

# ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURA

★ *Ricettario di succhi freschi*

ESTRATTO: DRENANTE DETOX ABBRONZANTE ANTIOSSIDANTE DEPURATIVO ENERGIZZANTE



**6**  
**RICETTE**  
SANE E FACILI

*con i consigli del  
nutrizionista*

## ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURA

### SOMMARIO

- |  |    |
|--|----|
| <b>1</b> Estratto drenante .....                 | 4  |
| con ananas, carota, sedano e menta               |    |
| <b>2</b> Estratto detox .....                    | 6  |
| con barbabietola, zenzero e carota               |    |
| <b>3</b> Estratto abbronzante .....              | 8  |
| con carota, pesca e melone retato                |    |
| <b>4</b> Estratto antiossidante .....            | 10 |
| con arancia, kiwi, limone e carota               |    |
| <b>5</b> Succo depurativo .....                  | 12 |
| con barbabietola, mela e limone                  |    |
| <b>6</b> Succo rinforzante ed energizzante ..... | 14 |
| con carote, mandorle e melagrana                 |    |

## RICETTARIO: ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURA

Grazie all'uso di un estrattore possiamo [preparare a casa dei buonissimi estratti di frutta e verdura](#), un modo molto pratico e gustoso di fare il pieno di vitamine e minerali e assumere tanta frutta e verdura ogni giorno, una soluzione perfetta anche per far mangiare frutta e verdura ai bambini!

Gli estratti sono bevande totalmente a base vegetale, per cui possono essere consumati da vegani e vegetariani e intolleranti al lattosio. Nelle ricette proposte di seguito è assente

L'estrattore è un elettrodomestico che permette di ottenere a casa succhi di frutta e di verdura, mantenendo inalterate le vitamine e i sali minerali contenuti negli ingredienti freschi.

anche il glutine, quindi possono essere assunti con tranquillità anche dai soggetti celiaci. La preparazione di un estratto non richiede alcuna cottura, quindi esso può essere consumato anche da coloro che assumono per scelta solo cibi crudi.

L'estrattore agisce "spremendo" frutta e verdura per tirarne fuori il succo e, di conseguenza, rilascerà uno scarto fibroso che può essere riutilizzato in vari modi in cucina.

Lo scarto dell'estrattore, soprattutto quando si tratta di scarti di frutta e verdure dolci, come le carote, è una buona base per fare in casa dei muffin totalmente vegetali. Utilizzate 50 gr di scarto ogni 100 di farina come parte solida del dolce e unite [cremor tartaro](#), zucchero integrale di canna, poco olio di semi di girasole e latte vegetale fino ad ottenere la giusta consistenza. Infornate i muffin a 180° per circa 30 minuti.

Se volete sapere altri modi per riutilizzare lo scarto dell'estrattore vi invitiamo a leggere il nostro approfondimento: [10 modi per usare lo scarto dell'estrattore](#).



1.

**ESTRATTO DRENANTE CON  
ANANAS, CAROTA, SEDANO  
E MENTA**

---

# 1.

**DRENANTE**

## ESTRATTO CON ANANAS, CAROTA, SEDANO E MENTA



### INGREDIENTI:

Dosi per 2 persone

- 250 gr di [Ananas](#) fresco (pesato senza buccia)
- 250 gr di [Carote](#)
- 100 gr di [Sedano](#)
- 10 foglie di [Menta](#)

---

**PORZIONE:** 350 gr

**CALORIE/PORZIONE:** 100 kcal

---

**TEMPO DI PREPARAZIONE:**

10 minuti

### PROCEDIMENTO:

1. Per prima cosa sbucciate l'ananas (cercando di tenere anche il gambo poiché ha un forte potere drenante);
2. Lavate le carote, il sedano e la menta, pesate la giusta quantità di alimenti e riduceteli a pezzetti;
3. Mettete la frutta e la verdura nell'estrattore, insieme a 8 foglie di menta e azionatelo;
4. Versate nei bicchieri e servite, guarnendo i bicchieri con 2 foglioline di menta.

