

Bottega Verde
NATURA ITALIANA

GLI ESTRATTI
DI FRUTTA E VERDURA
BELLEZZA E BENESSERE SECONDO NATURA

*energia
vitalità
allegria
colore
gusto*



Gli estratti di frutta e verdura il “gusto” di cambiare stile di vita!



Prof .Enzo Berardesca
Istituto Dermatologico San Gallicano, IRCCS, Roma

Lo stress al quale siamo sottoposti quotidianamente produce alterazioni a livello del nostro organismo e, sulla nostra pelle, può causare invecchiamento precoce, secchezza, alterazioni del colorito e formazione di rughe.

Come possiamo contrastare tutto questo?

Un'ottima soluzione è optare per uno stile di vita più “sano”, fare più movimento, ritagliare qualche minuto per noi stessi e soprattutto scegliere un'adeguata alimentazione.

Una dieta sana ed equilibrata ci permette infatti di rifornire il nostro corpo di preziose sostanze nutritive “antistress” come gli antiossidanti e le vitamine di cui la frutta e la verdura sono ricche.

Per la bellezza della nostra pelle e per il nostro benessere diventa quindi fondamentale consumare abbondantemente

frutta e verdura, rinnovandone quotidianamente la varietà e preferendo quella di stagione, possibilmente a chilometro zero, in quanto maturata in loco e in grado di raggiungere la nostra tavola al meglio del suo contenuto nutrizionale.

E' importante cercare di assumere frutta e verdura di vari colori poiché ai vari colori corrispondono differenti sostanze nutritive.

Ricordiamoci che le sostanze nutritive sono tutte utili e spesso funzionano in sinergia tra loro!

A questo scopo l'estrattore diventa uno strumento molto utile, perché ci aiuta ad assumere frutta e verdura mantenendo inalterate le sostanze nutrizionali.... con gusto, divertimento e varietà, e rendendone più allettante il consumo anche ai bambini!

Introduzione



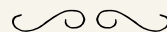
GLI ESTRATTI... IL MEGLIO DELLA NATURA DA BERE, GUSTARE, ASSAPORARE

INDICE

Introduzione	3
Si comincia.....	13
Ricette Energia	17
Ricette No stress.....	27
Ricette Bellezza.....	37
Ricette Detox	47
Non solo estratti	57
Il latte vegetale.....	59
Le ricette con gli scarti.....	60

Cos'è un estratto fresco di frutta e verdura?

L'estratto fresco non è altro che un succo di frutta e verdura ottenuto per pressione. In poche parole viene esercitato uno schiacciamento sulla frutta e verdura, a velocità molto bassa, così da lasciare intatte tutte le sostanze nutritive. Attraverso questo processo si ottiene un concentrato di vitamine, minerali e anche di clorofilla, se aggiungiamo delle foglie verdi. Essendo l'estratto una bevanda molto fluida e concentrata, risulta molto più assimilabile da parte del nostro organismo che non deve così disperdere energia digestiva.



1. Concentrato di vitamine e sali minerali
2. Concentrato di Clorofilla, se sono presenti le foglie verdi
3. Alimento "vivo" e vitale
4. Velocità di assorbimento nutrienti
5. Effetto rinfrescante



10 MOTIVI PER SCEGLIERE GLI ESTRATTI

1. Hanno un sapore buonissimo. E sono bellissimi...
una vera delizia per i nostri sensi!

2. Sono divertenti! Si preparano in un attimo e si possono
creare sempre nuove ricette.

3. Sono idratanti. Il nostro corpo è composto al 70% circa
di acqua e quando è disidratato può sopraggiungere fatica,
mal di testa, mancanza di concentrazione e altro ancora.

4. Ci aiutano a mangiare più verdura e frutta.

5. Sono ricchi di fitochimici. I fitochimici si trovano solo nei
vegetali e sono ciò che conferisce a certe piante il loro colore
unico, il sapore e la resistenza alle malattie.

6. Conquistano anche i più piccoli!

7. Fanno fare colazione... con gusto!

Un modo facile, veloce, delizioso e sano di fornire carburante
al nostro corpo la mattina.

8. Non sovraccaricano il sistema digestivo.

9. Ci aiutano ad avere un benessere totale di mente e corpo.

10. È divertente dividerli e offrirli agli amici come aperitivo
alternativo.

ORA CHE SAPPIAMO TUTTO DEGLI ESTRATTI VEDIAMO COME FUNZIONA L'ESTRATTORE!



