

Settimana Naturium dedicata agli estratti di frutta e verdura bio

Degustazioni gratuite per conoscere e apprezzare la bontà dei succhi vivi

Il progetto culturale “Naturium” questa settimana celebra la bontà degli estratti. Una serie di eventi saranno dedicati ai succhi vivi di frutta e verdura bio che rappresentano dei veri e propri concentrati di salute, una benzina green subito pronta e assimilabile per l'organismo. Il primo appuntamento è previsto per domani, venerdì 1 aprile, a Rende, per le ore 18.30, presso il centro commerciale “Marconi” (uscita autostradale per l'università), con una degustazione gratuita accompagnata dal commento guidato della dottoressa Franca Maria Branca. Laureata in Farmacia, la dottoressa Branca si cimenterà in una serie di “ricette” facili da imitare anche a casa. Altre iniziative



toccheranno Montepaone e Satriano, in provincia di Catanzaro. Grazie alla presenza di amminoacidi, sali minerali, enzimi e vitamine, i succhi estratti dalla frutta e dalla verdura rinvigoriscono le cellule, fanno splendere la pelle, proteggono gli organi, riattivano l'intestino pigro, regalano energia.

La cosa più importante per poter godere appieno di tutti questi benefici è che i succhi vivi siano estratti nel modo corretto, utilizzando appositi estrattori capaci di mantenerne attive le loro preziose proprietà. Gli estrattori sono nati qualche anno fa dall'osservazione che le centrifughe hanno due grossi limiti: compiono molti giri al minuto creando, per sfregamento, un riscaldamento di frutta e verdura che provoca l'impovertimento e la distruzione di molte vitamine ed enzimi che non sopportano le alte temperature. Inoltre, il disco d'acciaio favorisce la veloce ossidazione del centrifugato stesso. Gli estrattori, invece, compiono meno di

cento giri al minuto fornendo una vera e propria estrazione di succo anche dai vegetali con più fibra (come ad esempio le carote o le patate). Consigli indispensabili: gli estratti vanno consumati subito e, soprattutto, devono essere prodotti con alimenti freschi e biologici.