

salute&benessere

Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

Traduzione dall'inglese di Valeria Fucci

Titolo originale: *Green Smoothies Revolution*

Immagine in copertina: © iStockphoto/Jasmina

© 2009 by Victoria Boutenko. All rights reserved
Published by arrangement with North Atlantic Books, Berkeley, CA.

© 2013 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Terza edizione: aprile 2020
ISBN 978-88-3336-172-7

Victoria Boutenko

LA RIVOLUZIONE DEGLI SMOOTHIES

*I frullati verdi per essere sempre sani,
in forma e pieni di energia*



Edizioni
L'Età dell'Acquario

Ai miei figli Stephan, Sergei e Valya

AVVERTENZA

Le informazioni contenute nel presente volume non hanno validità di consiglio medico. Victoria Boutenko non raccomanda alimenti cotti o pratiche mediche standard. Gli autori, gli editori e/o i distributori non si assumono responsabilità per qualsiasi conseguenza avversa derivante dallo stile di vita ivi descritto.

LA RIVOLUZIONE DEGLI SMOOTHIES

Prefazione

La rivoluzione dei frullati verdi è cominciata

È giunta l'ora della rivoluzione del frullato verde: grazie a voi, a me e a chiunque altro al mondo ami questa deliziosa bevanda. L'aspetto più sbalorditivo di quella che possiamo considerare una pozione magica consiste nel fatto che, pur essendo superverde nel colore ed estremamente salutare, è anche oltremodo deliziosa ed è facile innamorarsene. Nei miei corsi e laboratori ho visto migliaia di persone subire una profonda trasformazione dopo aver provato per la prima volta un frullato verde. Il loro disgusto e la loro incertezza riguardo a quella «roba verde» sono diventati piacere dopo aver provato il gusto sorprendentemente delizioso del frullato. Sentivo immancabilmente un sonoro «Wow!» e vedevo gente leccarsi i baffi!

Per quindici anni ho provato a stimolare le persone a inserire frutta e verdure fresche nella dieta quotidiana, e ricordo quanto fosse difficile convincerle a mangiare un maggior numero di cibi crudi. Per anni ho percorso quasi milletrecento chilometri lungo la costa occidentale degli Stati Uniti per tenere corsi settimanali sul cibo crudo. Ho tenuto un corso di dieci settimane in varie città, da San Francisco a Seattle. Poi, dopo una pausa di una settimana al termine di un corso, ricominciavo tutto da capo. Malgrado i miei sforzi colos-

sali, la maggior parte dei miei allievi trovava impegnativo fare una dieta a base di cibi crudi.

La situazione è cambiata radicalmente con l'avvento dei frullati verdi. Da quando, nell'agosto del 2004, ho creato il primo vero frullato verde, la bevanda ha cominciato rapidamente a guadagnare il favore del pubblico senza grande pubblicità da parte mia. Oggi la gente conosce gli smoothies verdi più della dieta a base di cibi crudi. Ora trovo una grande scelta di frullati verdi in molte delle frullaterie locali che frequento e perfino al drive-in nei pressi dell'aeroporto di Medford, nell'Oregon; anche diversi programmi televisivi e riviste se ne occupano e quando non molto tempo fa sono stata al cinema con i miei figli, sono quasi caduta dalla poltrona nel vedere Iron Man prendere un frullatore e mettersi a preparare uno smoothie verde.

Da quando ho inventato i frullati verdi, ne bevo ogni giorno e li condivido con altre persone. Mi piacciono talmente tanto che ho deciso di berli per il resto della mia vita. Tutti nella mia famiglia se ne sono innamorati e anche molti nostri amici. Ovunque io vada, raccolgo nuove informazioni dai fan dei frullati verdi. Continuando ogni giorno a miscelare e ricercare, e grazie anche alle lettere dei lettori, in questo nuovo libro abbiamo raccolto le migliori ricette e i principi fondamentali per la realizzazione e il consumo dei frullati verdi.

Spero che vi divertirete andando alla scoperta del mondo dei frullati verdi e alla ricerca delle ricette preferite per migliorare la vostra salute. Buon frullato a tutti!

