o vita sedentaria, eliminando l'acidosi.

- *centrifugato di zenzero*

Miscelato con altri frutti o verdure, si può ottenere una bevanda con qualità antiossidante, analgesica, tonica e battericida. Lo zenzero ha qualità che lo rendono efficace nel mal di mare o mal d'auto e nella medicina araba viene considerato un afrodisiaco. Da alcuni studi si evince che riduce i livelli di colesterolo nel sangue mentre gli antichi indiani lo usavano come rimedio digestivo e come depuratore del corpo e dell'anima

**Franco Tacconelli**