Un estrattore di succo a bassi giri è diverso da una centrifuga o da un robot da cucina. Questi ultimi girano velocemente generando calore, elettricità statica e una grande quantità d'aria che ossigenando il succo del prodotto spremuto ne degrada le proteine, gli enzimi vivi e gli elementi nutrienti.

L'estrattore schiaccia lentamente la frutta e la verdura senza produrre calore. Come un piccolo frantoio che sprema gentilmente a freddo, produce un succo "vivo", con una sua peculiare densità, ricco di enzimi, vitamine, sali minerali organici facilmente assimilabili, zuccheri e fibre solubili.

Un estrattore di succo a bassi giri produce un succo che è 6 volte più ricco di vitamine e 4 volte più ricco di elementi nutritivi rispetto ad una normale spremitura.

Inoltre, poiché l'estrazione avviene in modo più efficiente, anche la quantità di succo, a parità di prodotto utilizzato, aumenta, arrivando fino al doppio rispetto al succo prodotto dai tradizionali frullatori.

L'importanza di assumere regolarmente frutta e verdure è promossa da medici, nutrizionisti e dagli Enti Governativi della maggior parte degli Stati del mondo, che raccomandano di consumarne 5 porzioni al giorno.



COSA METTERE IN UN ESTRATTO?

Verdura e frutta

Va bene qualsiasi tipo. Ottima quella di stagione.
Preferire quella biologica.

Una nota in più...

La verdura a foglia verde è ricca di CLOROFILLA. Questo pigmento verde presente in tutte le piante, ha lo scopo di assorbire la luce solare e innescare la fotosintesi, il processo tramite il quale si produce ossigeno. La clorofilla è indispensabile per la vita a tal punto che i vegetali che non producono clorofilla, come i funghi, sopravvivono solo impiantandosi sulle radici di piante dalle foglie verdi o utilizzando l'humus prodotto dalla decomposizione di foglie verdi.

Possiamo assumere la clorofilla attraverso tutti i vegetali di colore verde:

Broccoli
Spinaci
Verza

Prezzemolo
Rucola
Cicoria

Cime di rapa
Lattuga
Alga spirulina

La clorofilla può essere considerata un vero rigeneratore cellulare.
Presenta numerose proprietà:

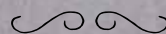
rinforza le difese immunitarie - favorisce la circolazione sanguigna - è antiossidante: cattura i radicali liberi - aiuta a depurare il fegato smaltendo le tossine - è utile nel contrastare i problemi di circolazione delle gambe - può migliorare il drenaggio dei liquidi - favorisce l'assorbimento del calcio - tonifica il corpo e dona energia - aumenta l'apporto di ossigeno delle cellule.





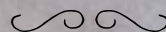
Semi oleosi

Semi di sesamo, nocciole, noci, mandorle, anacardi, pistacchi, noce di cocco... contengono omega 3 e omega 6. Vanno prima messi in ammollo per almeno 24H dopodichè possono essere utilizzati nell'estrattore.



Spezie

Ottime per donare sapore ai tuoi estratti. Cannella, zenzero, cardamomo, curcuma... sono alcune delle spezie più facili da trovare sul mercato ed eccellenti per gusto e proprietà.



Erbe aromatiche

Basilico, rosmarino, timo, salvia, prezzemolo... facili da coltivare in casa, danno un sapore molto personale agli estratti.



OGNI PRODOTTO LA SUA STAGIONE



Lo sai che un programma alimentare sano ed equilibrato prevede il consumo dei prodotti di stagione?

Una scelta davvero sensata se pensi che:

1. le piante che seguono il loro naturale ciclo di vita presentano una quantità maggiore di nutrienti e principi attivi che apportano sostanze utili al nostro organismo in relazione al periodo dell'anno.
2. sono per la maggior parte fresche quindi più sane e sono coltivate con un impiego nettamente inferiore di prodotti chimici.
3. se scegliamo prodotti locali a km zero il risparmio è ancora maggiore, perché si abbattano i costi di trasporto e sosteniamo la filiera corta.
4. sono sicuramente più buoni, profumati, aromatici.
5. per far crescere frutta e verdura fuori stagione servono grandi serre riscaldate e illuminate che richiedono molta energia, spesso proveniente da combustibili fossili. Questo vuol dire un grosso impatto ambientale.