### CONSIGLI E CONSERVAZIONE:

Durante l'estate, le carote possono essere sostituite dalla stessa quantità di pesche, mentre durante l'inverno si può utilizzare il finocchio. Per ottenere benefici da questo estratto, si consiglia di consumarlo regolarmente, abbinato ad attività fisica, alimentazione sana ed eventualmente a specifiche [tisane drenanti](#), da bere anche fredde.

Per beneficiare di tutti gli elementi nutritivi dell'estratto, l'ideale è prepararlo e berlo subito, data anche la velocità nella preparazione. Se vi avanza dell'estratto, potete conservarlo in frigorifero per massimo un giorno. Il consiglio è quello di prepararne la quantità giusta, da consumare al momento.

La ricetta dell'estratto [drenante](#) prevede l'utilizzo di alimenti dal [potere diuretico](#). Questa ricetta, ricca di vitamine, sali minerali e antiossidanti, è consigliata in modo particolare in primavera e in estate, per aiutare ad eliminare i liquidi in eccesso.

A close-up photograph of two glasses filled with a vibrant pink juice. The glass in the foreground is in sharp focus, showing condensation on its surface. The background glass is slightly out of focus. The juice has a frothy top layer. The background is a soft-focus kitchen setting with a wooden surface and a white cloth.

2.

**ESTRATTO DEPURATIVO  
CON BARBABIETOLA,  
ZENZERO E CAROTA**

---

## 2. **DEPURATIVO** ESTRATTO CON BARBABIETOLA, ZENZERO E CAROTA



### INGREDIENTI:

Dosi per 2 persone

- 250 gr di [Barbabietole rosse](#)
- 250 gr di [Carote](#)
- 2 cm di Radice di [zenzero](#) fresco

---

**PORZIONE:** 250 gr

**CALORIE/PORZIONE:** 53 kcal

---

**TEMPO DI PREPARAZIONE:**

15 minuti

### PROCEDIMENTO:

1. Per prima cosa lavate accuratamente sotto l'acqua corrente le barbabietole, le carote e lo zenzero;
2. Con un coltello togliete le parti verdi del gambo delle carote e delle barbabietole, e raschiate la superficie della radice di zenzero;
3. Tagliate a pezzi le carote e le barbabietole, quindi azionate l'estrattore e mettete i pezzi di carote e barbabietole e la radice di zenzero;
4. Se vi piace meno denso, aggiungete acqua fino ad ottenere la consistenza desiderata.

### CONSIGLI E CONSERVAZIONE:

Per ottenere una variante di questo estratto depurativo, si può aggiungere un cucchiaino di [cannella](#) in polvere, che facilita la digestione, riduce l'assorbimento dei grassi e ha un [effetto ipo-glicemizzante](#).

Il momento migliore per bere questo succo detox è al mattino o a metà mattinata. È consigliato consumare l'estratto depurativo non appena lo si è preparato, per non disperdere le vitamine e beneficiare al massimo delle proprietà. Se non riuscite a berlo subito, conservatelo in frigorifero in un contenitore ben chiuso, massimo per un giorno.

Questo estratto depurativo è particolarmente consigliato in primavera, estate ed inizio autunno. Si tratta di un succo detox fonte di numerose vitamine, sali minerali e antiossidanti. Lo zenzero è antinfiammatorio, depurativo, e stimola le funzioni digestive



3.

**ESTRATTO ABBRONZANTE  
CON CAROTA, PESCA E  
MELONE RETATO**

---



# 3.

ABBRONZANTE

## ESTRATTO CON CAROTA, PESCA E MELONE RETATO



### INGREDIENTI:

Dosi per 2 persone

- 250 gr di **Carote**
- 300 gr di **Pesche** percoche (senza buccia)
- 200 gr di **Melone** cantalupo (pesato senza buccia)

**PORZIONE:** 350 gr

**CALORIE/PORZIONE:** 109 kcal

### TEMPO DI PREPARAZIONE:

5 minuti

### PROCEDIMENTO:

1. Lavate accuratamente sotto acqua corrente le carote, le pesche e il melone;
2. Tagliate a pezzi le carote e successivamente tagliate le pesche a fette, eliminando il nocciolo e tagliate a fette il melone, eliminando la buccia;
3. Pesate la frutta e la verdura, mettetele nell'estrattore e azionatelo;
4. Mescolate l'estratto ed eventualmente aggiungete acqua fino ad ottenere la consistenza preferita.

