

Introduzione

Mi chiamo Marco Dalboni e sono un barman professionista secondo la scuola classica italiana. In Italia e all'estero ho imparato le tecniche di miscelazione e cucina naturale. Da anni ho "scelto la salute" e per questo, oltre ad alimentarmi in modo equilibrato e sano, nelle mie preparazioni do la preferenza a prodotti di provenienza **biologica** e biodinamica sele-

zionando qualità, genuinità e vivacità. Le mie preparazioni coniugano gusto, vitalità e digeribilità. Gli enzimi, le vitamine e i sali minerali sono preservati nella loro **combinazione e organicità naturali**.

Nel nome di questa "Naturalità Creativa" è nato *Barman&Natura*, un bio-cocktail di mie esperienze personali e professionali.

Perché ho scritto un ricettario sugli ESTRATTI?

Premetto che non voglio suggerire di sostituire il cibo con i succhi, ma solamente mostrare come sia possibile arricchire la nostra alimentazione integrandola con gli **estratti freschi di frutta e verdura stagionali e del territorio** per sentirci più leggeri e carichi di energia.

Gli estratti freschi di frutta e verdura sono un modo veloce per portare nella nostra alimentazione quei "complessi vitaminici" capaci di tenerci in salute o contrastare le malattie.

Inoltre, ogni volta che non abbiamo tempo o energia per pranzare, un estratto ci può fornire in modo semplice una giusta quantità di nutrienti facili da assimilare, senza un eccessivo dispendio energetico a carico degli organi digestivi.

Il consumo quotidiano di estratti è in grado di regolarizzare e sostenere alcune funzioni organiche di base, come lo spontaneo rilascio delle tossine durante la notte o il processo digestivo. In particolare può aiutare a ripristinare o riequilibrare la vitalità del nostro intestino.

Estratti yin ed estratti yang

Nel libro trovi per ogni settimana due ricette, una per la prima parte della giornata, la ricetta del mattino, e una per la seconda parte, ovvero la ricetta del pomeriggio.

Gli estratti per il mattino hanno come ingredienti per lo più frutti e radici colorati, han-

no quindi colori caldi, colori yang, per stimolare l'energia creativa. Essi sono infatti carichi di qualità come quelle del sole che è forte, luminoso, potente e, appunto, focoso.

Gli estratti per il pomeriggio hanno tutte le sfumature del verde: hanno quindi qualità yin e

favoriscono così il riposo e il rilassamento, grazie anche all'abbondante presenza di sali minerali come il magnesio, utile per riequilibrare il sistema nervoso e per sciogliere le tensioni muscolari.

In entrambi i casi, sia per l'estratto del mattino che per quello del pomeriggio, ti consiglio

di prenderti il tempo per assaporarne il gusto, per immergerti nei loro colori. Gustali lentamente, per darti il tempo di assorbirli e interiorizzarli così da ricavarne nutrimento fisico e psichico e ottenere una rinnovata vitalità.

Ma cos'è un estratto?

Un estratto è il succo ottenuto attraverso un processo di estrazione per pressione, cioè esercitando solamente, come unico processo di trasformazione, uno schiacciamento sul frutto o l'ortaggio che desideriamo spremere.

Questo sistema per ricavare **un cibo valido nutrizionalmente e poco dispersivo dal punto di vista digestivo ed energetico** è frutto dell'ingegno del medico Max Gerson (1881-1959), che negli anni Trenta creò un protocollo medico basato sul consumo di estratti per contrastare patologie come il cancro, il diabete e altre malattie autoimmuni.

Gerson otteneva un concentrato di complessi vitaminici esercitando con uno schiacciamento una forte pressione sulla frutta e la verdura. In questo modo si assicurava un "cibo fluido" capace di nutrire in maniera ottimale il corpo malato, rimettendo in moto come uno starter quel processo naturale di eliminazione delle tossine causate dalla malattia, riattivando

allo stesso tempo l'assimilazione di nutrienti vitali che l'organismo debilitato riceve e trasforma con difficoltà.

L'energia rigeneratrice degli estratti

Quindi un estratto è un cibo fluido dall'alto contenuto di complessi nutrizionali capace, con poco dispendio di energia digestiva, di nutrirci e rigenerarci.

Questa rigenerazione avviene anche attraverso una ricarica energetica, in quanto la frutta e la verdura crude godono di un particolare campo bioelettrico che, proprio come una pila, cede carica elettrica al nostro corpo – carica elettrica che è al centro di una ricerca condotta dal dottor Gerald Pollack, professore di bioingegneria all'università di Washington, fondatore e caporedattore della rivista «Water». Nel suo libro *The Fourth Phase of Water* il docente ipotizza che alcuni tipi di acqua, come quella contenuta nei succhi estratti a freddo, possono

rifornirci di una carica elettrica negativa vitale, capace di mantenere un corretto equilibrio bio-chimico-fisico-elettrico nel nostro organismo. Pollack ha scoperto che l'acqua disciolta dei ghiacciai, di sorgente e contenuta negli estratti, hanno in comune questa carica elettrica uguale a quella della Terra. Inoltre tale acqua è caratterizzata da una maggiore densità (H_3O_2 invece che H_2O), che la rende maggiormente simile a quella del liquido che riempie e circonda le nostre cellule: perciò essa riesce meglio a superare la membrana cellulare e tra-

sporta più efficacemente i complessi vitaminici e nutrizionali all'interno della cellula.