MESE	FRUTTA
Gennaio	Arance, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi.
Febbraio	Arance, mandarini, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi.
Marzo	Arance, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi
Aprile	Arance, fragole, kiwi, limoni, mele, nespole, pere, pompelmi.
Maggio	Ciliegie, fragole, kiwi, lamponi, mele, meloni, nespole, pere, pompelmi.
Giugno	Albicocche, amarene, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, meloni, pesche, susine.
Luglio	Albicocche, amarene, angurie, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, meloni, mirtilli, pesche, prugne, susine.
Agosto	Angurie, fichi, fragole, lamponi, mele, meloni, mirtilli, pere, pesche, prugne, susine, uva.
Settembre	Fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, pere, pesche, prugne, susine, uva.
Ottobre	Castagne, clementine, kaki, lamponi, limoni, mele, pere, uva.
Novembre	Arance, castagne, clementine, kaki, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi, uva.
Dicembre	Arance, castagne, clementine, kaki, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi, uva.





MESE	VERDURA / ORTAGGI
Gennaio	Bietole, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, patate, radicchio, rape, spinaci, zucche.
Febbraio	Bietole, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, patate, radicchio, rape, sedano, spinaci, zucche.
Marzo	Asparagi, bietole, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, cipolline, finocchi, insalata, patate, radicchio, rape, sedano, spinaci.
Aprile	Aglio, asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cicoria, cipolline, finocchi, insalata, patate, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci.
Maggio	Aglio, asparagi, bietole, carote, cavoli, cicoria, cipolline, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, insalata, patate, piselli, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci.
Giugno	Aglio, asparagi, bietole, carciofi, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, fave, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine.
Luglio	Aglio, bietole, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, fave, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine.
Agosto	Aglio, bietole, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucche, zucchine.
Settembre	Aglio, bietole, carote, broccoli, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, zucche, zucchine.
Ottobre	Aglio, bietole, carote, broccoli, cavolfiore, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, melanzane, patate, peperoni, radicchio, rape, ravanelli, sedano, spinaci, zucche.
Novembre	Aglio, bietole, carote, broccoli, cavolfiore, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, patate, radicchio, rape, sedano, spinaci, zucche.
Dicembre	Bietole, carote, broccoli, cavolfiore, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, patate, radicchio, rape, spinaci, zucche.





SI COMINCIA!

~ ENERGIA ~

~ DETOX ~

~ BELLEZZA ~

~ ANTISTRESS ~







1...2...3

ESTRATTO!

1. SCEGLI GLI INGREDIENTI
2. LAVA LA FRUTTA E LA VERDURA
3. TAGLIA A DADINI GROSSOLANI
4. INTRODUCI NELL'ESTRATTORE
5. GUSTATI LA TUA BEVANDA





ENERGIA



NEI CAMBI DI STAGIONE,
NEI PERIODI DI GRANDE IMPEGNO,
SE FAI ATTIVITÀ FISICA...



Limone

Il suo succo è tradizionalmente riconosciuto come grande fonte di vitamina C. Gli si conferisce attività depurativa e antiossidante. Puoi utilizzare qualche scorzetta per dare un sapore ancora più particolare al tuo estratto.

ACE...vitaminizzati!

L'ACE è una bevanda composta prevalentemente da acqua, arancia, carota e limone. ACE è un acronimo costituito dalle iniziali delle tre principali vitamine presenti:

Vitamina A

Vitamina C

Vitamina E



ACE VERDE



Ingredienti

- 4 foglie di menta
- 1 cetriolo
- 1 manciata di spinaci
- 1/2 arancia
- 1/2 limone
- 2 carote

Sbuccia il limone e l'arancia. Carote e cetriolo si usano con la buccia. Lava tutti gli ingredienti. Inseriscili nell'estrattore tagliati a dadini.



Il cavolo nero

è una pianta di origine antichissime, coltivato soprattutto nel centro Italia. Molto usato per la preparazione di piatti tipici Toscani. E' una delle verdure più ricche di fitonutrienti. Vivamente consigliato nella stagione fredda!

...da consumare
in abbondanza perchè

1. è nutriente e salutare
2. antinfiammatorio naturale
3. ricco di ferro e di calcio
4. ricco di fibre e acidi grassi (omega 3 e omega 6)
5. rinforza il sistema immunitario
6. antiossidante naturale contro i radicali liberi
7. disintossicante
8. ha un alto contenuto di antiossidanti e vitamina K
che aiutano a difendere l'organismo da vari tipi di cancro
9. abbassa la pressione
10. protegge cuore e arterie

BLACK ENERGY

Ingredienti

4 foglie di cavolo nero

1 fetta di mango

1 gambo di sedano

1/2 tazza di mirtilli

1/2 tazza di lamponi

Lava la frutta e la verdura fresca. Inserisci nell'estrattore il cavolo e poi a seguire il mango, il sedano e per finire i frutti rossi.



