



KATHY PATALSKY

# 365 FRULLATI VEGAN

IN PERFETTA SALUTE  
CON UN ARCOBALENO DI FRUTTA E VERDURA



SCOPRI IL PROGRAMMA 12 MESI DI BENESSERE

ESTRATTO  
GRATUITO





# INDICE

PREFAZIONE DI GENA HAMSHAW .....	ix
PREFAZIONE.....	xiii

## PARTE 1 - FRULLATI

1: Perché i frullati? (Domande frequenti).....	3
2: I dodici temi del benessere e come usare questo libro .....	19
3: In cucina: strumenti, suggerimenti e ingredienti per frullati ...	35

## PARTE 2 - LE RICETTE

4: 365 ricette di frullati.....	79
---------------------------------	----

MESE 1: FRULLATI DISINTOSSICANTI .....	81	MESE 7: FRULLATI PER UNA DIGESTIONE SALUTARE.....	197
MESE 2: FRULLATI ENERGIZZANTI.....	98	MESE 8: FRULLATI PER UN CUORE SANO.....	214
MESE 3: FRULLATI DIMAGRANT .....	118	MESE 9: FRULLATI ANTI-ETÀ .....	233
MESE 4: FRULLATI RINFORZANTI.....	137	MESE 10: FRULLATI CHE AIUTANO L'UMORE .....	252
MESE 5: FRULLATI CALMANTI.....	157	MESE 11: FRULLATI PER MIGLIORARE L'IMMUNITÀ .....	270
MESE 6: FRULLATI PER STIMOLARE IL CERVELLO .....	178	MESE 12: FRULLATI PER LA BELLEZZA .....	287

RISORSE INTERNET.....	306
RINGRAZIAMENTI .....	309
INDICE ANALITICO .....	310
NOTA BIOGRAFICA.....	318





# PREFAZIONE

di Gena Hamshaw,  
nutrizionista clinica certificata  
ChoosingRaw.com

**F**ino a qualche generazione fa, un libro di ricette che avesse incluso esclusivamente frullati (*smoothies*) avrebbe potuto far storcere qualche naso. Non perché i frullati fossero una novità assoluta; in realtà erano già stati introdotti come “bevande salutari” negli anni Trenta del Novecento, quando i bar di succhi in California cominciarono a servire delle misture di frutta frullata, allora chiamate “smoothees”. I frullati in sé non erano riconosciuti come un piatto che fosse in grado di esprimere maestria culinaria; potevano essere un mezzo per consumare la porzione quotidiana di frutta e verdura, ma non facevano parte del dominio dei veri e propri chef.

Oggi i frullati sono ancora molto amati dai salutisti, ma sono entrati ovunque nel cuore

degli amanti del cibo: chef, ristoratori, cuochi casalinghi, atleti, mamme (e bambini), studenti e più o meno tutti coloro che sono interessati all'alimentazione e al cibo delizioso. Amiamo ancora i frullati perché ci permettono di includere facilmente tantissima frutta e verdura nella nostra routine quotidiana, ma li amiamo anche perché ci forniscono infinite combinazioni di sapori, ci danno l'opportunità di fare conoscenza con frutta che magari invece avremmo evitato (sono tuttora schizzinosa per quanto riguarda i kiwi, ma non se li frullo) e perché sono molto versatili. La maggior parte di noi comincia a esplorare il mondo dei frullati perché sta cercando un'alternativa alla colazione che sia veloce e sana. Se siamo fortunati, durante il cammino impariamo che queste bevande sono sia sane che buone.

Tra le persone che hanno un'alimentazione a base di verdure, e non mi riferisco solo ai vegani ma anche ai vegetariani, ai flexitariani e a tutto coloro che semplicemente amano la frutta e la verdura, i frullati sono particolarmente apprezzati. Quando sono diventata vegana inizialmente, mi sono sentita sopraffatta dal consiglio enfatico di cuochi, scrittori di ricette, nutrizionisti e medici vegani sul "mangiare più verdure dalle foglie verdi". Oltre alle insalate, non avevo idea di come includere la grande quantità di verdure che mi era stato detto di consumare nella mia alimentazione e c'era un limite alle insalate che potevo mangiare! Quando ho scoperto i frullati verdi è cambiato tutto. Frullando qualche foglia di bietola, spinaci o lattuga romana con banane, frutti di bosco e un po' di latte di mandorla, ho scoperto che potevo gustarmi molte più verdure di quanto facessi prima. Con il tempo, la mia voglia di verdure è aumentata, così come il numero di combinazioni che ero disposta a provare.

