

MARCO BIOBARMAN DALBONI

ESTRATTI

di frutta e verdura

PER LE 4 STAGIONI

CON 100 RICETTE DI SUCCHI FRESCHI, SANI E NATURALI



La stagione della rinascita: la PRIMAVERA

La primavera è la stagione del risveglio, della “rinascita”, di un nuovo ciclo di vita per tutta la natura, uomo compreso.

Secondo la medicina tradizionale cinese (MTC), la primavera corrisponde all'elemento legno; infatti i protagonisti di questa stagione sono proprio gli alberi, che dopo il blocco invernale si risvegliano, riprendono a crescere e germogliano.

Per quanto riguarda il corpo umano, sempre secondo la MTC, questo è il periodo dell'anno in cui vanno sostenuti **fegato e vescica biliare**, che rappresentano il polo metabolico dell'organismo, in grado di fornire energia e rinnovamento cellulare.

Il senso di questa stagione è il tatto.

Dottoressa Monica Greco

LATTE DI MANDORLA

Ingredienti

- 100 g di mandorle
- 400 ml di acqua naturale oligominerale
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di estratto in polvere di vaniglia
- 2 cucchiaini di olio di cocco (facoltativo)
- 1 pizzico di sale integrale (meglio dell'oceano)

Procedimento

Metti le mandorle in ammollo per 6 ore, quindi getta l'acqua e sciacquale. Introducile poco per volta nell'estrattore alternandone un cucchiaino con un bicchiere circa di acqua. Aggiungi direttamente nell'estrattore il sale, l'olio di cocco (se lo usi), la vaniglia, lo sciroppo e l'acqua rimasta.

Rimetti nell'estrattore il residuo della lavorazione (che troverai nella caraffa delle fibre), così da passare una seconda volta il tutto nel cestello. Per diluire usa un bicchiere del primo latte ottenuto.

Short purificante ALOE

Ingredienti

- ½ mela Granny Smith o Fuji
- ¼ di limone senza buccia
- 30 ml di succo puro di aloe

Procedimento

Inserisci semplicemente gli ingredienti nell'estrattore.



È possibile reperire fiori commestibili tutto l'anno, ma le stagioni migliori sono naturalmente la primavera e l'estate. Ne potete aggiungere qualcuno al vostro estratto per decorarlo e per arricchirlo di colori e sapori.

La stagione della rinascita: la PRIMAVERA | 17

<http://www.gruppomacro.com/prodotti/estratti-di-frutta-e-verdura-per-le-4-stagioni>



Estratto del pomeriggio a pagina 23
(finocchi, mele, limone e rosmarino)

<http://www.gruppomacro.com/prodotti/estratti-di-frutta-e-verdura-per-le-4-stagioni>

Estratto del mattino



6 carote



2 arance

½ limone sbucciato
al 50%

1,5 cm di zenzero

PREPARAZIONE

Togli la parte verde delle carote e tagliale a rondelle di 3 cm • Sbuccia le arance mantenendo la parte bianca e tagliale a cubetti di 4 cm • Riduci il limone a tocchetti di 3 cm • Infine, dopo averlo lavato e spazzolato molto bene, taglia lo zenzero a dadini di 1 cm.

INSERISCI GLI INGREDIENTI IN QUESTO ORDINE

2 cubetti di limone • le carote, lo zenzero e le arance alternati • il limone rimasto.

FACOLTATIVO: ¼ di pompelmo sbucciato da inserire per ultimo.

UN TOCCO IN PIÙ: 12 bacche di goji lasciate in ammollo 10 minuti, da inserire prima delle carote.

Estratto del pomeriggio



2 finocchi



2 mele

¼ di limone con la
buccia1 rametto di
rosmarino

PREPARAZIONE

Taglia il limone e i finocchi a cubetti di 3 cm, trita le foglie di rosmarino e infine riduci la mela a tocchetti di 4 cm.

INSERISCI GLI INGREDIENTI IN QUESTO ORDINE

1 cubetto di limone • il rosmarino • la mela e il finocchio alternati • il limone rimasto.

FACOLTATIVO: un ciuffo di germogli di trifoglio da inserire prima della mela.

UN TOCCO IN PIÙ: 3 foglie di lattuga tagliate a strisce di 4 cm da inserire prima della mela.

La stagione della maturità: l'ESTATE

È il periodo più solare dell'anno e corrisponde, secondo la MTC, all'elemento fuoco. Il senso di questa stagione è la vista.

È la stagione in cui vanno sostenuti **cuore e intestino tenue**. È infatti uno dei periodi dell'anno, dopo l'inverno, in cui diventano frequenti gli attacchi cardiaci.

L'estate presenta poi una fase terminale tra agosto e settembre in cui bisogna invece sostenere **lo stomaco, la milza e il pancreas**. In questa fase l'individuo può esprimere il proprio piacere di esistere, di inserirsi, di manifestare la vita nel rispetto di se stesso, della natura e degli altri. Secondo la MTC questo periodo si chiama "interstagione di fine Estate"; corrisponde all'elemento terra e al senso del gusto.