ROSSISSIMO



Ingredienti

10 fragole

4 fettine sottili di zenzero

1/2 barbabietola rossa

1/2 limone

Lava la frutta e la verdura. Pulisci le fragole dalla parte verde, pela e taglia a cubetti grossolani la barbabietola e il limone. Inserisci nell'estrattore dapprima il limone a seguire lo zenzero, le fragole e la barbabietola.



Lo Zenzero

Consumato in polvere o a fette dona un sapore particolare a molte ricette. Spezia dalle incredibili virtù, ha la facoltà di alleviare i sintomi della nausea e di contribuire al benessere dello stomaco.

Frutta e verdura rossa... amiche della giovinezza

Il colore rosso di molti vegetali è dovuto alla presenza di Licopene a cui si attribuisce un'eccellente attività antiossidante e la capacità di prevenire patologie cardiovascolari, proteggendo anche il tessuto epiteliale.

Gli alimenti rossi, inoltre, sono i più ricchi di vitamina C: favoriscono la produzione di collagene, stimolano le difese immunitarie e la cicatrizzazione. La vitamina C è anche uno dei principali responsabili del buon assorbimento del Ferro contenuto in frutta e verdura.



MIX AND MATCH

Ingredienti

- 1 manciata di spinaci
- 1 limone
- 1 manciata di prezzemolo
- 1/4 di melone
- 4 fettine di zenzero
- 1 cetriolo

Lava la verdura e sbuccia la frutta. Introduci tutti gli ingredienti nell'estrattore.

Con lo zenzero e gli spinaci questa bevanda dal sapore sorprendente dispensa tanta energia e buonumore. Un toccasana da bere anche prima di fare sport! Melone e Cetriolo forniscono acqua all'organismo e sono particolarmente rinfrescanti.

Energia e benessere = spinaci

Le foglie di spinaci:

1. dispensano energia all'organismo
2. hanno proprietà digestive
3. sono alleate della regolarità intestinale
4. contengono vitamina A e C e calcio
5. fortificano denti, ossa, il sistema nervoso, i muscoli ed il cuore
6. sono fonte di magnesio quindi ottime per l'umore
7. svolgono azione depurativa





NO STRESS



PER RIPARTIRE ALLA GRANDE,
PER RITROVARE BUONUMORE E RELAX,
PER RIPRENDERE POSSESSO
DEL PROPRIO TEMPO...





Z... COME ZUCCHINE

Ingredienti

3 zucchine medie

5 foglie grandi di lattuga

1 manciata di coriandolo

Lava la verdura. Taglia le zucchine e mettile nell'estrattore senza pelarle. Successivamente aggiungi la lattuga e il coriandolo.

La lattuga e le zucchine, protagoniste di questa veloce ricetta, sono molto ricche di acqua e hanno pochissimi zuccheri.

Ottimi ingredienti per una sana bevanda che aiuta a liberare da stress corpo... e mente!

A photograph of three green zucchinis and three yellow zucchini flowers arranged on a light-colored wooden cutting board. The board is placed on a dark, weathered wooden surface. The zucchinis are long and cylindrical with a bumpy green skin. The flowers are large, trumpet-shaped, and have a pale yellow color with some orange at the base.

Lo sapevi che...

le zucchine sono grandi fonti di potassio (che regola la quantità di liquidi nel corpo), di vitamina A (che contrasta l'invecchiamento), di vitamina C, di carotenoidi, di vitamina E (che protegge dai radicali liberi) e di acido folico (che esercita un'efficace azione digestiva).

Tra le proprietà delle zucchine spiccano l'attività lassativa, antinfiammatoria, disintossicante e anche diuretica - contengono il 95% d'acqua!

Il loro ridotto apporto calorico le rende un ottimo alimento nelle diete dimagranti.

Mangiare zucchine non vuol dire ottenere benefici solo per il corpo, ma anche la mente ne trae vantaggio: favoriscono il sonno, rilassano e possono dare grande sostegno in casi di malessere generale e spossatezza.



Una mela al giorno...

Mele e pere, ricche di fibre, ferro e vitamine B e C, tengono lontani gli effetti dannosi dello stress. Del resto: "una mela al giorno, toglie il medico di turno"!



Dolce e gustoso

Il finocchio ha eccellenti proprietà digestive ed è amico di tutto l'apparato gastrointestinale. Ha infatti la capacità di evitare la formazione di gas intestinali.

Dal gusto dolce e gradevole a tutti i palati il finocchio ha effetti benefici sul senso di sazietà, va bene consumato in un regime dietetico perchè allevia la sensazione di fame.

