

Detox
WATER
e infusi della salute



INDICE

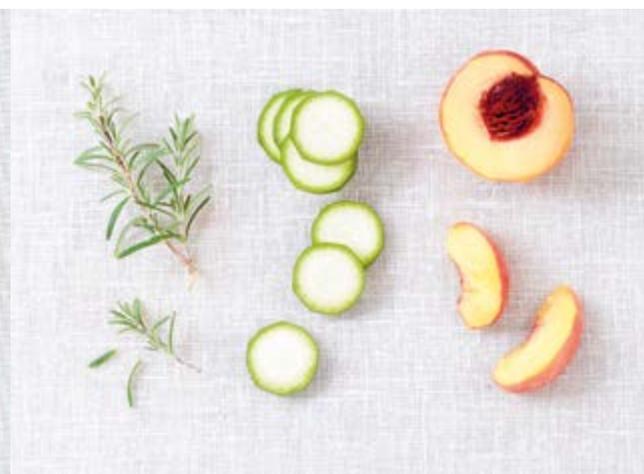
INTRODUZIONE **6**

ACQUE PRIMAVERA-ESTATE **19**

ACQUE AUTUNNO-INVERNO **63**

RICETTE EXTRA **109**

INDICE DELLE RICETTE **124**





RICORDATE
LE ACQUE DETOX
SONO VERAMENTE UTILI
SE INSERITE
IN UN'ALIMENTAZIONE
EQUILIBRATA.

CHE COSA SIGNIFICA "DETOX"?

La parola *detox* (da *detoxication*, "detossicazione") designa una funzione dell'organismo che mira all'eliminazione delle scorie o tossine che vi sono presenti in quantità eccessive. Può trattarsi di sostanze tossiche che provengono dai cibi che ingeriamo (pesticidi nella frutta e nella verdura, metalli pesanti nel pesce, sostanze che si sprigionano durante la cottura alla griglia...) oppure dall'ambiente (inquinanti, stress...). Le tossine ingerite si accumulano principalmente nelle cellule di grasso dell'organismo. Di conseguenza una persona in sovrappeso avrà matematicamente più probabilità di accumularle di una persona snella.

Spesso alla parola "detox" si associa l'idea di dimagrimento, di purificazione o ancora di digiuno. In realtà il vero processo di detossicazione del corpo avviene principalmente tramite il fegato, vero e proprio "impianto per il trattamento dei rifiuti". Questo organo, per funzionare bene, ha bisogno di antiossidanti, principalmente delle vitamine A, C e E, ma anche delle vitamine D, B₉ e B₁₂, di zinco, di selenio, di zolfo, di omega 3 e 6 e infine di proteine.

COME SEGUIRE UN'ALIMENTAZIONE DETOX?

Anziché prevedere una cura di qualche giorno o settimana, provvisoria e dai vantaggi molto limitati, è molto più interessante rivedere globalmente il proprio regime alimentare. Due settimane di dieta detox dopo le festività natalizie, per esempio, ci permetteranno sicuramente di alleggerirci in quel momento, ma non potranno compensare i danni provocati da una cattiva alimentazione nelle altre cinquanta settimane dell'anno!

Per fortuna, tutti i componenti di cui il fegato ha bisogno per funzionare al meglio si trovano nell'alimentazione, a patto che essa sia equilibrata. Ogni frutto e ogni verdura abbondano di antiossidanti e sono ben dotati di minerali. Gli omega 3 e 6 sono contenuti nei lipidi di origine vegetale (noci, mandorle, semi di girasole, di lino, di sesamo ecc.) e di origine animale (pesci grassi ricchi di omega 3). Non si deve trascurare, infine, l'apporto di proteine, che possono anche in questo caso essere di origine animale (carne, pesce,

ACQUA ESTIVA

MELONE-FRAGOLA

PREPARAZIONE 5 MIN
RIPOSO 12 H

150 g di polpa di melone

1 filo di succo di limone

150 g di fragole
+ 1 l di acqua

VANTAGGI NUTRIZIONALI

MELONE

Il suo bel colore giallo-arancio è dovuto ai carotenoidi. Contiene betacarotene e piccole quantità di luteina e di zeaxantina, benefiche per la vista. Preferite perciò le varietà dalla polpa arancione (Charentais o Cantalupo) anziché quelle dalla polpa chiara.