In qualità di nutrizionista, ho visto in prima persona quanto possano essere potenti queste bevande nell'aiutare le persone ad avere uno stile di vita più sano. Il vecchio detto aveva ragione: la colazione è il pasto più importante della giornata. Non solo perché

aiuta a regolare il metabolismo e a rifornire le scorte di energia, ma anche perché le scelte sane fatte all'inizio della giornata porteranno ad altre scelte sane. Cominciate la vostra giornata con cibi nutrienti e ricchi di vitamine e avrete meno possibilità di buttarvi sul cibo spazzatura e bevande stimolanti per avere energia con l'avanzare della giornata. Se siete una delle centinaia di persone con problemi gastrointestinali, potreste trovare più facile digerire delle bevande frullate che la quantità equivalente di frutta e verdura. Se state cercando spuntini salutari, imparerete presto che i frullati sono molto più buoni delle barrette zuccherate, delle patatine fritte o di un latte macchiato. E se amate i dolci, non abbiate paura: i frullati possono diventare una piacevole e deliziosa bevanda da sorseggiare dopo cena. Non importa chi siate, salutisti, aspiranti vegani o semplicemente persone normali che sperano di fare scelte più intelligenti e nutritive, i frullati sono uno dei modi più facili per cominciare.

È logico che uno dei cibi sani a cui ci si avvicina con più facilità ora riceva un trattamento di classe dall'autrice di ricette, scrittrice e superstar culinaria Kathy Patalsky. Ad oggi, Kathy è una delle forze più talentuose,

energetiche e creative nell'ambito del cibo sano e vegano. Il suo sito Internet, *Happy Healty Life*, ha aiutato centinaia di migliaia di persone ad adottare un'alimentazione più sana e più centrata sulle verdure. In qualità di amica di Kathy e sua ammiratrice di lunga data, adoro il suo talento come chef e sviluppatrice di ricette. Ma la cosa che mi ispira di più del lavoro di Kathy è la sua capacità di rendere il cibo vegano così accessibile. Non dimenticherò mai la prima volta che l'ho incontrata di persona. Sapevo che era l'autrice di un blog di grande successo, l'amministratrice dell'unico sito Internet al mondo sulla fotografia del cibo vegano, una sviluppatrice di ricette per vari siti di alto profilo e una fotografa professionista. A dispetto di tutte queste cose, Kathy era modesta, umile, divertente e alla mano. Capii subito perché il suo blog aveva reso il vegetarianismo e l'alimentazione sana accessibili a così tante persone. Era la personalità calda e accogliente di Kathy, che sembra dire: «Mangiare sano può essere *divertente*. Lasciate che vi mostri come».

Qui, nel bellissimo libro pieno d'informazioni di Kathy, troverete frullati per tutti. Le ricette potranno anche essere vegane, ma non dovete essere vegani per apprezzarne il sapore o i vantaggi per la salute. Ci sono ri-

cette sia per i fan sfegatati dei frullati verdi che per i novellini; bevande leggere, rinfrescanti, estive e alla frutta e mix per corpose colazioni. Troverete ricette che usano ingredienti che già conoscete e amate (banane, frutti di bosco, semi di lino, latte di soia), ma anche ingredienti esotici come i semi di chia, proteine di canapa e scaglie di cacao. Troverete frullati per i tradizionalisti e frullati per gli avventurieri della cucina. Non importa quello che sperate di trovare in questa raccolta, lo troverete, insieme a 364 altre ricette che delizieranno il vostro palato e vi lasceranno in attesa della vostra prossima avventura nel mondo dei frullati.

Imparerete anche più di quello che abbiate mai sperato su frutta e verdura e sulle vitamine e i minerali unici che offrono. Imparerete a conoscere le fonti migliori di proteine vegane, i migliori dolcificanti per il vostro corpo e moltissime altre informazioni su come stare bene seguendo una dieta vegana. Sia che intendiate scegliere un'alimentazione vegana o no, *365 frullati vegan* vi darà gli strumenti necessari per fare scelte più nutrienti ogni giorno.