Alcuni sostengono che essendo ricco di magnesio è un toccasana in tutti i casi di nervosismo e stress... ottimo in menopausa e per combattere la sindrome premestruale!



FRESCHISSIMO

Ingredienti

- 1 finocchio
- 1 cetriolo
- 1 mela verde
- 1 decina foglie di menta

Lavare e tagliare la frutta e la verdura. Il finocchio può essere utilizzato con le foglioline. Eliminare il torsolo della mela e lasciare la buccia.... riporre tutto nell'estrattore.



W i COLORI!

Ingredienti

1 arancia

1/2 barbabietola rossa

1/2 ananas

1/4 limone

Dopo aver lavato e sbucciato gli ingredienti, inseriscili nell'estrattore seguendo questo ordine: prima il limone tagliato con un poco di scorza, a seguire la barbabietola sbucciata, poi l'ananas e per finire l'arancia.



Oltre al colore vivace che solo a vederlo mette allegria, questa golosa bevanda, apportatrice di vitamine e di energia è ottima per una prima colazione a tutto sprint!

Il buongiorno si beve al mattino...

... eh sì, cominciare la giornata con gusto e colore è tutto quello che ci serve per un risveglio in allegria, senza stress ma con tutte le carte in regola per sentirsi ottimisti!

Sì ai succhi, soprattutto se colorati e gustosi.

Sì agli agrumi che apportano vitamina C.

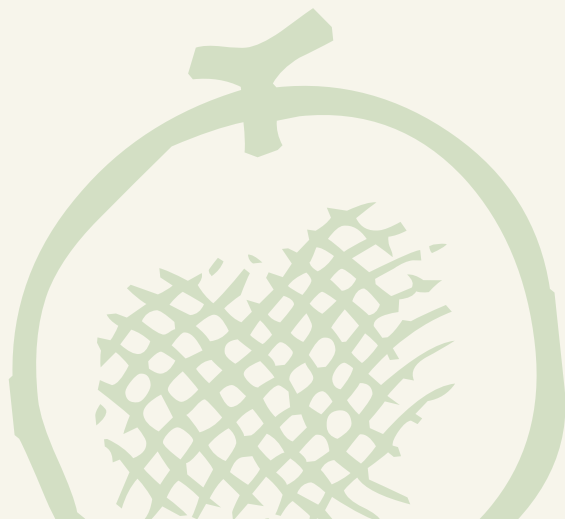


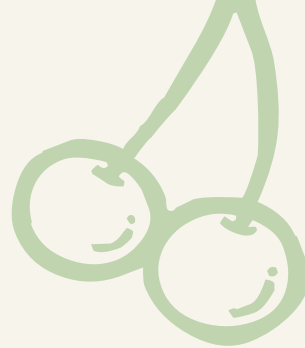
GOLOSO

Ingredienti

- 1 tazza di ciliegie
- 3 prugne nere
- 1 mela
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero (a piacere)

Lava la frutta, elimina i noccioli e metti tutto nell'estrattore. Prima di servire aggiungi un cucchiaino di sciroppo d'acero oppure miele.





Dolce, goloso, soddisfa il palato di tutta la famiglia e dona gioia e vitalità ad ogni sorsata. Ottimo per spezzare la fame di metà pomeriggio!

Le piu' belle... le piu' buone

Sono loro, le ciliegie, rosse, zuccherose, belle da vedere e buone da gustare, annunciano l'arrivo della bella stagione, portano allegria e buonumore!

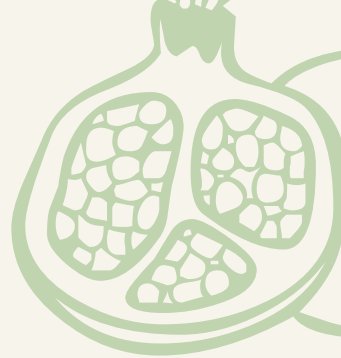
Le proprietà delle ciliegie sono davvero tante, oltre che buone e poco caloriche sono:

1. diuretiche e depurative
2. fanno bella la pelle
3. favoriscono il sonno
4. aiutano ad abbassare il colesterolo
5. contrastano i radicali liberi





BELLEZZA



VIVI CON GUSTO, REGALATI QUAL-
CHE COCCOLA IN PIÙ, SCEGLI
L'ALLEGRIA, RITAGLIA TEMPO PER
TE, LASCIATI COINVOLGERE DAL
BUONUMORE, EMOZIONATI... LA
TUA BELLEZZA FIORIRÀ!



BELLEZZA D'ESTATE

Ingredienti

1 pompelmo

1 mela

2 pesche

Lava le pesche e tagliale a fette senza sbucciarle, pela il pompelmo, elimina il torsolo della mela e inserisci tutto nell'estrattore.