FRAGOLA

È ricca di flavonoidi (che aiuterebbero a proteggere l'organismo da alcuni tipi di cancro), di vitamina C e di manganese.

PER 1 LITRO

- Tagliate a pezzetti la polpa di melone e le fragole.
- Versate tutti gli ingredienti in un barattolo.
- Lasciate macerare per almeno 12 ore al fresco prima del consumo.

TÈ BIANCO

MORA-VANIGLIA

PREPARAZIONE 5 MIN
RIPOSO 12 H

1 filo di succo di limone
+ 1 l di acqua

350 g di more

1 baccello di vaniglia

1 cucchiaino
di tè bianco

VANTAGGI NUTRIZIONALI

TÈ BIANCO

Tutti i tè si ricavano dalla stessa pianta, la *Camellia sinensis*, ed è il trattamento successivo alla raccolta (essiccazione, fermentazione...) a determinare aromi e qualità nutrizionali. I tè bianchi e quelli verdi sono i più ricchi di antiossidanti. Il tè bianco è costituito unicamente da foglie giovani e germogli.

MORA

È uno dei frutti rossi più ricchi di antiossidanti. Le sue antocianidine proteggerebbero le cellule intestinali dall'ossidazione.

PER 1 LITRO

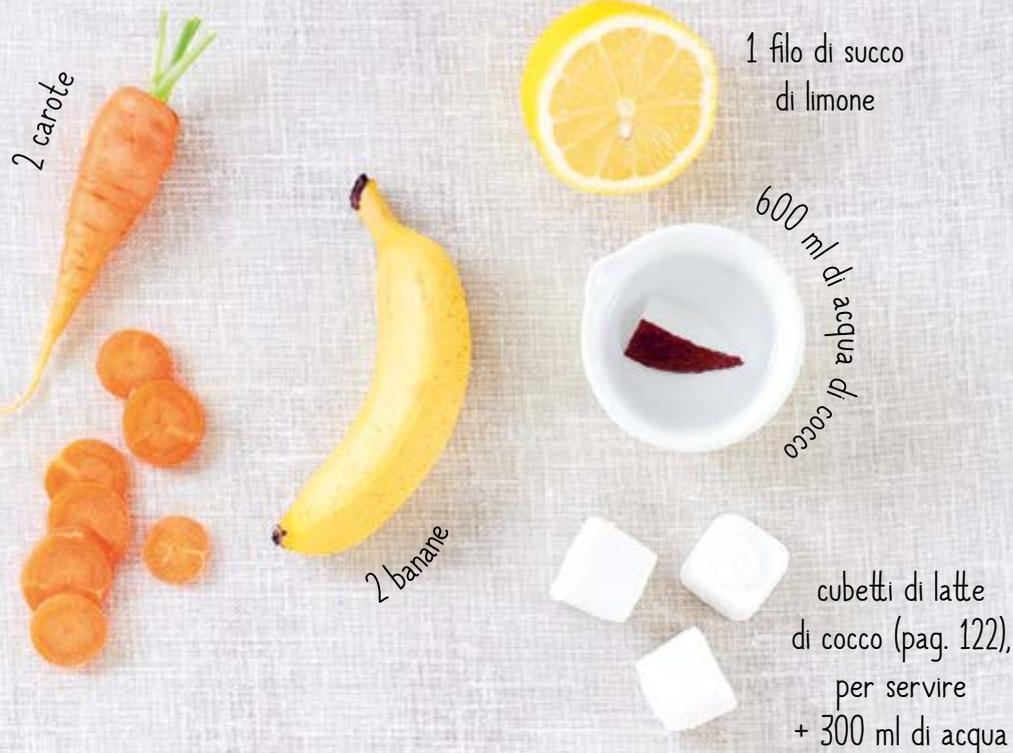
- Inserite il tè in un sacchettino di garza o in un filtro per teiera.
- Incidete il baccello di vaniglia e grattate i semi.
- Mettete tutti gli ingredienti in un barattolo.
- Lasciate macerare per 12 ore al fresco prima del consumo.