Victoria Boutenko

Parte prima

LIBERARE IL POTERE CURATIVO
DEI CIBI VERDI

Il miracolo dei cibi verdi

*Possiamo apprezzare il miracolo
di un'alba solo se abbiamo atteso al buio.*

Anonimo

Mi viene la pelle d'oca ogni volta che leggo qualcosa a proposito della fotosintesi: le foglie verdi sono l'unico essere vivente al mondo in grado di trasformare la luce del sole in alimenti che tutte le creature possono consumare. Senza le foglie verdi non ci sarebbe vita sul nostro pianeta, e lo scopo nella vita di tutto ciò che è verde consiste nel produrre la clorofilla. Dedicare alla massima produzione possibile di clorofilla, le foglie verdi crescono, si stendono, si diffondono e occupano rapidamente lo spazio disponibile sotto il sole. Per questo motivo dobbiamo continuamente potare, tosare e cimare l'erba, i cespugli e gli alberi che ci circondano.

La clorofilla è una sostanza miracolosa, in pratica è sole liquefatto. La molecola della clorofilla costituisce la base per ogni forma di carboidrato sul pianeta, il che significa che non vi è zucchero, miele, patata, pasta, riso o pane che non abbia origine da una molecola di clorofilla. Tutta l'energia presente nei cibi deriva dal sole. Le piante utilizzano con intelligenza gli zuccheri creati con la clorofilla, e, poiché non

hanno gambe proprie per spostarsi, producono intenzionalmente frutti dolci in modo da attrarre animali, insetti, uccelli ed esseri umani perché le aiutino a spargere i loro semi. Per questo i frutti appaiono così attraenti ai nostri occhi: hanno colori vivaci, sono dolci e profumati. Un'altra parte importante degli zuccheri prodotti viene trasferita alle radici. Come sapete le radici delle piante hanno un sapore dolce – per esempio le carote, le barbabietole, le patate, le patate dolci e le rape –, ed è per questo che un'ampia percentuale degli zuccheri in tutto il mondo viene prodotta dai tuberi. Non c'è quindi da stupirsi su quale sia lo scopo della dolcezza delle radici. Chi potrebbero attirare così pelose e sporche, nascoste nel terreno? La vita di un'infinita varietà di funghi, microbi, amebe, batteri e microrganismi dipende dagli zuccheri presenti nelle radici delle piante. In *Teaming with Microbes*, Jeff Lowenfels e Wayne Lewis ci danno un'idea di quanto sia affollato l'ambiente: «Un cucchiaino da tè di buon terreno da giardino, misurato da genetisti microbici, contiene un miliardo di batteri invisibili, svariate migliaia di metri di altrettanto invisibili ife di funghi, diverse migliaia di protozoi e alcune dozzine di nematodi»¹. Questi microrganismi sono tutti molto golosi, consumano gli zuccheri delle radici delle piante, si moltiplicano e trasformano la materia organica – come animali e piante morti – in minerali inorganici. La ricchezza e fertilità del suolo dipende totalmente dall'attività dei microrganismi, senza di essi il terreno si trasformerebbe in polvere. Le radici delle piante sono ricoperte da una sottile peluria costituita da filamenti detti rizoidi, attraverso i quali le piante, insieme all'acqua, assorbono dal suolo i composti minerali disciolti in esso: tramite i filamenti delle radici, l'acqua penetra nella pianta trasportando le sostanze nutritive in tutte le sue parti.

Lo scopo principale per cui le piante accumulano sostanze nutritive consiste nel produrre ulteriori semi, i quali a loro volta necessitano di un'elevata quantità di sostanze nutritive per svolgere la funzione riproduttiva. Innanzitutto devono essere in grado di resistere a varie condizioni atmosferiche come gelo, siccità, vento, pioggia o caldo. Oltre ad aver bisogno di forti difese immunitarie e della capacità di sopravvivere alle più svariate circostanze, fra cui l'eventualità di dover trascorrere molte ore nell'apparato digerente di una persona, i semi devono essere in grado di restare in quiescenza per periodi lunghissimi prima che si presentino le condizioni ideali per germogliare. La densità delle sostanze nutritive assicura la sopravvivenza del seme per centinaia, addirittura migliaia di anni. Nel suo articolo sul deposito sotterraneo globale dei semi di Svalbard in Norvegia, Martha Hunter Shepard descrive lo straordinario potenziale di sopravvivenza che possiedono i semi: «Il seme più lungo di cui siamo a conoscenza è il sorgo. Disponiamo di indicazioni secondo le quali in certe condizioni può sopravvivere circa 20.000 anni»². Dopo la germinazione, i semi hanno bisogno di molta energia e nutrimento per germogliare e sopravvivere. Capita di vedere ciuffi di erba spuntare attraverso uno spesso strato di asfalto, spostare rocce o fitti strati di gesso. I germogli devono essere in grado di sopravvivere dopo essere stati mangiucchiati o calpestati da pesanti animali. Questo non sarebbe possibile senza il necessario nutrimento. Per tale ragione le piante si danno tanto da fare per nutrire le loro scorte sotterranee di microrganismi e raccogliere i minerali che essi producono.