Ha proprio il sapore dell'estate questo ricco succo, dove prevale la dolcezza zuccherina delle pesche. Ottimo per un pieno di vitamine e antiossidanti che fanno risplendere la bellezza!

Dolce e vellutata

La pesca è un frutto che ricorda subito l'estate, dolcissimo, succoso e generoso di sostanze benefiche per la bellezza. Ricca di vitamine tra cui quelle del gruppo B, minerali e antiossidanti, è un toccasana per la pelle.



BIKINI



Ingredienti

- 1 finocchio
- 2 gambi di sedano
- 2 fette d'ananas
- 1 ciuffetto di menta

Lava la verdura, tagliala e mettila nell'estrattore facendo attenzione a introdurre l'ananas per ultima.



Magnesio, potassio, calcio, acido folico ed enzimi attivi...
per contrastare la ritenzione idrica e l'eccesso di acidità
dei tessuti.

Prova costume...

È l'appuntamento più desiderato dell'anno ma anche quello che mette alla prova la nostra costanza e il lavoro che abbiamo fatto durante tutto l'anno.

Hai frequentato regolarmente la palestra?

Hai fatto passeggiate nel verde?

Hai mangiato frutta e verdura?

Hai rinunciato all'ascensore?

Hai dormito almeno 7 ore a notte?

Hai spazzato via lo stress e aperto le porte al relax?



I LOVE KIWI

Ingredienti

3 kiwi

1 pera

1 mandarino

1/2 limone

Pulisci la frutta, sbucciala e tagliala a tocchetti. Inserisci nell'estrattore. A piacere aggiungi qualche scoezetta di limone o un pizzico di polvere di zenzero.





Bye bye cellulite

Per combatterla sarebbe ideale adottare un giusto stile di vita durante tutto l'anno. Un valido aiuto sono i frutti che contengono Vitamina C... da consumare a volontà!



U la vitamina C

La favolosa Vitamina C non è solo indicata per rinforzare l'organismo, ma fa bene anche alla bellezza.

- stimola il sistema immunitario
- è un ottimo disintossicante
- favorisce l'assorbimento di ferro e calcio
- migliora il metabolismo del colesterolo
- riduce la fragilità capillare
- aiuta la produzione di collagene

Ottime fonti di vitamina C sono gli agrumi e il kiwi!



PELLE DI...

Ingredienti

1 bicchiere di ciliegie

3 albicocche

1/2 limone

Lava, snocciola le ciliegie e le albicocche. Taglia le albicocche e il limone a dadini grossolani. Inserisci nell'estrattore le ciliegie, le albicocche e a seguire il limone. Puoi aggiungere qualche scorza se vuoi esaltare il gusto.

Tintarella e buonumore

La frutta fa bene all'umore e alla pelle. Ogni frutto sprigiona sostanze utili per il nostro organismo e tanti benefici per la pelle: vitamine, antiossidanti, minerali...



ALBICOCCA

Semplicemente adorabile...

L'albicocca è un frutto molto benefico, contiene alte percentuali di carotene, potassio e vitamine del gruppo A, B e C. Se vuoi beneficiare delle sue proprietà naturali è sufficiente mangiarne in buona quantità. Ottima come ingrediente degli estratti, ha un sapore dolce e delicato che conquista il palato di tutti e regala tanto buonumore. Grazie al suo alto indice di sazietà, questo meraviglioso frutto è utile per spezzare la fame... e rimanere in linea!

Ricchissima di caroteni, l'albicocca aiuta la pelle ad abbronzarsi velocemente e in modo uniforme. Grazie alle sue virtù ricostituenti ed equilibranti del sistema nervoso, mette anche allegria!



Detox
Day



DETOX



NEI CAMBI DI STAGIONE, DOPO AVER
ESAGERATO A TAVOLA, PER SENTIRTI
BENE, UNA VOLTA OGNI TANTO: RI-
AVVIA IL TUO ORGANISMO, LIBERA-
TI DALLE TOSSINE, DAGLI ECCESSI,
DALL'INQUINAMENTO...