Dottoressa Monica Greco

LATTE "I Fantastici quattro" (quattro semi sgusciati e non tostati)

Ingredienti

- 25 g di semi di zucca
- 25 g di semi di chia
- 25 g di semi di canapa decorticati
- 25 g di sesamo
- 1 pizzico di sale integrale (meglio se dell'oceano)
- 400 ml di acqua naturale oligominerale
- 6 datteri senza il nocciolo o 2 cucchiari di sciroppo d'acero

Procedimento

Metti i semi in ammollo per circa 30 minuti, getta l'acqua di ammollo e comincia a inserirli nell'estrattore alternandone un cucchiaino con un bicchiere circa di acqua.

Aggiungi direttamente nell'estrattore il sale, i datteri e l'acqua rimasta. Reintroduci quindi la pasta che l'estrattore ha eliminato nella caraffa delle fibre, così da passare una seconda volta il tutto nel cestello; versa un bicchiere del primo latte ottenuto per diluire il composto e non bloccare la coclea.

Short idratante e rinfrescante GREEN SHORT

Ingredienti

- 1 cetriolo
- ½ limone senza buccia
- 1 cucchiaino di erba di orzo in polvere

Procedimento

Inserisci il cetriolo con la buccia e il limone nell'estrattore. Quindi versa il succo in un contenitore con tappo, unisci l'erba, chiudi il recipiente e sbatti energicamente per qualche secondo.

Il basilico è una delle erbe aromatiche più utilizzate in estate. Stimola l'appetito e ha influenze positive sull'apparato digerente. Ha un effetto rilassante sul sistema nervoso ed è quindi utile a chi soffre di insonnia.



La stagione della maturità: l'ESTATE | 37

<http://www.gruppomacro.com/prodotti/estratti-di-frutta-e-verdura-per-le-4-stagioni>



Estratto del pomeriggio a pagina 40
(zucchine, sedano, pesche e limone)

<http://www.gruppomacro.com/prodotti/estratti-di-frutta-e-verdura-per-le-4-stagioni>

Estratto del mattino



3 albicocche



10 ciliegie



10 lamponi

¼ di limone
con la buccia

PREPARAZIONE

Togli i semi di albicocche e ciliegie • Taglia a cubetti il limone e sciacqua i lamponi.

INSERISCI GLI INGREDIENTI IN QUESTO ORDINE

2 cubetti di limone • le albicocche • i lamponi • le ciliegie
• il limone rimasto.

FACOLTATIVO: 3 grosse foglie di salvia da aggiungere prima delle albicocche.

Estratto del pomeriggio



2 zucchine



1 gambo di sedano



2 pesche

½ limone senza
buccia

PREPARAZIONE

Taglia la zuccina, il sedano e le pesche a cubetti di 3 cm • Sbuccia il limone, mantenendo l'albedo e taglialo a cubetti.

INSERISCI GLI INGREDIENTI IN QUESTO ORDINE

1 cubetto di limone • il sedano • le zucchine • le pesche
• il limone rimasto.

FACOLTATIVO: 2 cm di zenzero lavato e tagliato a piccoli cubetti. Da inserire prima del sedano.

La stagione della calma: AUTUNNO

Questa è la stagione in cui la natura inizia a rallentare il suo ritmo per prepararsi al riposo dell'inverno. La MTC fa corrispondere all'autunno l'elemento aria e il senso dell'olfatto.

Ora vanno sostenuti **polmoni e colon**, infatti questo è il periodo dell'anno in cui si può assistere a un aggravamento dei disturbi polmonari o relativi all'intestino crasso. Viene quindi chiamata in causa la capacità polmonare di ossigenare tutte le cellule del corpo. È importante sostenere polmone e colon per facilitare l'eliminazione dei rifiuti, delle tossine o scorie solide o gassose, e attivare un metabolismo ottimale.

Dottoressa Monica Greco

LATTE DI SEMI DECORTICATI DI CANAPA

Ingredienti

- 75 g di semi di canapa decorticati
- 25 g di noci del Brasile
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 1 cucchiaino di estratto in polvere di vaniglia
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 1 pizzico di sale integrale (meglio se dell'oceano)
- 400 ml di acqua naturale oligominerale

Procedimento

Metti la canapa e le noci a bagno per circa 30 minuti. Quindi getta l'acqua di ammollo e comincia a inserire i semi nell'estrattore alternandone un cucchiaino con un bicchiere circa di acqua.

Aggiungi direttamente nell'estrattore l'olio di cocco, il sale, lo sciroppo d'acero, l'acqua rimasta. Reintroduci quindi la pasta che l'estrattore ha eliminato nella caraffa delle fibre, così da passare una seconda volta il tutto nel cestello; per diluire usa un bicchiere del primo latte ottenuto.

