

# SUCCHI VERDI

---

*Depurativi, purificanti e pieni di vitalità, i succhi verdi sono decisamente i succhi più sani di tutti. Grazie all'abbondanza di superalimenti verdi che contengono, dalle verdure a foglia come gli spinaci, ai germogli come l'erba di grano e le alghe come la spirulina, questi succhi rimuovono delicatamente le tossine dal corpo mentre arricchiscono di minerali essenziali e antiossidanti protettivi. Dalle ricette salate come Mandole e sedano a quelle dolci come Mela verde e cavolo nero, il reame dei succhi verdi è grande e delizioso.*



**SUPERALIMENTO PRESENTE**



**RIATTIVAZIONE VELOCE**



**DISINTOSSICAZIONE  
E LAVAGGIO**



**DIMAGRIMENTO  
E TONIFICAZIONE**



**FORZA E RESISTENZA**



**BELLEZZA  
E ANTINVECCHIAMENTO**

# MELA VERDE E CAVOLO NERO



*Per coloro che preferiscono un succo verde leggermente dolce, questo potrebbe diventare il loro preferito, con tanti superalimenti. Lo zenzero e il limone sarebbero delle ottime aggiunte a questa miscela per un'ulteriore nota di sapore.*

CIRCA 550 ml

2 mele verdi grandi senza torsolo

1 cetriolo

2 gambi di sedano

✘ 4 foglie grandi di cavolo nero

✘ ¼ di cucchiaino di spirulina in polvere

Spremete le mele, il cetriolo, il sedano e il cavolo nero. Mettete il succo fresco in uno shaker o in un frullatore, aggiungete la spirulina e frullate fino ad amalgamare il tutto.

## PROPRIETÀ CURATIVE

Il cavolo nero contiene più calcio per caloria del latte di mucca (e viene anche assorbito meglio dal cuore).

## VARIETÀ DI CAVOLO NERO

Pochi di noi si siederebbero a bere un bicchierone di puro succo di cavolo nero, ma la maggior parte di noi sarebbe d'accordo nel dire che il cavolo nero è un re quando si tratta delle verdure a foglia... e dei loro succhi corrispondenti. Grazie alla sua grandissima popolarità, nuove varietà di cavolo nero hanno cominciato a fare la loro apparizione nei mercati e nei negozi di ortofrutta. Queste sono le varietà più comuni di cavolo migliori per i succhi:

**Cavolo nero:** conosciuto con vari nomi, questo è il cavolo di un verde più scuro. Questa varietà è caratterizzata da una struttura della foglia stretta e uno stelo sottile. Visto che ha il più alto contenuto di clorofilla e il sapore più lieve (meno amaro) quando si consuma crudo, è molto raccomandato come tipo di cavolo da usare nei succhi.

**Cavolo riccio:** il cavolo più popolare sul mercato, è di un verde lavagna e ha foglie ricce grandi ed esuberanti. Solitamente è il più facile da trovare e durante la sua stagione le foglie possono crescere fino a raggiungere dimensioni enormi. Questo cavolo va bene nei succhi ma, se usato in eccesso, può produrre un sapore amaro.

**Cavolo riccio viola:** questa è la varietà di cavolo più nuova nei supermercati. Con steli di un viola acceso e foglie verdi che sono simili a quelle del cavolo nero, questa varietà è di sicuro la più carina e offre i vantaggi nutrizionali delle antocianine antios-

sidanti oltre a tanta clorofilla. Per quanto riguarda il sapore, è leggermente pepato e dovrebbe usarsi delicatamente nei succhi.

**Cavolo russo:** forse il cavolo dal sapore più netto di tutti; le foglie piatte e sfrangiate di questa varietà possono essere abbastanza amare crude. Anche se questo cavolo si può usare nei succhi, le altre varietà, come il cavolo riccio viola e quello nero, avranno sapori più leggeri.



# CAVOLO NERO RINFRESCANTE



*“Freschezza rilassante” descrive al meglio la relazione tra gli ingredienti rinfrescanti di questo succo. (Altri possibili effetti collaterali? Diventare melodrammatici. Nel mio blocchetto per le ricette, ho descritto questo succo con l’annotazione falsamente poetica e terribile di «come se stessi facendo un tuffo in una cascata nella foresta tropicale in una giornata bollente». Sì... diciamo che darò la colpa al succo per questo).*

CIRCA 500 ml

- 1, ½ cetrioli
- ½ melone d’inverno, senza semi e sbucciato
- 1 mela senza torsolo
- ✂ 5 foglie grandi di cavolo nero
- ✂ 1 manciata abbondante di menta fresca
- 1 limone spremuto
- dolcificante a piacere (facoltativo)

Spremete i cetrioli, il melone, la mela, il cavolo nero e la menta e poi aggiungete il succo di limone. Assaggiare e aggiungete stevia o il dolcificante preferito se necessario.

## PER UN TOCCO IN PIÙ

Aggiungete ½ cucchiaino di polvere di erba di grano quando versate il succo di limone per aumentare il contenuto di clorofilla (depurativa).



