

*Fern Green*

70 BEVANDE PER TUTTI I GIORNI PER MANTENERSI IN FORMA

# BEVANDE VEGETALI



• LA BIBBIA •

UNA RACCOLTA DI BEVANDE  
ENERGIZZANTI NATURALI

Guido Tommasi Editore

# SOMMARIO

Introduzione	6	Frutti rossi e baobab	42	Bevande salutari	80	Mulberry	120
Le bevande base	7	Simple green	44	La psichedelica	82	Green ashwa	122
Ingredienti speciali	8	Super kale	46	Fungo magico	84	Matcha e lucuma	124
Come ottenere una bella schiuma?	10	Bevande fredde	48	Cacao speziato	86	Miele e zafferano	126
Bevande alla frutta	12	Datteri	50	Camomilla e latte di cocco	88	Finocchio fruttato	128
Mela speziata	14	Fragole e lino	52	Mandorle e lavanda	90	Cacao e rosmarino	130
Patata dolce	16	Limone tonico	54	Maca e acero	92	Pepe Giamaica	132
Curcuma e cocco	18	Mela e spinaci	56	Karma cocco	94	Coriandolo e agrumi	134
Arancia e curcuma	20	Cacao e cannella	58	Dolce curcuma	96	Orzo e zenzero	136
Miele e limone	22	Mango e ananas	60	Cocco infinito	98	Ginepro	138
Melagrana	24	Mocha d'avena	62	Mandorla rosa	100	Foglia di trifoglio	140
Bacche di goji	26	Mandorle e cacao	64	Rosa al cioccolato	102	Menta calmante	142
Mocha e maca	28	Bevanda di anacardi cremosa	66	Ginger ninja	104	Liquerizia	144
Banana verde	30	Banane	68	Cannella profumata	106	Camomilla	146
Caffè e mandorla	32	Vaniglia e maca	70	Nocciola e cacao	108	Green cocco	148
Mango	34	Bacche vanigliate	72	Bellezza brasiliana	110	Chai allo sciroppo d'acero	150
Barbabetola e cacao	36	Kefir di cranberry	74	Chaga mix	112	Vaniglia e curcuma	152
Barbabetola piccante	38	Caffè allo sciroppo d'acero	76	Infusioni	114	Early Grey mocha	154
Mirtilli e lino	40	Cardamomo e rosa	78	Earl Grey alla rosa	116	Ibisco e menta	156
				Vaniglia all'anice	118	Indice	158



## INTRODUZIONE

Siamo in molti a condividere la passione per il caffè, ma perché non pensare a un'alternativa energetica? Se, per esempio, ne avete abbastanza di alcuni degli effetti collaterali del caffè, come nervosismo e tensione, la potenza delle piante è ciò che vi serve.

Queste bevande, ricavate da erbe, radici e spezie tradizionali e antiche, non sono solo deliziose ma anche dotate di "superpoteri". Abbastanza attraenti, non trovate?

Se anche voi siete vittime del tipico colpo di sonno del pomeriggio e volete evitare l'ennesima tazza di caffè o cercate qualcosa che vi dia una spinta nutriente e sana, ma che soddisfi anche il gusto, in questo volume troverete 70 ricette di bevande vegetali calde o fredde da sperimentare.

Sono state tutte appositamente ideate per risvegliare i sensi, elevare lo spirito e dare una sferzata quotidiana alla salute. Queste bevande contribuiranno anche a stimolare il sistema immunitario, rallentare l'invecchiamento, migliorare la resistenza e le prestazioni sportive e, grazie alle proprietà detossinanti, preservare il fegato.

## LE BEVANDE BASE

Il volume raccoglie una grande varietà di bevande a base di frutta fresca e di oleaginose, più alcune ricette base per iniziare. Lo sciroppo d'acero è facoltativo. Le bevande si conservano per 2-3 giorni in frigorifero.

### Nocciola

*Per 4 persone*

*Preparazione: 5 minuti + 12 ore di ammollo*

#### INGREDIENTI

500 g di nocciole • 2 cucchiari di sciroppo d'acero

Mettete a bagno le nocciole per 12 ore. Sgocciolatele e sciacquatele. Frullatele con 500 ml d'acqua. Filtratele con una garza o un sacchetto per latte vegetale e aggiungete lo sciroppo d'acero.