Short RED WAVE

Ingredienti

- ¼ di barbabietola rossa
- ¼ di limone senza buccia
- 2 pizzichi di pepe di cayenna in polvere

Procedimento

Pulisci e taglia a cubetti la barbabietola e il limone, quindi introducili nell'estrattore. Versa il tutto in un contenitore con tappo e aggiungi il pepe di cayenna in polvere. Chiudi il contenitore e sbatti molto bene per alcuni secondi.



Estratto del pomeriggio a pagina 63
(uva bianca, sedano, carote e limone)



Estratto del mattino



½ mela Fuji



½ melagrana



½ sedano rapa



1 piccolo grappolo di uva nera

PREPARAZIONE

Taglia a cubetti il sedano rapa • Sgrana la melagrana • Sgrana l'uva e taglia a dadini la mela.

INSERISCI GLI INGREDIENTI IN QUESTO ORDINE

L'uva • i chicchi • il sedano rapa • la mela.

Estratto del pomeriggio



1 grappolo di uva bianca



1 gambo di sedano



3 carote



¼ di limone con la buccia

PREPARAZIONE

Taglia a cubetti di 3 cm il limone, le carote e il sedano • Sgrana l'uva.

INSERISCI GLI INGREDIENTI IN QUESTO ORDINE

2 cubetti di limone • il sedano • le carote • i chicchi d'uva • il limone rimasto.

FACOLTATIVO: un cucchiaino di semi di chia da aggiungere direttamente nel bicchiere.

UN TOCCO IN PIÙ: un broccolo tagliato a cubetti di 3 cm, da inserire dopo il sedano.

La stagione della rigenerazione: l'INVERNO

L'inverno è il periodo della ristrutturazione, della ricostruzione profonda. È la fase della crescita interiore, dell'introspezione e della capacità di ascoltarsi. È il momento in cui bisogna rafforzare la sicurezza interiore, lasciare andare le paure per prepararsi alla rinascita primaverile.

Secondo la MTC, è la stagione in cui vanno sostenuti **reni e vescica**. Questo, infatti, è il periodo in cui può esserci una recrudescenza delle lombalgie. È anche il periodo in cui maggiormente si manifestano le cardiopatie ischemiche (angina pectoris, infarto, ipertensione arteriosa).

Il senso di questa stagione è l'**udito**. Il suo elemento è l'acqua.

Dottorssa Monica Greco

LATTE DI ANACARDI E CARRUBA

Ingredienti

- 100 g di anacardi
- 20 g di carruba in polvere
- 1 cucchiaino di olio di cocco
- 1 cucchiaino di estratto in polvere di vaniglia
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 2 pizzichi di sale integrale (meglio se dell'oceano)
- 400 ml di acqua naturale oligominerale

Procedimento

Metti gli anacardi a bagno per circa 30 minuti, quindi getta l'acqua di ammollo e introducili nell'estrattore alternandoli con un bicchiere circa di acqua.

Aggiungi direttamente nell'estrattore l'olio di cocco, il sale, lo sciroppo d'acero, la carruba e l'acqua rimasta. Infine reintroduci la pasta che l'estrattore ha eliminato nella caraffa delle fibre, così da passare una seconda volta il tutto nel cestello, diluendo con un bicchiere del primo latte ottenuto.

Short rigenerante ZEN-ZERO

Ingredienti

- ¼ di limone senza buccia
- 1 cucchiaino di sciroppo d'agave
- 30 ml di aloe
- 20 g di zenzero fresco

Procedimento

Inserisci semplicemente il tutto nell'estrattore.



Estratto del mattino a pagina 83
(carote, arance e limone)



Estratto del mattino



4 carote



2 arance bionde



½ limone
con la buccia

PREPARAZIONE

Taglia il limone e le arance sbucciate a cubetti di 3 cm •
Togli il verde alle carote e tagliale a rondelle di 3 cm.

INSERISCI GLI INGREDIENTI IN QUESTO ORDINE

2 cubetti di arancia • le carote • il limone • l'arancia rimasta.

FACOLTATIVO: 10 bacche di goji ammollate per 10 minuti da inserire prima delle carote.

UN TOCCO IN PIÙ: ½ cedro con la buccia tagliato a cubetti di 4 cm da inserire alla fine.

Estratto del pomeriggio



2 mele Granny Smith



5 foglie di bietola
verde



4 cm di daikon



½ limone con la
buccia

PREPARAZIONE

Taglia a cubetti di 3 cm il limone e il daikon • Riduci a tocchetti di 4 cm le mele • Infine trita le foglie di bietola a strisce di 3 cm.

INSERISCI GLI INGREDIENTI IN QUESTO ORDINE

2 cubetti di limone • le foglie di bietola • il daikon • le mele • il limone rimasto.

FACOLTATIVO: un broccolo tagliato a cubetti di 3 cm da inserire dopo le foglie di bietola.

Tratto da:

Estratti di frutta e verdura per le 4 stagioni

Autore: Marco Dalboni



www.gruppomacro.com