ACQUA GOLOSA

CAROTA, BANANA

E COCCO

PREPARAZIONE 5 MIN
RIPOSO 12 H



VANTAGGI NUTRIZIONALI

BANANA

È apprezzata per il fatto di essere alcalinizzante. Oltre alla sua ricchezza di vitamina B₆ e di manganese, aiuta a conservare il buon funzionamento della flora intestinale. Quando è poco matura contiene dell'amido resistente che aiuterebbe a regolare il tasso di glicemia nel sangue.

ACQUA DI COCCO

Si dice che la sua composizione sia simile a quella del plasma sanguigno. Mito o realtà, è comunque ricca di minerali e di vitamine del gruppo B.

PER 1 LITRO

- Tagliate a rondelle le carote e le banane.
- Mettete carote e banane in un barattolo. Aggiungete il succo di limone, l'acqua di cocco e l'acqua.
- Lasciate macerare per 12 ore al fresco prima del consumo.
- Servite con i cubetti al latte di cocco.

ACQUA DI ORTICA

ALLA NOCE DI COCCO

PREPARAZIONE 5 MIN
RIPOSO 12 H



VANTAGGI NUTRIZIONALI

ORTICA

Erba infestante dei nostri giardini e dei sentieri in campagna, l'ortica è ricca di silicio, vitamine A e C. Le si attribuiscono proprietà remineralizzanti e antireumatiche.

NOCE DI COCCO

Offrendo un gradevole accoppiamento di sapori con l'ortica, la noce di cocco svolge anch'essa un ruolo remineralizzante grazie ai nutrienti contenuti nella sua acqua.

PER 1 LITRO

- Spaccate la noce di cocco, recuperate l'acqua e tagliate a pezzetti la polpa.
- Inserite le foglie di ortica in un sacchettino di garza o in filtro per teiera.
- Mettete tutti gli ingredienti in un barattolo.
- Lasciate macerare per 12 ore al fresco prima del consumo.

ACQUA ESTIVA

POMODORO, LAMPONE E BASILICO

PREPARAZIONE 5 MIN
RIPOSO 12 H

1 filo di succo di limone

8 foglie di basilico

125 g di pomodori ciliegini

250 g di lamponi
+ 1 l di acqua

VANTAGGI NUTRIZIONALI

POMODORO E LAMPONE

Se il licopene dà al pomodoro il suo bel colore rosso, sono le antocianine a colorare di rosa scuro i lamponi. In entrambi i casi questi antiossidanti aiutano a prevenire la comparsa di tumori e di malattie cardiovascolari.

BASILICO

È una buona fonte di vitamina K e contiene una piccola quantità di ferro.

PER 1 LITRO

- Tagliate a metà i pomodorini.
- Spezzettate le foglie di basilico più grosse.
- Mettete tutti gli ingredienti in un barattolo.
- Lasciate macerare per 12 ore al fresco prima del consumo.

VARIANTE ESTIVA

Il basilico esalta con brio il sapore del lampone e, in genere, dei frutti rossi. Per questa variante, sostituite i lamponi con fragole ben mature.

