

Con Naturium si beve green!

Degustazione di estratti, smoothies e centrifugati

Estratti, smoothies, centrifugati... Una sana esplosione di energia, una moda salutare che sta conquistando anche la gente comune, ormai innamorata del “beverone” green! Il progetto culturale “Naturium” prosegue il suo ciclo itinerante di degustazioni guidate, tra Rende, Montepaone e Satriano e, questa volta, si dedica alle cosiddette bevande “homemade”. Ce n'è per tutti i gusti e per ogni esigenza: per reidratare la



per pelle, integrare i liquidi, darsi una carica di vitamine. Colorate e gustose, si preparano in casa, non hanno coloranti, aromi o zuccheri aggiunti e sono un toccasana per la salute. Il classico smoothie è a base di frutta e verdura. A differenza del frullato non contiene latte, ma viene “allungato” solo con acqua. Ha il vantaggio di creare un mix di stagione con l’apporto di sostanze diverse, soprattutto vitamine e fibre. Ci sono poi i centrifugati, ottenuti mixando frutta e verdura da cui si ottiene un succo ricchissimo di vitamine e sali minerali che regolarizza l’intestino.

L'estratto ha, invece, la classica marcia in più perché è ottenuto separando il succo dalla polpa, effettuando molti meno giri e, quindi, generando meno calore. La conseguenza principale è quella di non uccidere gli enzimi, ovvero le vitamine contenuti nei vegetali freschi. Queste bevande sono “energia da bere”, depurano il nostro organismo e ci aiutano a mantenerci in piena forma. Da evidenziare l'abbinamento con le fragole (un anti-age naturale), l'avocado (ricco di calcio, potassio, grassi monoinsaturi e antiossidanti fondamentali per l'organismo), lo zenzero (ha proprietà antitumorali ed è un valido bruciagrassi). L'importante è, comunque, scegliere sempre alimenti vegetali di stagione da lavare

accuratamente sotto l'acqua corrente, preferibilmente con bicarbonato, per eliminare batteri e microrganismi. Il primo appuntamento “Naturium” dedicato all'argomento si svolgerà venerdì 14 novembre alle ore 18.30 presso il centro commerciale “Marconi” di Rende. Introdurrà la degustazione la dottoressa Gabriella Filice, naturopata, che spiegherà nel dettaglio la differenza tra estratti e smoothies