Scritto da Giulia Gori
Mercoledì 17 Luglio 2019 07:42

Arrivare a pranzo dopo una mattinata afosa non aiuta di sicuro a pensare ad un pranzo nel vero senso della parola. O anche di pomeriggio, per una pausa ed un break la voglia di qualcosa di fresco ma che dia anche soddisfazione ci porta sicuramente a scegliere alimenti di stagione e dissetanti. Così ecco che l'idea di una centrifuga si fa spazio tra gelati, pranzi eccessivi, dolci calorici e le solite bevande gassate. Farla poi in casa è l'ideale, potendo così scegliere di prepararla in qualsiasi momento, sapendo quale frutta viene utilizzata e in base ai propri gusti. Una centrifuga casalinga produce all'incirca 2,5 litri di succo senza interruzioni, mantenendo sapori e nutrienti inalterati.

Come si estrae la frutta e la verdura

Non tutti hanno in casa una centrifuga e per sceglierne una buona bisogna prima capire come funziona. Questi apparecchi sfruttano l'azione della potente

forza centrifuga

per far tirare fuori dal frutto il proprio succo. La centrifuga non va confusa con il frullatore che trasforma in poltiglia il prodotto attraverso le lame, poiché attraverso un meccanismo che si basa sull'azione contemporanea di una piccola grattugia, va a ridurre gli alimenti in frammenti minuti, e grazie alla forza centrifuga, estrae il succo dai vari pezzetti.

Il cestello interno con l'azione rotante provoca la forza centrifuga ed è per questo che in questi prodotti sia importante l'altissimo

numero di giri

che il motore è in grado di effettuare.

Quindi maggiore velocità e maggiore il potere centrifugante dell'apparecchio, così come la qualità e la quantità del succo ottenuto. Possiamo così frullare sì latte, semi e crema ma la frutta resta comunque la prescelta. Si tratta di una buona soluzione in casa anche per far consumare frutta ai bambini più difficili mascherando la forma del frutto in una bevanda che sarà comunque ricca di

- Vitamine
- Sali minerali
- Enzimi
- Antiossidanti
- Fibre

Qualche idea per le ricette

Partendo dal presupposto che si tratta di bevande sì dissetanti ma principalmente nutrienti, si può utilizzare questa bevanda per fare spuntini salutari senza il rischio di ingrassare. Un bicchiere di centrifuga parte dalle 35 calorie fino ad arrivare a 100. Bisogna quindi non superare le due porzioni al giorno. Cosa dobbiamo fare?

1. Scegliere e tagliare, se necessario, gli ingredienti
2. Inserire i pezzi all'interno nel tubo dalla bocca superiore
3. Azionare la macchina alla velocità indicata
4. Attendere che la caraffa o il bicchiere si riempiano.

Ricordiamo che sono ottime anche le centrifughe di verdura utilizzando:

- Latte
- Frutta secca
- Zucchero
- Ingredienti surgelati
- Spezie
- Radici
- Proteine solubili
- Yogurt
- Legumi