WATER & MELON

Ingredienti

1 fetta piccola di anguria

2 fette di melone

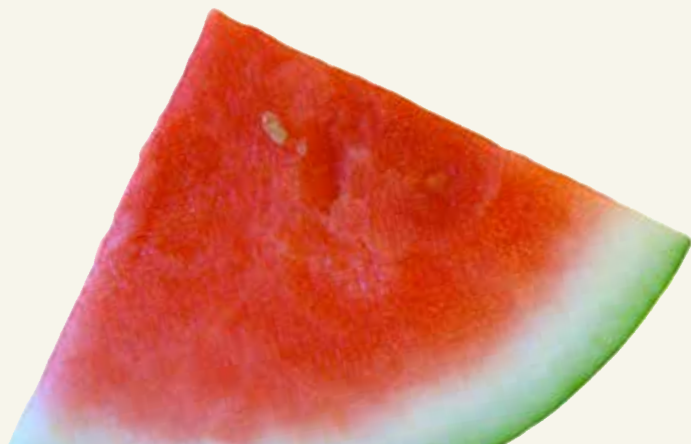
1 cetriolo

1/2 limone senza buccia

Taglia la frutta a dadini (dell'anguria puoi anche tenere la buccia e i semi) e introducila nell'estrattore. Per un sapore più particolare puoi aggiungere un pizzico di zenzero oppure qualche foglia di menta.

A tutta freschezza!

Questo succo detox è un vero sollievo dal caldo dell'estate, una ricetta gustosa, colorata e dissetante!



Melone, anguria, cetriolo

Sono i frutti dell'estate, ricchissimi di acqua (più del 90% del loro peso) oltre ad essere altamente dissetanti, stimolano la diuresi aiutando così a depurarsi. Non solo, il loro succo è una miniera di sali minerali, ideale per combattere la stanchezza e l'affaticamento fisico.



Ingredienti

1 fetta di zucca

1 limone

1 mela

2 cucchiaini di curcuma

Pulisci mela e zucca dai semi, privale della buccia e tagliale a dadini. Introducile nell'estrattore insieme al limone sbucciato. I cucchiaini di curcuma vanno aggiunti alla fine direttamente nell'estratto.

A glass of vibrant orange juice sits on a rustic wooden surface. In the background, a whole orange pumpkin and a slice of pumpkin are visible. Several pumpkin seeds are scattered on the wood in the foreground. The text "ORANGE POWER" is overlaid in a white, hand-drawn style font across the middle of the image.

ORANGE POWER



Ricarica arancione

Questo succo detox è un autentico “integratore” naturale di benessere, soprattutto quando ci affacciamo alla stagione fredda... non ha controindicazioni ma solo tanto benessere!

Spezie meravigliose

Le spezie sono un vero dono della natura, oltre a regalare sapori idilliaci ai cibi dolci e salati, vantano effetti benefici straordinari sul nostro organismo.

Lo sapevi che alla curcuma vengono attribuite proprietà cicatrizzanti, digestive, antidepressive, antibatteriche, antidolorifiche, disintossicanti... aggiungila alle tue ricette ogni occasione è buona per dare sapore ai tuoi piatti.





Merenda a colori!

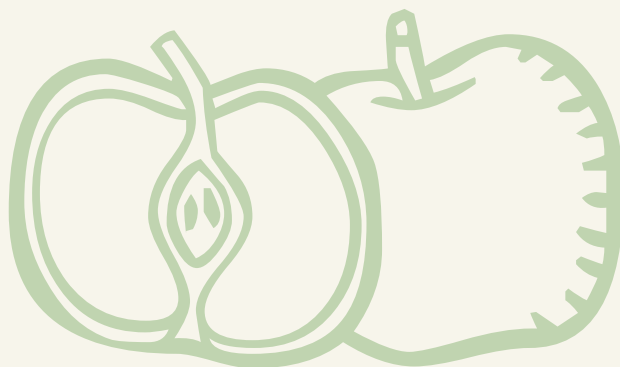
Estratto ideale da preparare per colazione o per la merenda, anche dei più piccoli, in modo da invogliarli a gustare frutta e verdura in una forma inaspettata e colorata.

Sei come il prezzemolo

Ricchissimo di vitamine in particolare C, A, K, acido folico e altre vitamine del gruppo B, vanta la presenza di minerali tra cui potassio, calcio e ferro.

Ottimo diuretico che può aiutare in caso di ritenzione idrica è ricco anche di sostanze antiossidanti come i flavonoidi (oltre che la stessa vitamina C) per contrastare l'azione dei radicali liberi ed ha una discreta azione antinfiammatoria.

Consumato crudo è in grado di aiutare la digestione e ridurre la produzione di gas intestinali.





PREZZEMOLISSIMO

Ingredienti

- 1 mazzo di prezzemolo
- 2 carote
- 1 mela
- 2 gambi di sedano

Lava tutti gli ingredienti, elimina il torsolo della mela. Taglia tutto a tocchetti. Inserisci nell'estrattore.