# PORTULACA E SEDANO



*In alcune aree la portulaca è un'erba molto comune, come il dente di leone. Sfortunatamente, non è molto comune dove vivo, in Sud-California, il che vuol dire che mi esalto in modo sproporzionato quando la trovo al mercato e ho una "settimana della portulaca" a casa, grazie al mio acquisto. Servito al meglio con ghiaccio, questo succo è uno dei miei modi preferiti per usare la portulaca, visto che al contempo è nutriente e rinfrescante, con un po' di cremosità e fresca dolcezza. Se non riuscite a trovare quest'erba (sigh!) potete usare anche la rucola.*

CIRCA 500 ml

- ✂ 1 manciata di portulaca
- 1 cetriolo
- 2 gambi di sedano
- 2 mele dolci grandi senza torsolo

Spremete tutti gli ingredienti e mescolateli insieme per amalgamarli.

## PROPRIETÀ CURATIVE

La portulaca contiene il più alto livello di acidi grassi omega-3 di qualsiasi altra pianta verde.

# POMPELMO E MENTA



*Il crescione, l'amabile verde che si trova in questo succo, a volte può essere un po' difficile da gestire; le sue note pepate possono essere abbastanza intense in forma liquida, perciò ingredienti forti come il pompelmo e una buona dose di menta vengono aggiunti a questa ricetta per tenere sotto controllo il gusto netto del crescione. Se state usando una centrifuga, avvolgete strettamente il crescione e la menta in una foglia di lattuga prima di inserirle nell'apparecchio per estrarre la quantità maggiore di succo possibile da questa pianta delicata.*

CIRCA 500 ml

2 pompelmi gialli grandi sbucciati

1 manciata abbondante di crescione

✂ 1 manciata abbondante di menta fresca

dolcificante a piacere

Spremete il pompelmo, il crescione e la menta. Assaggiate e aggiungete stevia o il dolcificante preferito per esaltare il sapore.

## PROPRIETÀ CURATIVE

Le comprovate proprietà antitumorali del crescione sono enormi: un recente studio inglese ha mostrato che i volontari che consumavano solo una porzione di crescione fresco al giorno riducevano il danno al DNA delle loro cellule sanguigne di quasi il 23%.

# VERDURE CON ZENZERO



*Alcuni di noi non riescono a resistere allo zenzero (un saluto a voi, compagni di dipendenza!), mentre altri preferiscono evitarlo. In entrambi i casi, la radice di zenzero dà ai succhi verdi un pizzico di freschezza e fascino speziato che può portare una bevanda piatta verso vette sublimi e glamour. Alla fine, comunque, siete voi gli esperti della vostra centrifuga... perciò aggiungete più o meno zenzero a seconda del vostro gusto personale.*

CIRCA 550 ml

- 1 cetriolo
- 1 gambo di sedano
- 2 mele verdi senza torsolo
- ✂ 2 manciate abbondanti di spinaci
- ½ limone spremuto
- 1 pezzetto di radice di zenzero fresca di circa 5 cm

Spremete insieme tutti gli ingredienti.

## PER UN TOCCO IN PIÙ

Aggiungete ½ cucchiaino di polvere di camu-camu al succo finito per aggiungere dell'ulteriore vitamina C.





# VERDURE E SEDANO



*Anche se questo è un succo meraviglioso altamente alcalinizzante, non è una ricetta per chi non ha mai consumato succhi verdi! È potente. È efficace.  
Ed è perfetta per chi ama un succo salato, quasi simile a un brodo.*

CIRCA 550 ml

- 10 gambi di sedano
- ✘ 1 cuore di lattuga romana
- ✘ 3 foglie grandi di cavolo nero
- ✘ ½ mazzetto di prezzemolo fresco
- ½ limone spremuto

Spremete il sedano, la lattuga romana, il cavolo e il prezzemolo e mescolate con succo di limone.

## PER UN TOCCO IN PIÙ

Una volta che avete preparato il succo mettetelo in un frullatore e aggiungete 1 cucchiaino di burro di mandorla, insieme a 2 cucchiaini di semi di canapa. Frullate ancora fino a rendere il composto omogeneo e filtrate, se volete.

# LIMONE E BIETOLA



*Tra i prodotti che crescono nell'orto d'estate e che durano fino alla fine della stagione calda, solitamente i limoni e la bietola hanno un'ottima particolare attitudine nel sopportare il prolungato periodo di crescita. Il sapore della bietola può variare molto, a seconda del suolo dove cresce (ad esempio, i terreni ricchi di minerali danno una nota specialmente salata e saporita), perciò assicuratevi di assaggiare e variare la quantità di verdure che aggiungerete a questa miscela. Il limone fresco vi aiuterà a smorzare il gusto "verde".*

CIRCA 550 ml

- 1, ½ cetrioli
- 2 gambi di sedano
- ✘ 3-4 foglie grandi di bietola
- 1 jalapeño, senza semi
- ½ limone spremuto
- ✘ ¼ di cucchiaino di clorella in polvere

Spremete i cetrioli, il sedano, la bietola e il jalapeño. Mettete il tutto in uno shaker, aggiungete il succo di limone e la polvere di clorella e agitate per amalgamare.

## PROPRIETÀ CURATIVE

La clorella, dal nome appropriato, contiene naturalmente la più alta concentrazione nota di clorofilla nel regno delle piante.