«Grazie agli ESTRATTI freschi di frutta e verdura posso ricaricarmi con la tanto indispensabile carica negativa che abbonda nella terra, nell'acqua e nell'aria. Il sole mi scalda e le piante mi nutrono».

MARCO

Dieci buoni motivi per bere estratti freschi di frutta e verdura

1. Sono squisiti, una delizia per i sensi (se non ci credi, prova le ricette di questo libro!).
2. Permettono in breve tempo di apportare una quantità incredibile di nutrienti: complessi vitaminici, sali minerali, antiossidanti, enzimi, ecc. E l'organismo è in grado di assorbirli in maniera rapida ed efficace.
3. Contribuiscono a fornire all'organismo i liquidi di cui ha bisogno.
4. Gli estratti verdi sono ricchi di clorofilla e quindi particolarmente alcalinizzanti, ristoratori e rilassanti.
5. Sono facili da digerire e il loro abituale consumo (con i giusti ingredienti) può aiutarti a regolarizzare l'intestino.
6. Una o più volte a settimana possono rappresentare un valido sostituto del pranzo o della cena.
7. Hanno effetti positivi su tutto il metabolismo e persino sul tuo aspetto esteriore (anche la pelle e i capelli trarranno giovamento dal loro regolare consumo).
8. Sono adatti a ogni età. Dato che non richiedono masticazione, possono essere assunti sia dai bambini a partire dai sei mesi, che dagli anziani con problemi di dentatura.
9. Molti estratti possono favorire la disintossicazione (ma se vuoi fare una cura depurativa lascia perdere il fai-da-te e fatti guidare da un esperto: la disintossicazione è una cosa molto seria!).
10. Sono facili da preparare, provare per credere!

Perché è importante bere estratti con verdure a foglia verde?

Il parere del medico (la mia dottoressa, Monica Greco)

LA CLOROFILLA, contenuta nelle foglie verdi, ha una struttura simile a quella dell'emoglobina (la proteina del sangue deputata al trasporto dell'ossigeno), con la differenza che, dove l'emoglobina ha l'elemento ferro, la clorofilla ha l'elemento magnesio. Consumare foglie verdi in quanto tali, cioè masticandole, rende la clorofilla molto spesso poco assimilabile per la presenza della cellulosa presente in queste verdure, difficile da digerire perché è una fibra insolubile della categoria degli antinutrienti: come tale, può indurre malassorbimento se ingerita in eccessiva quantità.

Così molte volte capita che in studio qualche paziente mi dica: «Dottoressa, io non digerisco l'insalata, ogni volta che la mangio ho la pancia gonfia e sento di non averla digerita».

Ricorrere a un estrattore permette di usufruire di tutti i benefici della clorofilla senza sottoporre l'organismo al dispendio energetico necessario per digerire la cellulosa.

Le verdure a foglia verde hanno un effetto detossificante superiore rispetto agli altri ortaggi. È però alquanto complicato, per i motivi spiegati sopra, sedersi a tavola e mangiare per due volte un'insalata di spinaci, mentre è più semplice bere due estratti al giorno.

Anche l'aspetto nutrizionale degli estratti verdi è notevole, poiché sono ricchissimi di fitonutrienti, enzimi (ovvero quelle proteine che aiutano e permettono le reazioni biologiche delle nostre cellule, come la digestione, l'assimilazione e il buon funzionamento del metabolismo) e aminoacidi. Inoltre svolgono un'azione protettiva nei confronti delle radiazioni.

Alcune verdure a foglia verde, come gli spinaci, contengono tantissime sostanze vitaminiche, minerali e antiossidanti, ma anche elevate quantità di acido ossalico. Quest'ultimo, esattamente come l'acido fitico (contenuto nei legumi, nei semi oleosi e nei cereali integrali), appartiene alla categoria degli anti-nutrienti, ovvero sostanze che riducono l'assorbimento di alcuni micronutrienti. In particolare l'acido ossalico riduce, seppur in modo minimo, l'assorbimento della vitamina C. Per questo motivo si raccomanda, quando si consumano ad esempio gli spinaci, di abbinarvi un frutto ricco di vitamina C, come il limone, per apportare una dose maggiore di questa vitamina che permetta all'organismo di raggiungere un suo assorbimento adeguato. Inoltre la vitamina C permette anche una migliore assimilazione del ferro di origine vegetale.