POMODORO,
FRAGOLA
E BASILICO

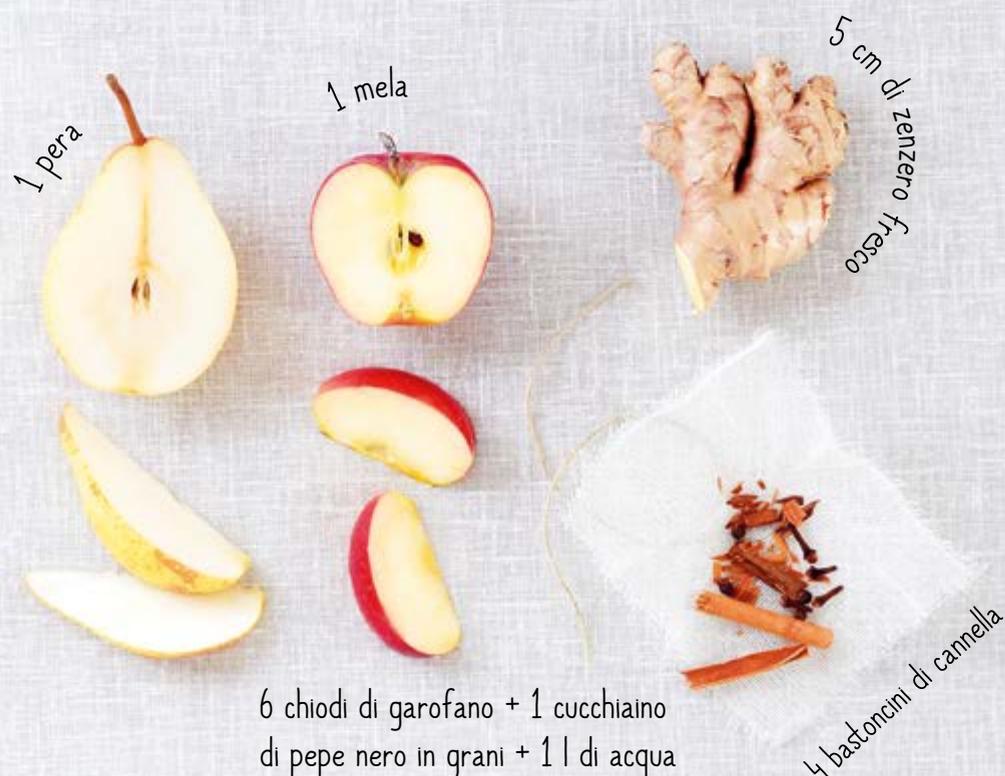


ACQUA AUTUNNALE

MELA, PERA

E SPEZIE

PREPARAZIONE 5 MIN
RIPOSO 12 H



VANTAGGI NUTRIZIONALI

MELA

Frutto di tutti i giorni, la mela potrebbe passare inosservata, a torto. Come tutta la frutta contiene una certa quantità di antiossidanti, fibre e vitamine. Inoltre ridurrebbe il rischio di malattie cardiovascolari e aiuterebbe ad abbassare il colesterolo "cattivo".

PERA

Contiene fibre e antiossidanti. Questi ultimi sono presenti principalmente nella buccia, quindi è opportuno non sbucciare le pere e sceglierle biologiche.

PER 1 LITRO

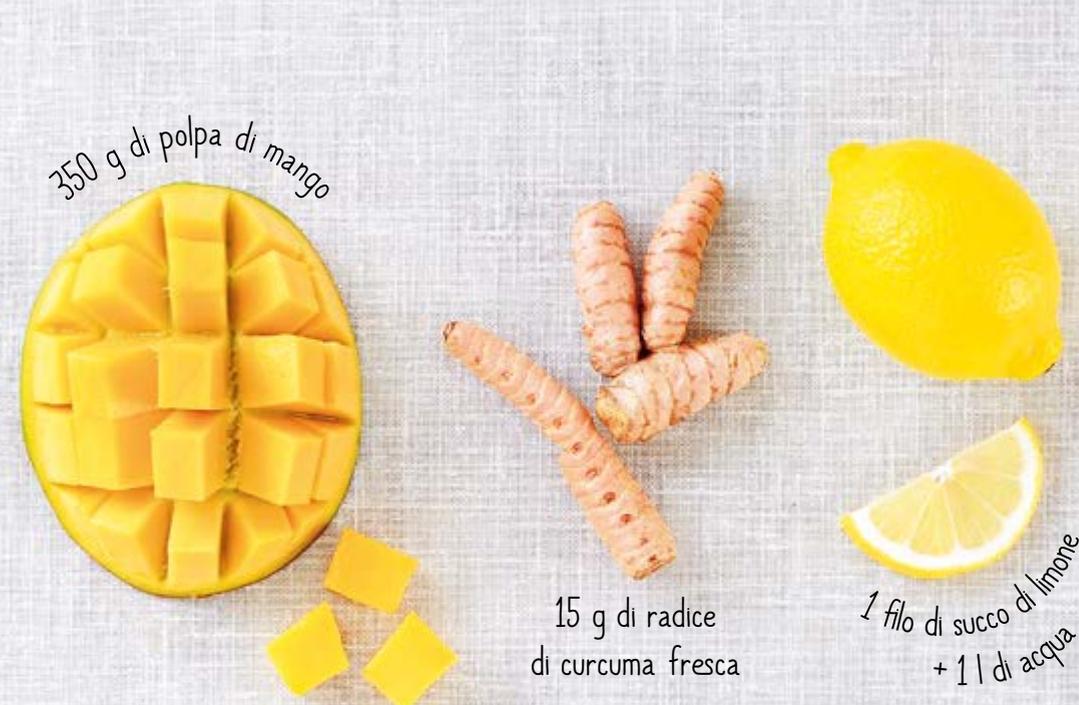
- Detorsolate i due frutti e tagliateli a fette.
- Pelate lo zenzero e tagliatelo a fettine sottili.
- Pestate in un mortaio la cannella, i chiodi di garofano e il pepe, poi inserite le spezie in un sacchettino di garza o in un filtro per teiera.
- Mettete tutti gli ingredienti in un barattolo.
- Lasciate macerare per 12 ore al fresco prima del consumo.

ACQUA "BELL'INCARNATO"

CON MANGO

E CURCUMA

PREPARAZIONE 5 MIN
RIPOSO 12 H



VANTAGGI NUTRIZIONALI

MANGO

Ricco di antiossidanti della famiglia dei polifenoli e dei carotenoidi, il mango aiuterebbe a proteggere le cellule dall'ossidazione dovuta ai radicali liberi. Contiene anche vitamina C e vitamine del gruppo B.

CURCUMA

Possiede proprietà antinfiammatorie e ha effetti benefici sui disturbi gastrointestinali. È ricca di curcumina, un antiossidante il cui effetto è ottimizzato dall'associazione con il pepe.

PER 1 LITRO

- Pelate la curcuma e tagliatela a fettine sottili.
- Tagliate a pezzi il mango.
- Mettete tutti gli ingredienti in un barattolo.
- Lasciate macerare per 12 ore al fresco prima del consumo.

ACQUA DI CLEMENTINE AL GINEPRO

PREPARAZIONE 5 MIN
RIPOSO 12 H



VANTAGGI NUTRIZIONALI

CLEMENTINA

Come tutti gli agrumi, la clementina è ben provvista di vitamina C. Avrebbe la particolarità di prevenire la demineralizzazione delle ossa, grazie alla beta-criptoxantina che contiene. Quest'antiossidante, appartenente alla classe dei carotenoidi, sarebbe efficace soprattutto nelle donne dopo la menopausa.

GINEPRO

Alle sue bacche si attribuiscono proprietà diuretiche. Esse contribuirebbero specialmente ad alleviare la gotta e le infezioni urinarie.

PER 1 LITRO

- Prelevate la scorza di una clementina. Sbucciate le quattro clementine e affettatele.
- Pestate grossolanamente in un mortaio le bacche di ginepro, poi inseritele in un sacchettino di garza o in un filtro per teiera.
- Mettete tutti gli ingredienti in un barattolo.
- Lasciate macerare per 12 ore al fresco prima del consumo.

ACQUA DI LAPACHO CON DATTERI E PEPE NERO

PREPARAZIONE 5 MIN
RIPOSO 12 H



VANTAGGI NUTRIZIONALI

LAPACHO

Ricavato dalla scorza di una pianta dell'America del Sud, è privo di caffeina e di teina. È apprezzato per le proprietà antivirali e antibatteriche e sarebbe un buon stimolante del sistema immunitario.

DATTERO

È ricco di rame, che partecipa alla formazione del collagene e dell'emoglobina.

PEPE NERO

Stimola la digestione e sarebbe un buon tonico generale.