POMO D'ORO



Ingredienti

1 mela

1 pomodoro

1 cetriolo

Elimina il torsolo dalla mela, taglia tutti gli ingredienti a dadini grossolani, Introducili nell'estrattore.

Il mix di vitamine contenute nella mela combinate all'azione disintossicante del sedano e del cetriolo... ottimo per cominciare la giornata!



... il Re degli orti

Si parla di lui come il re degli orti: in effetti, il pomodoro, per la sua bontà e per le proprietà benefiche ha scalato le classifiche degli ortaggi "migliori", guadagnandosi il podio in poche manciate di anni.

Si "sposa" benissimo con le esigenze del consumatore moderno, essendo un alimento povero di calorie, con un buon contenuto in minerali e oligoelementi, ricco di acqua e dotato di tutte le vitamine idrosolubili, leggero, rimineralizzante, dissetante, con un alto potere nutrizionale, molto saporito.



NON SOLO ESTRATTI

IN NATURA
TUTTO È BUONO!!!



Lo sapevi che...

con l'estrattore e i semi oleosi puoi produrre svariate bevande comunemente chiamate "latte vegetale"!

Ecco una ricetta facile e veloce:

150 gr di mandorle spellate

750 ml acqua naturale

A piacere si può aggiungere un cucchiaino di dolcificante naturale.

Metti in ammollo le mandorle per almeno 12 ore. Trascorso questo tempo inserisci nell'estrattore le mandorle scolate alternandole con 500 ml di acqua tiepida.

Con gli scarti ottenuti e i restanti 250gr di acqua, fai una seconda passata per assicurarti di aver estratto proprio tutto il succo dalle mandorle.

Ora puoi bere il tuo latte di mandorle o utilizzarlo per preparare gustose ricette.

Lo scarto ottenuto è pura pasta di mandorle, smiuzzata e pronta all'uso!



IL LATTE VEGETALE



Aspetti positivi del latte vegetale:

1. non contiene né lattosio né colesterolo
2. è povero di grassi
3. possiede un'alta percentuale di grassi monoinsaturi e polinsaturi
4. possiede un alto contenuto di vitamine del gruppo B
5. offre un apporto equilibrato di sodio e potassio
6. è perfetto per persone dalla digestione lenta, con problemi di stitichezza o di colon irritabile

LE RICETTE CON GLI SCARTI

OGNI VOLTA CHE PREPARIAMO UN ESTRATTO CON FRUTTA E VERDURA, LE FIBRE DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA SI DEPOSITANO IN UN CONTENITORE. QUESTE PARTI, CHIAMATE SCARTI, SONO RISORSE CHE POSSIAMO UTILIZZARE PER PREPARARE NUMEROSI PIATTI.



Plumcake alle fibre di frutta e verdura

Ingredienti

2 uova

100 ml di olio di semi

200 gr di fibre di scarto

(consiglio lo scarto da frutta)

180 gr di zucchero

200 gr di farina

½ bustina di lievito

Frulla uova, zucchero, olio e fibre.

Aggiungi la farina e il lievito setacciati e mescola. Metti in uno stampo da plumcake (quelli grandi) e cuoci in basso nel forno per 45 minuti a 180°, poi spegni il forno e lascia ancora per 15 minuti. Otteniamo così un buonissimo concentrato di fibre che aiuta l'intestino a funzionare bene.





MARMELLATA FRUTTAMIX

Ingredienti

600 gr. di fibre d' frutta di scarto

400 gr. di zucchero di canna grezzo

la scorza ed il succo di un limone bio

Metti la polpa di scarto in una pentola con lo zucchero, la scorza grattugiata, il succo di limone e 3 dl di acqua. Porta ad ebollizione e lascia sobbollire per 20 minuti. La marmellata è pronta! Conservala in vasetti di vetro sterilizzati e gustala col pane, a merenda o per la prima colazione!

DADO VEGETALE ANTISPRECO

Ingredienti

100 gr. di fibre di verdura di scarto

1 cipolla, 1 spicchio d'aglio

olio, sale, erbe aromatiche a scelta

Versa in una padella antiaderente l'olio e fai rosolare la cipolla a fiamma bassa. Aggiungi gli scarti di verdure, l'aglio e le erbe aromatiche. Cuoci per 10 minuti e insaporisci con un pizzico di sale.

A cottura ultimata frulla il tutto e versa il composto ottenuto nei contenitori per i cubetti del ghiaccio.

Congela e utilizza al bisogno. Ottimo per insaporire il sugo della pasta... buon appetito!



www.bottegaverde.it



Tenuta Massaini di Bottega Verde - Pienza (SI)