Questi 365 frullati vegani possono rendere la vostra vita più sana, più felice e deliziosa di quanto abbiate mai immaginato.

E vi faranno vedere, una volta per tutte, che mangiare sano non dev'essere una cosa difficile. Può essere facile e accessibile quanto collegare la presa del frullatore. Con la voce amichevole di Kathy Patalsky, un approccio allegro e la conoscenza lavorativa della scienza nutrizionale al vostro fianco, le scelte sane

non vi sembreranno solo alla vostra portata, ma anche piacevoli, divertenti e gratificanti. Preparatevi per un viaggio nel mondo saporito e rinfrescante dei frullati vegani; una volta che comincerete a frullare, non vorrete più smettere!

# INTRODUZIONE

**F**in dall'inizio sono stata una ragazza *smoothie*. Sono cresciuta a Santa Cruz, in California, in un paese vicino al mare che mi piace definire come tranquillo, "ossessionato" dai coltivatori locali, pieno di arte, la mia versione personale di paradiso per me, solare e amante dell'aria aperta. Mi sono trovata circondata da un poliedrico mix di surfisti, artisti, amanti della tecnologia, contadini, scrittori, musicisti, atleti e sognatori. Il mio stile di vita salutare mentre crescevo era, nella mia mente, "la norma" delle famiglie americane. Era tutto ciò che conoscevo. Giri in bicicletta, trekking, partite di tennis, giornate in spiaggia, picnic in giardino e pasti preparati con alimenti che crescevano nel nostro orto e nelle fattorie circostanti. Il tempo dedicato alla cucina non era legato al seguire una spe-

cifica ricetta quanto piuttosto alla stagione, all'origine degli ingredienti e all'ispirazione.

I frullati divertenti ed energetici rientrano perfettamente in quella cultura e in quello stile di vita.

Non ricordo il mio primo frullato, ma ricordo l'esperienza che mi diede la capacità di considerarmi un'esperta di lunga data degli stessi.

A 13 anni, nel mio corso di teatro, il mio primo compito importante fu fare un discorso di dieci minuti con l'obiettivo di insegnare ai miei compagni qualcosa di nuovo, qualcosa su cui mi consideravo un'esperta.

Così mostrai ai miei compagni come preparare un frullato.

Non ricordo esattamente perché scelsi gli "smoothie" come mia area di competenza



pre-adolescenziale. *Ricordo* che tornavo a casa da scuola in una casa silenziosa, correvo in cucina e rovistavo nel congelatore per cercare qualsiasi tipo di frutta congelata avessimo sotto mano in modo da poter creare la mia mistura fantasia con tutto quello che trovavo. In modo imbranato, le mie piccole mani afferravano le fragole congelate, le banane dolci e una manciata di ghiaccio. Versavo gli ingredienti nel nostro frullatore di plastica mandato, mettevo il coperchio e via! Mentre il motore del frullatore borbottava, muovevo le dita sopra i tasti, passando da "triturata" a "purea" per poi tornare a "frullato", come se stessi giocando ai videogiochi, mentre guardavo i miei ingredienti amalgamarsi in un vortice ghiacciato di rosa, arancio o giallo.

Probabilmente il mio primo frullato fu qualcosa di classico come un cremoso banana-fragola. Ma per il mio discorso, che tanto mi rendeva ansiosa, presi in prestito la ricetta della mia amica Tosh: "Ananas al cioccolato". La ricetta era una di quelle che il padre solitamente le preparava. Mi piaceva perché la combinazione creativa dei sapori del cioccolato e dell'ananas era diversa da qualsiasi altra cosa io avessi mai provato.

Ingredienti: un pacchetto di preparato per cioccolata calda, 80 g di ananas in barattolo

sgocciolato, 1 banana, 180 ml di latte, una spruzzata di succo di ananas dal contenitore e tanto ghiaccio.

Si frullava fino a farlo diventare una schiumosa delizia fantastica di ananas dolce e cioccolato. Sapevo che avrebbe fatto furore a lezione, specialmente visto che avevo intenzione di portare dei bicchierini di plastica per condividere l'amore per i frullati.

