

BEVANNIDE



Estratto?
Centrifuga?
Frullato...cosa
scelgo?



COS'E' UN SUCCO?



Per succhi si intende la parte liquida di un frutto e di una verdura.

Ad eccezione delle fibre, che vengono scartate, rimangono inalterate tutte le proprietà.

I due metodi per ottenere un succo sono :

- estratti
- centrifughe

DIFFERENZA TRA ESTRATTO E CENTRIFUGA



COME ESTRAGGONO IL SUCCO?

CENTRIFUGA

Grattugia la polpa in modo veloce e poco delicato per poi separare la parte liquida

ESTRATTO

Schiaccia lentamente la polpa e filtra il succo separandolo dalla polpa

DIFFERENZA TRA ESTRATTO E CENTRIFUGA



CENTRIFUGA, I CONTRO

- Molto veloce
- Poco delicato nel separare il succo dalle fibre
- Riscalda il succo
- Si ossida più facilmente
- Rispetta meno le proprietà nutritive del vegetale
- Maggiore scarto di polpa

DIFFERENZA TRA ESTRATTO E CENTRIFUGA



ESTRATTO, I CONTRO

- Rimane più polpa (se lo si vuole liscio andrebbe passato ulteriormente con un colino)
- Meno limpido (sempre per la maggior polpa presente)

ESTRATTO

E CENTRIFUGA:

PERCHE' BERLI?



- Grazie alla loro forma liquida ci permettono di assimilare una quantità maggiore di frutta e verdura;
- Per chi ha difficoltà a mangiare frutta e verdure: in forma liquida difficilmente provocano fastidi;
- appetibili per i bambini
- Possono essere dei veri e propri integratori concentrati biodisponibili.

ESTRATTO

E CENTRIFUGA:



nessuna

controindicazione?

- Non contengono fibre quindi non è propriamente un alimento integrale (che invece dovremmo assumere ad ogni pasto);
- non adatto a persone stitiche (che hanno appunto bisogno di fibre);
- **ATTENZIONE** alla frutta: è un concentrato di zuccheri e, in questo caso, non equilibrato dalle fibre, per cui possono provocare picchi glicemici;

ESTRATTO

E CENTRIFUGA:



nessuna

controindicazione?

- Quindi poco indicati, estratti e centrifughe di frutta, a chi ha problemi di peso e diabetici ma in generale a tutti (uniche eccezioni sportivi e bambini ma misurati);
- Estratti e centrifughe di verdura (soprattutto a foglia verde) sono invece molto preziosi: concentrati di vitamine, sali minerali sono un vero integratore naturale.

ESTRATTO E CENTRIFUGA: TIPS



- MAI usare le foglie (per le patate anche i germogli) delle solanacee (patate, melanzane, pomodori, peperoni): sono tossiche!
- Attenzioni in generale ai germogli: i germogli sono ottimi alletai ma non bisogna abusarne.
- Si può utilizzare tutta la parte della verdura (radici, foglie, ecc): scegliere bio certificato per questo motivo è un must!

ESTRATTO E CENTRIFUGA: CONSERVAZIONE



- Si ossidano rapidamente quindi: aggiungere succo di limone;
- conservare al buio ;
- riempire bene la bottiglia (meno ossigeno, più difficile l'ossidazione);
- consumare entro le 24 ore(meglio se consumato quasi appena preparato).

SMOTHIE O FRULLATI



CARATTERISTICHE:

**C'è sempre una base di latte vegetale o acqua;
Sempre un frutto per dare la cremosità.**

Arricchite con spezie, superfood, oli essenziali edibili, ecc

SMOTHIE O FRULLATI: vanno bene per tutti?



- Sono molto più calorici per la presenza di latti e creme;
- Alzano maggiormente la glicemia per la presenza di frutta.
- Adatti a sportivi, merende per bambini e in generale a chi ha bisogno di aumentare il rapporto calorico.

**E CON GLI
SCARTI?**



NON BUTTATELI!

Si possono mettere nelle polpette, hamburger, barrette energetiche, si possono fare delle sfoglie, i tacos(!): insomma tutto quello che la fantasia vi porta ad immaginare!

Ricordatevi che sono comunque parte di frutta e verdura e che, se non in forma liquida, mangeremmo!

E POI?



**Potremmo parlare dei
latti vegetali, delle acque
aromatizzate...possiamo
davvero arricchire ogni
nostro pasto con un
elemento liquido che ci
dona sazietà e
appagamento e nella
stagione estiva ci regala
anche freschezza!**