Le piante cominciano ad accumulare sostanze nutritive molto prima che si formino i semi, e quale posto migliore delle foglie per immagazzinare e conservare sostanze. *Que-*

sto classifica il verde nella categoria dei cibi più nutrienti del pianeta. Ci si potrebbe chiedere: «Allora non sono i semi la parte più nutriente delle piante?». Sebbene i semi siano in effetti molto ricchi di sostanze nutritive, le piante non vogliono che i loro «piccoli» vengano mangiati, quindi li proteggono riempendoli di ogni sorta di inibitori, alcaloidi e altri elementi velenosi.

Il periodo migliore per raccogliere le verdure è prima che si formino i semi, perché è allora che le foglie verdi contengono la più alta concentrazione di sostanze nutrienti, che cominciano ad accumularsi all'interno dei semi dopo la sbocciatura. Una volta caduti i semi, le foglie rimangono pressoché prive di sostanze nutritive, diventano gialle e quindi marroni, amare e dure, e infine cadono dalla pianta sicché le sostanze rimanenti ritornano nel suolo e la pianta può riposare fino alla successiva stagione.

Nel prossimo capitolo vedremo perché è così cruciale per la nostra salute sfruttare le miracolose proprietà nutritive delle piante.

¹ Jeff Lowenfels, Wayne Lewis, *Teaming with Microbes*, Timber Press, Portland 2006.

² Martha Hunter Shepard, *Banking on the Future*, «Rhodes Magazine», n. 15, autunno 2008.

Cibi verdi, l'ingrediente chiave nella nutrizione umana

*Noi conosciamo la Verità non soltanto
con la ragione, ma anche con il cuore.*

Blaise Pascal

Avete mai notato quante foglie verdi crescono costantemente sul nostro pianeta? Non credo sia possibile stimare la quantità di massa verde presente sulla terra, so solo che questo è il colore prevalente grazie alle foglie verdi.

Quando qualcosa è abbondante come il verde, tendiamo a considerarla insignificante e alla fine non ci facciamo più caso. Per molti di noi, indaffarati nella vita quotidiana, il verde è solo una parte del paesaggio; per alcuni è semplicemente cibo per animali; per altri è una mera seccatura: le foglie vanno raccolte, l'erba tagliata, le erbacce estirpate. E così che siamo giunti a dare per scontato anche il verde presente nei nostri piatti.

Eppure le foglie verdi sono vitali per la sopravvivenza di tutti gli esseri viventi sul pianeta, compresi gli esseri umani. Infatti le foglie sono essenziali per l'esistenza umana quanto l'acqua, l'aria e la luce del sole. Ho condotto molte ricerche ed è sorprendente che la composizione degli elementi nutritivi delle piante corrisponda quasi del tutto al fabbisogno

nutritivo dell'uomo. Le verdure contengono tutti i minerali, le vitamine e perfino gli amminoacidi essenziali necessari all'uomo per una salute ottimale. L'unica sostanza assente nelle piante è la vitamina B12. Potete trovare ulteriori informazioni sul valore nutrizionale delle piante nel mio libro *Green for Life*¹.

Ho reperito molte prove a dimostrazione che le foglie verdi hanno rappresentato un alimento di primaria importanza nella dieta degli esseri umani sin dalla notte dei tempi. Stando alla ricerca archeologica, gli scheletri dei primi umani furono scoperti nell'Africa orientale², dove, all'epoca, il clima era quello della foresta pluviale tropicale. Lo studio delle ossa portò gli scienziati a concludere che i primi uomini vivevano nella parte più alta delle chiome degli alberi. L'esame dei loro ampi molari squadrati, rivestiti di uno spesso strato di smalto, indica che gli uomini preistorici si cibavano di foglie verdi, frutti, boccioli, semi, cortecce di alberi e insetti³.

Prove documentarie dell'uso diffuso dei vegetali risalgono all'epoca altomedievale. Per esempio, il ricercatore tedesco P. Hanelt sostiene che «numerose crucifere, piante ricche di foglie, ormai estinte, erano utilizzate in tutta Europa come verdure da insalata oltre che come rimedi per lo scorbuto, dal XVI al XIX secolo»⁴. Un altro ricercatore scientifico racconta di quanto verdure «come cavoli, ravanelli, rape, senape e rafano fossero diffuse in tutta Europa fino al XVI secolo. Lo stesso cavolo divenne oggetto di culto per le sue doti curative contro le malattie»⁵.

Come sostenuto ampiamente nel mio libro *12 Steps to Raw Foods*, i vegetali hanno costituito un elemento base nell'alimentazione umana per migliaia di anni. In tutta la sua storia, l'umanità ha consumato quasi esclusivamente prodotti naturali integrali coltivati in suoli ricchi e sani. Questo tipo di ali-

mentazione subì un drastico cambiamento circa 180 anni fa con l'inizio della rivoluzione industriale. Insieme alla ferrovia, alle macchine per cucire e alle industrie, furono inventati procedimenti per conservare i cibi in scatola e raffinare lo zucchero, e furono costruiti mulini per ottenere la farina bianca. Queste tre innovazioni rappresentarono i maggiori fattori che contribuirono a un cambiamento senza precedenti nella storia dell'alimentazione umana. Se da un lato ci si lanciava con entusiasmo verso un modo di mangiare pratico, conveniente e «progressista», dall'altro si riduceva il consumo di cibi integrali, in particolare i vegetali verdi, i quali furono sostituiti da prodotti naturali ad alto contenuto di sostanze nutritive come farina bianca, zucchero raffinato, oli idrogenati, additivi artificiali e numerosi altri cibi eccessivamente elaborati.

Nel giro di qualche anno, assumere cibi prevalentemente elaborati e raffinati divenne una cosa ordinaria, e, al pari dell'uso della bicicletta e dell'elettricità, fu considerato segno di progresso, proprio come lo è oggi avere un computer e un telefono cellulare. Nessuno sospettava che questi nuovi alimenti fossero ricchi di calorie e poveri di sostanze nutritive; al contrario, la maggior parte dei consumatori riteneva che i cibi in scatola, raffinati ed elaborati, fossero più digeribili rispetto ai cibi integrali. Quando si cominciarono a manifestare i sintomi di carenze nutrizionali, nessuno associò le malattie alle nuove abitudini alimentari. L'invenzione e inclusione di fertilizzanti e conservanti artificiali, nonché di altre sostanze chimiche tossiche, non fece che apportare ulteriori carenze nutrizionali. La conseguenza diretta del consumo di alimenti privi di sostanze nutritive essenziali si manifestò nell'arco di vari decenni con la diffusione di quattro patologie tipiche: scorbuto, rachitismo, beriberi e pellagra, che divennero ben presto epidemiche provocando migliaia di mor-

ti. Per esempio, nel 1915, solo negli Stati Uniti morirono di pellagra oltre diecimila persone⁶.

All'epoca la maggior parte dei medici non collegò la causa delle malattie con la scarsa nutrizione e quindi si continuarono a cercare cure senza tener conto dell'alimentazione. Durante la rivoluzione industriale il campo della chimica conobbe enormi progressi. I medici disponevano di una gamma sempre più ampia di medicinali da prescrivere per la cura dei pazienti, senza purtroppo rendersi conto che la maggior parte dei farmaci somministrati interferiva con l'assorbimento di sostanze nutritive vitali, con conseguenti ulteriori deficit nutrizionali. Oggi sono disponibili numerose ricerche che spieghino come i medicinali possono comportare carenze nutrizionali nel corpo umano. Per esempio, il ferro, uno dei minerali fondamentali per la salute dell'uomo, si può assumere attraverso tantissimi cibi, sia di origine animale che vegetale. Tuttavia, nonostante la notevole disponibilità di ferro, la sua mancanza è il deficit nutrizionale più comune negli Stati Uniti, dove riguarda 7,8 milioni di ragazze adolescenti e donne in età fertile, e 700.000 bambini di 1-2 anni⁷. Nel suo libro *Drug-Induced Nutritional Deficiencies*, la dottoressa Daphne A. Roe spiega che è stato dimostrato che l'assorbimento del ferro si riduce drasticamente in seguito all'uso di medicinali molto comuni come l'aspirina, gli antiacidi e gli antibiotici⁸. Aggiungendo alla nostra dieta spinaci e altre verdure ricche di ferro, potremmo eliminare le carenze nutrizionali più comuni ed eventualmente migliorare il nostro sistema immunitario a un livello tale che non dovremo più aver bisogno di medicine.

Oggi sappiamo bene che le deficienze nutrizionali sono state la causa originaria di scorbuto⁹, beriberi, pellagra e rachitismo. Lo scorbuto, per esempio, può essere curato in modo sicuro ed efficace aggiungendo semplicemente frutta e verdura