

DOTT. CHRISTIAN GUTH | BURKHARD HICKISCH

SMOOTHIE VERDI

I sani mini-pasti al frullatore

BESTSELLER

Oltre 100.000
copie vendute

EDIZIONI
LSWR

DOTT. CHRISTIAN GUTH
BURKHARD HICKISCH

SMOOTHIE VERDI

I sani mini-pasti al frullatore

EDIZIONI
LSWR



Titolo originale dell'opera

Grüne Smoothies. Gesunde Mini-Mahlzeit aus dem Mixer

© 2014 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

All rights reserved.

ISBN 978-3-8338-4036-4

Editor in Chief: Marco Aleotti

Traduzione dalla lingua tedesca a cura di: Debora Taiocchi

Produzione fotografica: Fotostudio Eising/Martina Goerlach

Altre foto e illustrazioni:

Victoria Boutenko: pag. 14; Corbis: pag. 73 (centrale); Das kleine Zebra: pag. 72 (a destra); dpa picture-alliance: pag. 47; Fotolia: pagg. 18, 21, 35 (a destra), 40, 52, 55, 73 (sotto), 85, 105, 111 (sopra, sotto a sinistra); Getty Images: pag. 66; Glow Images: pagg. 48 (a destra), 84; Burkhard Hickisch: pagg. 2, 8; iStockphoto: pag. 49 (centrale); Kramp + Goelling: pagg. 34 (a destra), 49 (sopra), 111 (sotto a destra); Claudia Lieb: pagg. 10, 17; Mauritius Images: pagg. 6, 48 (a sinistra); Plainpicture: pag. 78; privato: pag. 4; Shutterstock: pagg. 29, 49 (sotto), 88, 110, interno retrocopertina; Stockfood: pag. 5; Stocksy: pagg. 32, 57, retrocopertina (sopra).

© 2016 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-259-4

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi.

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dall'autore. Ogni lettrice e ogni lettore è responsabile delle proprie azioni, ovvero di decidere se applicare i metodi, i consigli e le disposizioni descritti nel libro. L'autore e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

EDIZIONI
LSWR

LSWR Srl

Via G. Spadolini 7, 20141 Milano

Tel. 02 881841

www.edizionilswr.it

Finito di stampare nel mese di gennaio 2016 presso "Printer Trento" S.r.l., Trento.

(*) Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di **LSWR GROUP**.



PREMESSA

Gli smoothie verdi sono l'innovazione alimentare dei nostri tempi. Possono elevare la nostra salute, la nostra forma fisica e il nostro benessere a una nuova dimensione. Questi concentrati verdi e gustosi di sostanze vitali incarnano tutto ciò che l'alimentazione deve essere: una combinazione, facile e veloce da preparare, di ingredienti sani, d'ottima qualità e freschi, disponibili ovunque ed economicamente accessibili per chiunque. Con gli smoothie verdi risparmiate denaro, vi fate del bene e approfondite il vostro rapporto con il cuore verde della natura. Il "verde in miniatura" piace ai bambini piccoli e a quelli più grandi, così come agli adulti, e copre lo speciale fabbisogno di sostanze salutari in ogni fase della vita, in particolare in situazioni di stress, anche nella vecchiaia. Gli smoothie verdi ci proteggono efficacemente dalle cosiddette malattie della civilizzazione e ci donano più energia, più resistenza e più felicità nella vita di tutti i giorni.

Vi auguriamo di provare una grande gioia nello sperimentare, nel frullare e nel gustare!

Christina Re

Zurhard Hilke

TEORIA

Premessa 3

**SMOOTHIE VERDI:
VITALITÀ PURA!** 7

**Facile preparazione,
grandi benefici** 8

Cosa rende gli smoothie verdi
così speciali? 9

Superfacili da realizzare 9

Gli Ingredienti degli Smoothie 10

Cambiare con piacere 12

La pozione magica per tutta la famiglia 13

Intervista: Victoria Boutenko 14

Una benedizione per anima e corpo 16

Disintossicarsi in modo naturale 17

**Le preziose sostanze
contenute negli smoothie verdi** 18

Un tesoro di sostanze vitali 18

5 al giorno: facilissimo 21
con gli smoothie 21
Gli enzimi alimentari 22
Le sostanze vegetali secondarie 22
Le vitamine 23
I sali minerali 23
Gli aminoacidi 24
Il farinello comune: l'“erbaccia” ricca
di sostanze vitali 25
Gli acidi grassi 27
Le fibre 27
Oro verde: la clorofilla 28
Sostanze vitali nelle piante
coltivate e selvatiche 29

PRATICA

**SMOOTHIE VERDI
FATTI IN CASA** 31

**La vostra fonte quotidiana
di sostanze vitali** 32

I “principi” dello smoothie 33

L'abc degli smoothie 34

Solo frullati “puri” 36

Smoothie di base 37

Il frullatore 39

Verdure in foglia e frutta 40

5 importanti simboli
dei prodotti biologici 43

Il cuore verde delle piante 44

Varietà di verde 45

Erbe selvatiche 46

Raccogliere le erbe selvatiche 47

Le “top 5” tra le erbe selvatiche 48



Acqua del rubinetto?	50
Ingredienti adatti per gli smoothie verdi	52
Cosa non si deve mettere negli smoothie verdi?	56
Sostanze vitali a confronto	57