Il giorno del discorso mi svegliai prestissimo, per preparare la mia attrezzatura da frullati in un sacchetto di carta marrone mentre i miei genitori e mia sorella dormivano profondamente. Sgattaiolai in cucina per prendere gli ingredienti e il materiale con l'abilità di un ladro di appartamenti (un piccolo ladro di appartamenti con grandi ambizioni a base di frullati). Non mi preoccupai di chiedere ai miei genitori di prendere in prestito il frullatore quel giorno. Sapevo che avrebbero detto di sì. A mamma e papà non sarebbe di certo mancato, no?

La prima cosa che misi nella borsa fu l'enorme frullatore di plastica. Afferrai la pesante base con entrambe le braccia, facendolo cadere con un forte tonfo. Arrotolai la presa e misi anch'essa velocemente dentro la borsa accartocciata come fosse un serpente selvaggio. Poi misi del ghiaccio in una busta

di plastica, afferrai una lattina di ananas, l'apriscatole, alcune bustine di cioccolata calda, dei bicchierini di plastica, un bicchiere e un thermos di latte freddo che avevo intenzione di mettere, insieme al ghiaccio, nel minifriggo dell'insegnante di teatro prima dell'ora di lezione. Non ero sicura che il ghiaccio si sarebbe mantenuto, ma in qualche modo avrei fatto. Storsi il naso quando alzai la busta con due mani. Era pesante.

Me ne stavo in piedi davanti alla classe e cercavo di fare del mio meglio per fingere di creare una ricetta. In modo impacciato, aggiunsi gli ingredienti, guardando gli occhi dei miei compagni di classe spalancarsi mentre versavo in fretta il cacao, l'ananas e una spruzzata di latte nel mio frullatore da tavolo. Pigiiai l'interruttore e il rumore fece vibrare il tavolo traballante mentre il mio frullato si trasformava in uno schiumoso mix al cioccolato di frutta, ghiaccio e latte. La classe era molto silenziosa mentre il rumore forte del motore del frullatore risuonava per la stanza luminosa e lo schiumoso colore del cioccolato nel frullatore in movimento catturava gli occhi e lo stomaco di tutti.

Per la gioia dei miei compagni, annunciiai che avevo portato bicchieri per far assaggiare il frullato a tutti, se volevano. Ogni mano in

classe si alzò mentre aspettavano impazienti un bicchierino della mia creazione cioccolatosa. Fu allora che capii che le persone amano davvero i frullati! E alle persone piace assaggiare nuovi sapori e combinazioni di frullati, specialmente quando ci sono i loro ingredienti preferiti come il cioccolato e l'ananas.

Ero contenta che il mio discorso fosse stato un successo e da quel giorno in poi, i frullati furono *la mia specialità*. Ero l'esperta ufficiale. A 13 anni. E se mi ricordo bene, la mia insegnante mi diede il voto più alto per quel discorso.

Il mio amore per i frullati è continuato per tutto il liceo, quando ho avuto il mio primo lavoro al "Jamba Juice". All'epoca, a Capitola, in California, si chiamava "Juice Club", il club del succo, ed è stato uno dei primi posti del marchio "Juice Club".

Il primo Juice Club aprì nell'aprile 1990 a San Luis Obispo, in California, fondato dal ciclista Kirk Perron. Nel 1995, quando ci lavoravo, il Juice Club cambiò nome in Jamba Juice. All'inizio ci fu un po' di resistenza tra me e i miei amici verso il nuovo nome e

---

I Il "Jamba Juice" è una catena americana di locali che producono frullati e succhi. È presente anche in altre nazioni [N.d.T.].

il logo. Il nuovo marchio richiamava molto le grandi aziende, con il suo lucido logo a spirale e il colore viola scuro. Ricordo che il mio capo mi disse che “*jamba*” era essenzialmente una parola che l’azienda aveva inventato, derivante dalla parola africana Jama, che significa “celebrare”. Non avrei mai pensato che in pochi anni il Jamba Juice sarebbe diventato il fenomeno mondiale che è oggi. In tutto il mondo, le persone continuano a proclamare il loro amore per i frullati. Quello stesso amore che mi aveva portato a lavorare al Jamba Juice.