### CONSIGLI E CONSERVAZIONE:

Per una variante di questo estratto, potete sostituire le pesche con la stessa quantità di **albicocche**. Per renderlo più rinfrescante, potete servirlo con dei cubetti di ghiaccio o conservare la frutta in frigorifero prima di utilizzarla. Questo estratto è principalmente indicato durante la stagione estiva, anche vista la stagionalità degli ingredienti, in quanto il melone e le pesche sono di stagione in estate.

Per beneficiare maggiormente delle sostanze nutritive presenti, è preferibile bere subito l'estratto. Se vi avanza, conservatelo in frigo ben chiuso e consumatelo il prima possibile, entro 24 ore.

Questo estratto favorisce l'**abbronzatura** ed è a base di alimenti che hanno in comune un elevato contenuto di beta-carotene, un pigmento dall'azione antiossidante. Inoltre, questo succo ha proprietà diuretiche e aiuta a contrastare la ritenzione idrica.



4.

**ESTRATTO ANTIOSSIDANTE  
CON ARANCIA, KIWI,  
LIMONE E CAROTA**

---



# 4.

## ANTIOSSIDANTE

# ESTRATTO CON ARANCIA, KIWI, LIMONE E CAROTA



### INGREDIENTI:

Dosi per 2 persone

- 2 **Arance** (senza buccia, circa 200 gr)
- 3 **Carote** medie
- 2 **Kiwi** (senza buccia, circa 150 gr)
- ½ **Limone**

---

**PORZIONE:** 300 gr

**CALORIE/PORZIONE:** 80 kcal

---

**TEMPO DI PREPARAZIONE:**

15 minuti

### PROCEDIMENTO:

1. Iniziate la preparazione dell'estratto lavando la frutta e la verdura sotto acqua corrente;
2. Con un coltello togliete il grosso della buccia all'arancia e al limone;
3. Togliete la buccia del kiwi e le estremità verdi delle carote, quindi tagliate tutto a pezzi e inserite nell'estrattore;
4. Versate l'estratto nei bicchieri e, se risulta troppo denso, aggiustate con acqua fino ad ottenere la consistenza desiderata.

### CONSIGLI E CONSERVAZIONE:

È una ricetta tipicamente invernale, se volete realizzarla in autunno potete sostituire le arance con il **melograno**, ricchissimo **antiossidanti**. In primavera, sempre al posto delle arance, potete usare le **fragole**, anch'esse ricche di **vitamina c** e di composti ad azione antiossidante e **antinfiammatoria**.

Per poter assumere tutte le vitamine, le sostanze antiossidanti e i sali minerali presenti in questo estratto, consigliamo di consumarlo subito, appena fatto, in quanto conservandolo, anche in frigo, si perde questa sua ricchezza di sostanze nutritive e benefiche.

L'arancia e il limone sono ricchi di **vitamina C**, un potente antiossidante, fondamentale anche per l'assorbimento intestinale del ferro. Le carote sono fonte di **beta-carotene**. Il kiwi contiene moltissimi **polifenoli** e vanta quantità di **vitamina C** maggiori agli agrumi.

5.

**ESTRATTO DEPURATIVO  
CON BARBABIETOLA, MELA  
E LIMONE**

---

# 5. **DEPURATIVO** ESTRATTO CON BARBABIETOLA, MELA E LIMONE



## INGREDIENTI:

Dosi per 2 persone

- 1 **Mela**
- ½ **Barbabetola** rossa
- ½ **Limone** senza buccia (oppure utilizzate il succo di ½ limone)

---

**PORZIONE:** 250 gr

**CALORIE/PORZIONE:** 90 kcal

---

**TEMPO DI PREPARAZIONE:**

10 minuti

## PROCEDIMENTO:

1. Lavate gli ingredienti sotto l'acqua corrente;
2. Tagliate a cubetti la mela (privata del torsolo ma non della buccia), la barbabietola e il limone;
3. Per preparare l'estratto di barbabietola procedete inserendo prima una parte della polpa di limone (o succo di limone), poi la barbabietola ed infine la mela alternata al limone rimasto;
4. Se risulta troppo denso, aggiungete acqua fino ad ottenere la consistenza desiderata, mescolate e versate nei bicchieri.