PER 1 LITRO

- Pestate grossolanamente in un mortaio i grani di pepe.
- Denocciate i datteri e tagliateli in quattro.
- Inserite il pepe nero e il lapacho in un sacchettino di garza o in un filtro per teiera.
- Mettete tutti gli ingredienti in un barattolo.
- Lasciate macerare per 12 ore al fresco prima del consumo.

GREEN SMOOTHIE

ALLA PERA

PREPARAZIONE 5 MIN

i residui dell'acqua con pera,
finocchio e zenzero
(ricetta a pag. 72)



400 ml di succo di pera
(o di succo di mela 100% frutta)



2 cucchiaini di miele

VANTAGGI NUTRIZIONALI

Aggiungere una piccola porzione di verdure a uno smoothie alla frutta è un'idea sana, che consente di sfruttare i vantaggi dei vegetali sin dalla prima colazione. Il sapore di anice del finocchio si accorda in modo gradevole alla pera, e sono entrambi ricchi di fibre. Se non volete preparare in casa il succo di pera, scegliete un succo di mela bio (o comunque 100% frutta); evitate in ogni caso i nettari, che contengono acqua e zuccheri aggiunti.

PER 4 PERSONE

- Scolate bene i residui dell'acqua detox.
- Metteteli in un frullatore con il miele e 300 ml di succo di pera. Frullate a lunga per ottenere una preparazione molto liscia.
- Aggiungete il resto del succo fino a ottenere la consistenza desiderata. Consumate senza aspettare.

SMOOTHIE-LATTE

ALLA NOCCIOLA

PREPARAZIONE 15 MIN

i residui dell'acqua di caffè
con uva passa e cannella
(ricetta a pag. 102)



500 ml di latte di soia



60 g di purea di nocciole



1 cucchiaino di sciroppo d'acero

Per la chantilly di cocco:
200 ml di crema di cocco (tenuta
in frigo mezza giornata)
cannella in polvere
4 cucchiaini di sciroppo d'acero

VANTAGGI NUTRIZIONALI

Ecco una ricetta originale di smoothie-latte per riutilizzare i chicchi di caffè macerati. È una bevanda vegetale al 100%, senza latte vaccino, a base di latte di soia e crema di cocco. La chantilly di cocco si monta con grande facilità, come la classica panna montata. È una spuma gustosa e delicatamente profumata che dolcifica la bevanda.

PER 4 PERSONE

- Versate la crema di cocco in una ciotola capiente e montatela usando una frusta elettrica. Tenetela in frigo.
- Portate quasi a ebollizione il latte di soia. Versatelo in un frullatore con i residui dell'acqua detox, la purea di nocciole e lo sciroppo d'acero. Frullate a lungo fino a ottenere una preparazione liscia e spumosa.
- Servite subito in bicchieri alti. Decorate con un po' di chantilly di cocco, cospargete la cannella e versate un filo di sciroppo d'acero.

SMOOTHIE

DELLE ISOLE

PREPARAZIONE 5 MIN

i residui dell'acqua antiossidante
con melagrana e banana
(ricetta a pag. 64)



250 ml di latte di cocco



2 cucchiaini di zucchero di cocco

1 filo di succo di lime



1/4 di cucchiaino
di vaniglia
in polvere

VANTAGGI NUTRIZIONALI

Ecco uno smoothie cremoso e molto profumato i cui ingredienti evocano il sole. Frutta esotica, latte di cocco e lime creano un accordo di sapori ben equilibrato. Lo zucchero di cocco è uno zucchero naturale ricavato dal nettare dei fiori della palma da cocco, da cui è stata fatta evaporare l'acqua. Ricco di minerali, specialmente di potassio, ha un basso indice glicemico. Conferisce alle preparazioni un delizioso aroma di caramello.

PER 2-3 PERSONE

- Scolate bene i residui dell'acqua detox.
- Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate a lungo fino a ottenere una preparazione liscia.
- Consumate senza aspettare.

ANCORA PIÙ PICCANTE

CON LO ZENZERO FRESCO

Per un sapore più accentuato, aggiungete un po' di zenzero fresco grattugiato.