Amavo quel lavoro. Si entrava dalla porta di vetro e il rumore dei vari frullatori in azione riempiva le orecchie mentre una zaffata di fresco aroma al limone investiva il naso e la bocca, colmando i sensi di ciascuno con quell’odore solare di agrumi dolci e vibranti. C’era anche un secondo aroma di grano fresco e carote spremute che danzava sui ripiani pieni d’ingredienti. Preparavo centinaia di frullati al giorno, versando misture rosse, arancioni, rosa e color cioccolato, versando burro di arachidi, riempiendo barili di banana congelata e aggiungendo polveri energizzanti. Il mio sapore preferito era il Citrus Squeeze e mi preparavo la mia speciale versione aggiungendo frutta extra, proteine di soia, vitamine in polvere e una manciata di grano.

All’epoca i frullati erano parte della mia vita. Integrati nella mia vita sociale come “andare a mangiare un gelato”, noi andavamo “a bere un frullato”.

Dopo un lungo allenamento di tennis, noi ragazze, con le maniche tirate fin sulle spalle, grondanti di sudore, tracannando bottiglie di acqua, limone e menta, gridavamo: «Mi serve subito un Juice Club!». Ero un’orgogliosa dipendente da frullati. Un bel frullato schiumoso, sorseggiato lentamente fuori al sole, mi dava subito felicità, rinfrescandomi la gola e regalando energia al corpo.

Questi ricordi mi fanno ripensare a quanta gioia, felicità, energia e tranquillità i frullati mi hanno regalato negli anni. Ogni volta che la mia salute aveva bisogno di energia, mi rivolgevo ad essi per tornare in carreggiata.

I frullati hanno trovato posto in tutti gli stadi della mia vita. Scuola, college, carriera, relazioni e ben oltre. E i miei gusti per essi cambiano sempre, visto che i bisogni e i desideri del corpo si trasformano e si evolvono. Spero che questo libro vi ispiri a cominciare il vostro viaggio o a crescere nella vostra conoscenza dei frullati.

Per me, scrivere questo libro è stato un modo per immergermi in questo mondo come mai prima di adesso. Ho scoperto una

lunga lista di nuove ricette preferite. E, a voler essere onesti, la cosa mi ha davvero sorpreso! Questo libro va ben oltre il classico “frullato fresco alla frutta”. Troverete *smoothie* freschi e schiumosi, *smoothie* verdi e allegri, *smoothie* gelati, frullati ricchi di proteine, cremosi frullati di cereali e altro ancora.

Sono così contenta che abbiate deciso di unirvi a me in questo viaggio sui frullati e di scoprire quanta tranquillità, vita, gioia e benessere si possano mescolare in un bicchiere fresco di *smoothie*.

Prendete un bicchiere e cominciamo a frullare!





KATHY PATALSKY

# 365 FRULLATI VEGAN

**Scopri i deliziosi frullati vegani per seguire una corretta e gustosa alimentazione**

*365 Frullati Vegan* propone ricette per tutti i gusti: che tu sia un amante dei frullati verdi o stia cominciando ora a bere gli smoothie, troverai qui la bevanda che fa per te: frullati leggeri, rinfrescanti, estivi e mix per corpose colazioni.

Sono proposte ricette con **ingredienti conosciuti** (ananas, banane, frutti di bosco, fragole, pesche, kiwi, latte di soia, menta, mirtilli, ecc.) e altre con **ingredienti particolari** come semi di chia, proteine di canapa, cavolo nero, bietole, zenzero, pepe di Cayenna, ecc.

*365 Frullati Vegan* è stato pensato per definire un **piano nutrizionale di un intero anno** con tante ricette indicate per:

disintossicare	ritrovare la calma	rallentare l'invecchiamento
dare energia	rinforzare la mente	potenziare l'umore
dimagrire	migliorare la digestione	rafforzare le difese immunitarie
rinforzare il corpo	mantenere in salute il cuore	accrescere la propria bellezza

Per ogni ricetta viene fornita una descrizione delle proprietà nutrizionali e dei benefici degli ingredienti principali.

---

Esperta di frullati, **KATHY PATALSKY** è una delle persone più talentuose, energiche e creative nell'ambito del cibo sano e vegano. Il suo sito Internet, Happy Healty Life, ha aiutato centinaia di migliaia di persone ad adottare un'alimentazione più sana e più centrata sulle verdure. Ha fondato inoltre [www.findingvegan.com](http://www.findingvegan.com), un sito che consente la condivisione di ricette vegan in tutto il mondo.

---

ISBN: 978-8893197342



9 788893 197342

€ 9,80

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)