

## Centrifugati o estratti, attenzione ai nutrienti

### **NUTRI-lipidomica** *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*

---



L'estate è la stagione nella quale il consumo di bevande aumenta considerevolmente.

La scelta di centrifugati ed estratti sta prevalendo ormai da tempo sulle bevande pronte, spesso gassate e molto zuccherate. Ma su quali fattori dobbiamo orientare la scelta perché la nostra salute, oltre che la nostra sete e il gusto, traggano benefici da queste bevande?

Va prima di tutto chiarita la differenza fra centrifugato ed estratto. Il centrifugato è la risultante della separazione mediante la centrifuga, un elettrodomestico che lavora a 6000 e 18000 giri al minuto, della parte liquida dalla parte solida dei vegetali utilizzati. La centrifuga tritura e poi mediante la forza centrifuga, spinge il triturato verso un filtro dalla trama molto piccola e separa appunto il liquido dal solido. La centrifuga, a causa della velocità di separazione, produce calore che può agire come ossidante sui micronutrienti dei vegetali. Ha inoltre un

abbondante scarto ed una minore resa, perché tutte le fibre dei vegetali vengono scartate nell'operazione di centrifugazione.

L'estratto è invece ottenuto con l'estrattore, elettrodomestico che "mastica" i vegetali fino a estrarne il succo lentamente, producendo scarti più secchi e meno abbondanti rispetto alla centrifuga, lavorando lentamente. L'estrattore ha una velocità di 40-100 giri al minuto, non produce calore e quindi salvaguarda maggiormente i micronutrienti dei vegetali utilizzati. Ovviamente occorrerà più tempo per ottenere l'estratto, circa 20 minuti.

## Estratto estivo al profumo di zenzero

Vi proponiamo oggi un estratto per la prima colazione, preparato utilizzando verdura e frutta di stagione, una spezia, lo zenzero, che gli conferisca un tocco di piccantezza gradevole al palato e apporti preziosi antiossidanti e della frutta secca per apportare grassi buoni e abbattere l'indice glicemico del nostro prodotto. Il consiglio è sempre quello di prediligere una percentuale maggiore di verdura rispetto alla frutta utilizzata, per contenere il carico glicemico, cioè la quantità di zuccheri del prodotto.

## Ricetta

**Ingredienti** (2 persone)

- barbabietola rossa 150g
- cetriolo 200g
- zenzero 10g
- nocciole 20g



### Procedimento

Mettere le nocciole in ammollo con poca acqua per circa 6 ore prima della preparazione e tenere da parte.

Lavare bene la barbabietola, sbucciare il cetriolo e tagliare tutto a tocchetti dividendo le due verdure in due ciotole differenti.

Inserire le verdure alternate per tipo, quindi farle mescolare nel contenitore. Procedere all'estrazione. A metà procedimento, aggiungere la fettina di zenzero sbucciato e proseguire l'estrazione. A fine operazione, aggiungere le nocciole con la loro acqua di ammollo e proseguire l'estrazione.

Una volta terminato tutto, versare in un bicchiere e bere entro pochi minuti.

Cosa fare dello scarto: lo scarto della lavorazione può essere utilizzato da inserire nello yogurt della colazione.

### Valori nutrizionali per ricetta e per persona

	Kcal	Proteine g	Carbo- idrati g	Zuccheri g	Grassi g	Saturi g	Mono- insaturi g	Polin- saturi g	Fibre g
Barbabietola rossa	64,5	2,41	14,34	10,14	0,25	0,04	0,048	0,009	4,2
Cetriolo	30	1,3	7,26	3,34	0,22	0,074	0,01	0,064	1,0
Zenzero	8	0,18	1,77	0,17	0,07	0,02	0,01	0,01	0,2
Nocciole	62,8	1,49	1,6	0,34	6,0	0,44	4,56	0,79	0,97
<b>Totale per ricetta</b>	<b>165,3</b>	<b>5,38</b>	<b>24,97</b>	<b>13,99</b>	<b>6,54</b>	<b>7,11</b>	<b>4,62</b>	<b>0,87</b>	<b>6,37</b>
<b>Totale per persona</b>	<b>82,65</b>	<b>2,69</b>	<b>12,48</b>	<b>6,99</b>	<b>3,27</b>	<b>3,55</b>	<b>2,31</b>	<b>0,43</b>	<b>3,18</b>

Articolo a cura di:

*Dr.ssa Nicoletta Bocchino* – Biologo Nutrizionista

*I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.*