### Anacardi

*Per 4 persone*

*Preparazione: 5 minuti + 12 ore di ammollo*

#### INGREDIENTI

600 g di anacardi non salati  
• 1 pizzico di sale • 2 cucchiari di sciroppo d'acero

Mettete a bagno gli anacardi per 12 ore. Sgocciolatele e risciacquatele. Frullatele con 600 ml d'acqua. Filtratele con una garza o un sacchetto per latte vegetale e aggiungete lo sciroppo d'acero e il sale.

### Mandorla

*Per 4 persone*

*Preparazione: 5 minuti + 12 ore di ammollo*

#### INGREDIENTI

500 g di mandorle • 1 pizzico di sale  
• 2 cucchiari di sciroppo d'acero

Mettete a bagno le mandorle per 12 ore. Sgocciolatele e risciacquatele. Frullatele con 500 ml d'acqua. Filtratele con una garza o un sacchetto per latte vegetale e aggiungete il sale e lo sciroppo d'acero.

### Avena

*Per 2 persone*

*Preparazione: 5 minuti + 3 ore di ammollo*

#### INGREDIENTI

600 g di fiocchi d'avena • 2 cucchiaini di estratto di vaniglia

Mettete a bagno i fiocchi d'avena per 3 ore. Sgocciolatele. Frullatele con 600 ml d'acqua. Aggiungete la vaniglia. Filtratele con una garza o un sacchetto per latte vegetale.

### Noci brasiliane

*Per 3-4 persone*

*Preparazione: 5 minuti + 2 ore di ammollo*

#### INGREDIENTI

130 g di noci brasiliane • 4 datteri medjoul denocciolati • 1 pizzico di sale  
• 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Mettete a bagno le noci brasiliane per 2 ore. Sgocciolatele. Frullatele con gli ingredienti rimasti e 1 litro d'acqua. Filtratele con una garza o un sacchetto per latte vegetale.

## MELA SPEZIATA\*

Per 1 persona – Preparazione: 5 minuti



### INGREDIENTI

1 carota, tagliata a dadini • 1 mela, privata dei semi e tagliata a spicchi  
1 cm di zenzero fresco, pelato • 1 cucchiaio di aceto di sidro  
1 cucchiaino di miele • 1 pizzico di cannella  
1 pizzico di pepe di Cayenna • latte di cocco, per completare

L'aceto di sidro è un antibatterico benefico che aiuta anche a ridurre il tasso glicemico.

FD Facilita la digestione SI Stimola il sistema immunitario V Fonte di vitamine



Mettete la carota, la mela e lo zenzero nell'estrattore e versate il succo raccolto in un bicchiere grande. Aggiungete l'aceto di sidro, il miele, la cannella e il pepe; mescolate. Completate con il latte cocco per ottenere 300 ml di bevanda.

## SUPER KALE\*

Per 1 persona – Preparazione: 5 minuti



### INGREDIENTI

250 ml di bevanda di riso integrale • 1 manciata di foglie di spinaci  
1 manciata di foglie di kale • ½ cetriolo  
1 mela privata dei semi • 1 cucchiaino di miele

Il kale è molto ricco di fibre, che favoriscono la digestione.

Ⓥ Fonte di vitamine Ⓜ Fonte di minerali Ⓢ Stimola il sistema immunitario



Mettete le foglie di spinaci e di kale, il cetriolo e la mela nell'estrattore e versate il succo raccolto nel frullatore. Aggiungete la bevanda di riso, il miele e mescolate. Servite.

## MANDORLE E LAVANDA

*Per 1 persona – Preparazione: 5 minuti – Cottura: 5 minuti*



### INGREDIENTI

250 ml di latte di mandorla • 1 cucchiaino di fiori di lavanda essiccati  
½ cucchiaino di bacche di maqui in polvere  
½ cucchiaino di estratto di vaniglia • ½ cucchiaino di lucuma in polvere

Questa bevanda, molto nutriente, aiuta a combattere i radicali liberi e produce effetti benefici sull'umore.

AO Ricca di antiossidanti FD Facilita la digestione P Fonte di proteine



In una casseruola portate a ebollizione tutti gli ingredienti, mescolando regolarmente. Filtrate il composto, versate in una tazza e servite.



## **OLTRE 70 RICETTE DI BEVANDE VEGETALI ENERGIZZANTI E SANE DA SCOPRIRE, FREDE O CALDE**

- *Le bevande a base di oleaginose si sposano con erbe, radici e spezie, senza trascurare i superalimenti.*
- *Un modo per uscire dalla routine della pausa caffè, sperimentando molte bevande energizzanti naturali.*
- *Inserite queste bevande originali nelle vostre abitudini quotidiane e farete il pieno di antiossidanti!*

ISBN: 978 88 6753 260 5



14,90 €  
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)