Il “know-how” degli smoothie	58
Indicazioni preliminari	59
Sminuzzamento	60
Come gustare gli smoothie	61

RICETTE PER OGNI OCCASIONE 65

SMOOTHIE DI BASE	66
Smoothie verdi dolci	67
Crudi, maturi e dai colori vivaci	69
Smoothie verdi vigorosi	70
Freschi, verdi e biologici!	71
Smoothie verdi per bambini	72
Da mangiare col cucchiaino:	
zuppe verdi di sostanze vitali	74
Il piacere di un pudding verde	76
Domande frequenti	77

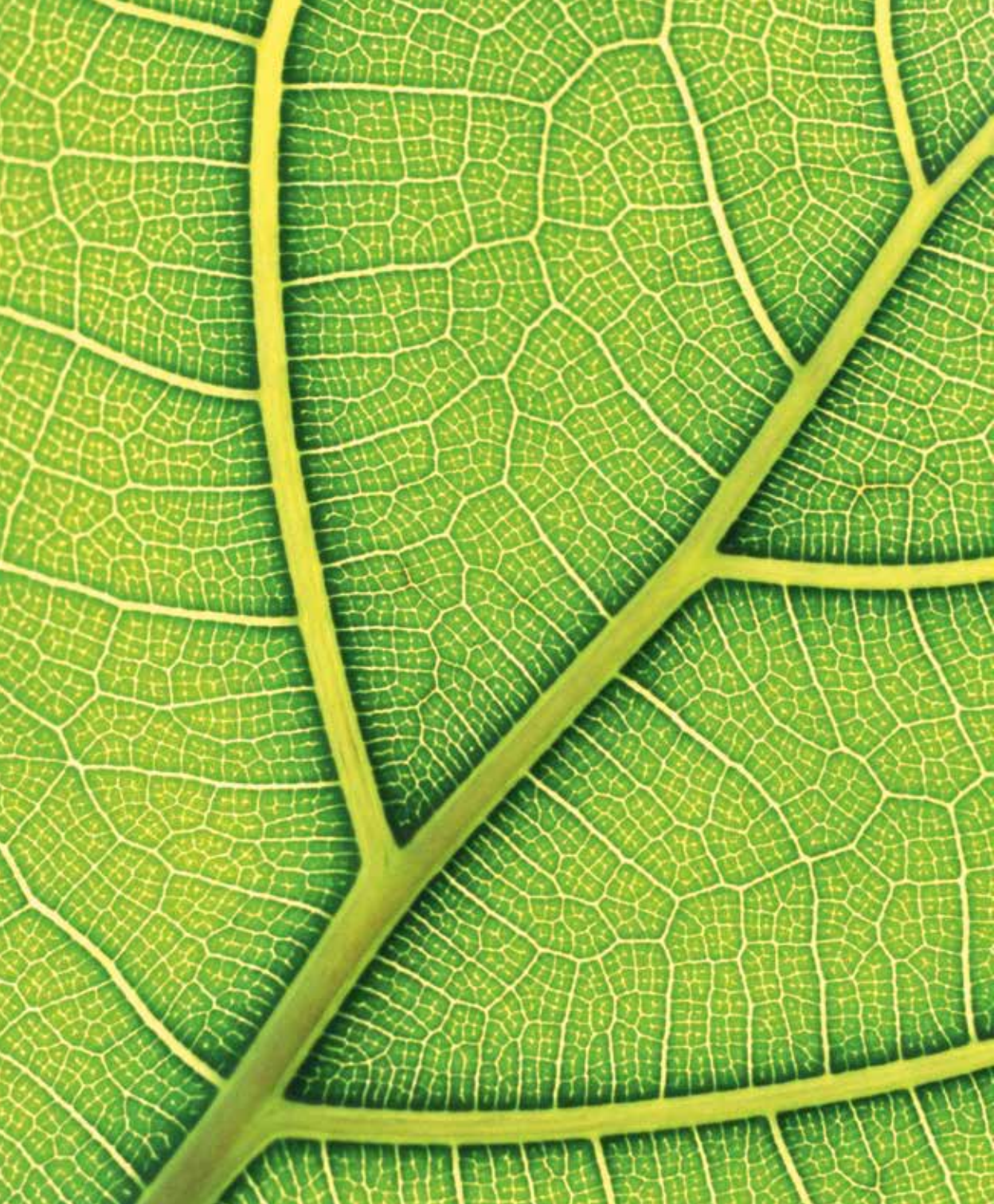
UTILIZZARE L'ENERGIA VERDE CON SISTEMATICITÀ	78
Un nuovo e più sano modo di vivere	79
I benefici per il sistema immunitario	80
Extra che riscaldano e rafforzano	81
Dormire meglio	82
Equilibrati e mentalmente in forma	84
Stimolare il cervello con il tè verde matcha in polvere	85
Disintossicarsi e decongestionarsi	90
Fruttati, dolci e leggeri	95



Gli smoothie verdi sostengono la vostra cura del digiuno	96
Dimagrire senza effetto yo-yo	98
Ottimizzare la digestione	100
Anti-aging di successo	102
Moringa, la verde “arma prodigiosa”	105
Smoothie verdi per il benessere della donna	106
Smoothie verdi di bellezza	108
I top 5 per una pelle sana	110
Costruire la massa muscolare in modo naturale	112
Più felicità in amore	114
Prevenzione contro i tumori	116

UTILITÀ

Libri utili	120
Indirizzi e link utili	121
Indice analitico	122
Indice degli ingredienti	125
Gli autori	127



SMOOTHIE VERDI: VITALITÀ PURA!

CON GLI SMOOTHIE VERDI È FACILE NUTRIRSI SENZA FATICA
IN MODO SANO E GUSTOSO. IL SEGRETO È LA LORO
PARTICOLARISSIMA COMPOSIZIONE DI FOGLIE VERDI E FRUTTI
DOLCI, RESA PERFETTA DALL'USO DEL FRULLATORE.

Facile preparazione, grandi benefici **8**

Le preziose sostanze contenute negli smoothie verdi ... **18**



FACILE PREPARAZIONE, GRANDI BENEFICI

Gli smoothie verdi contengono pressoché tutte le sostanze vitali di cui abbiamo bisogno. Queste si trovano nelle foglie e nei frutti allo stato naturale; frullandoli essi vengono scomposti in parti talmente piccole che il nostro corpo può metabolizzare le sostanze senza fatica. Nell'organismo le sostanze importanti per la vita svolgono poi la loro azione positiva per la salute e il benessere. L'“effetto collaterale” più bello degli smoothie

verdi è restituirci la sensazione di essere in armonia con il nostro pianeta e provvisti di tutto. Per prepararli utilizziamo tutta l'abbondanza di cibo offerta dalla natura. Gli smoothie sono ecologici, poiché rafforzano sensibilmente il nostro legame con il territorio e producono pochi scarti e pochi rifiuti di imballaggio, mantengono il corpo in salute, purificano lo spirito e ci donano un animo equilibrato.

Cosa rende gli smoothie verdi così speciali?

I “portenti verdi” vengono preparati con il frullatore utilizzando verdure a foglia verde, parti verdi degli ortaggi, erbe, frutta e acqua. In base alla quantità di acqua aggiunta, gli smoothie possono essere bevuti, anche con la cannuccia, oppure mangiati con il cucchiaino come zuppe fredde. Mentre i succhi vengono ottenuti spremendo la frutta e la verdura, gli smoothie verdi si fanno utilizzando l'intero frutto e le parti verdi degli ortaggi con tutte le fibre e gli strati esterni, che sono salutari, scomposti in frammenti così fini che anche le parti più dure possono essere utilizzate senza problemi per il nostro corpo. Un bell'effetto secondario: durante la preparazione ci saranno pochissimi scarti.

Dare importanza a ciò che è prezioso

Ciò che rende speciali gli smoothie verdi sono le foglie verdi utilizzate che, a parte essere sminuzzate, non subiscono ulteriori trasformazioni. Questa naturalezza genuina fa degli smoothie dei veri toccasana, che ci proteggono dalle malattie e accrescono costantemente il nostro benessere. Al tempo stesso questo è anche il motivo per cui le parti verdi delle piante non vengono usate in tutta la loro varietà: alcuni tipi di insalata, le erbe dell'orto, le foglie degli ortaggi da radice, le varietà di cavolo verde, le erbe selvatiche,

le foglie dei cespugli e degli alberi contengono spesso sostanze aromatiche amare alle quali non siamo più abituati. A ciò si aggiunge il fatto che molte persone non sono più abituate a masticare a fondo, cosa che permette di scomporre le preziose sostanze contenute negli alimenti di origine vegetale e di renderle disponibili per l'organismo. Gli smoothie verdi ci danno la possibilità di sfruttare appieno le piante verdi e le loro parti che altrimenti verrebbero gettate via: mescolandole con i frutti e passandole con il frullatore si ottiene un mix denso e squisito.

Superfacili da realizzare

La preparazione di molte porzioni di smoothie verdi dura cinque minuti, inclusa la pulizia degli utensili da cucina. È sufficiente

INFO

RADICI VERDI

L'espressione “green smoothie” fu coniata nel 2004 dall'esperta di alimentazione Victoria Boutenko. L'idea di fondo dietro il concetto di salute racchiusa in un bicchiere è questa: non serve che cambiate radicalmente la vostra alimentazione, continuate a mangiare come avete fatto finora; basta che in più iniziate a bere sempre più spesso degli smoothie verdi.