## CONSIGLI E CONSERVAZIONE:

Se vi piace lo **zenzero** fresco potete aggiungerne una fettina di circa 2 cm, sbucciato e tagliato a pezzetti. Inserirlo dopo aver aggiunto la barbabietola rossa. Per un estratto ancora più gustoso e nutriente, potete aggiungere 7 **mandorle**, lasciate precedentemente in ammollo per circa 6 ore, subito dopo aver inserito la barbabietola.

Come tutti gli estratti, anche questo andrebbe bevuto subito. In alternativa potete conservarlo in frigorifero, all'interno di un contenitore chiuso ermeticamente, per non più di 48 ore.

Se siete alla ricerca di una bevanda depurativa, ricca di **ferro**, energizzante e sana, questo estratto di barbabietola fa al caso vostro! Per prepararlo utilizzate la barbabietola cruda. Inoltre, scegliete una mela biologica così da poter utilizzare anche la sua buccia.



6.

**ESTRATTO ANTIOSSIDANTE  
CON CAROTE, MANDORLE E  
MELAGRANA**

---

# 6.

ANTIOSSIDANTE

## ESTRATTO DI CAROTE, MANDORLE E MELAGRANA



### INGREDIENTI:

Dosi per 2 persone

- 5 **carote**
- ½ **melagrana**
- 10 **mandorle** (messe in ammollo per almeno 6 ore)

**PORZIONE:** 300 gr

**CALORIE/PORZIONE:** 210 kcal

### TEMPO DI PREPARAZIONE:

15 minuti + 6 ore per l'ammollo

### PROCEDIMENTO:

1. Per prima cosa occorre lavare le carote e tagliarle a pezzi abbastanza piccoli;
2. Sgranate poi la melagrana in modo da ricavare solo i suoi chicchi;
3. Inserite gli ingredienti nell'estrattore alternando carote, chicchi di melagrana e le mandorle;
4. Aggiungete acqua o bevanda vegetale a piacere fino ad ottenere la consistenza desiderata, quindi mescolate bene, versate nei bicchieri e bevete subito.

### CONSIGLI E CONSERVAZIONE:

Gli **scarti ottenuti dall'estrattore si possono riutilizzare in cucina**. Per esempio si prestano bene alla realizzazione di **biscotti**, semplicemente unendoli ad una classica ricetta da voi già roduta. L'aggiunta renderà più gustosi e donerà nuova consistenza ai vostri biscotti di sempre.

Potete bere 1 o 2 bicchieri di succo al giorno, per esempio un bicchiere al mattino a **colazione** e uno al pomeriggio come **snack spezza fame**. Consigliamo di bere l'estratto subito ma, se non è possibile, potete conservarlo in frigorifero, in un contenitore di vetro a chiusura ermetica, fino al giorno seguente.

Il sapore dell'estratto risulta delicato e gustoso. Assumerlo quotidianamente, specialmente nel periodo **autunnale** quando la melagrana è di stagione, vi permetterà di fare il pieno di **vitamina C**, nutriente utile per la prevenzione delle **malattie da raffreddamento**.



Hai letto:

## ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURA

---

*Ricettario di succhi freschi*

Continua a scoprire altri consigli e ricette sul nostro sito:

[www.viversano.net](http://www.viversano.net)



Se questo eBook ti è piaciuto, vieni a trovarci su [www.viversano.net](http://www.viversano.net), il nostro sito nato nel 2012 con la missione di diffondere uno **stile di vita sano** e diventato uno dei punti di riferimento sul web per l'**alimentazione sana**, la **salute** e la **cosmetica naturale**. Ti aspettiamo online con i consigli dei nostri nutrizionisti, medici e professionisti della salute di comprovata esperienza, per offrirti risposte utili ed affidabili che ti aiuteranno a **ritrovare la linea** e restare in forma con i **rimedi naturali**.

---

Seguici anche qui:

