

Batuts verds

Carla Zaplana

Smoothies, sucs verds,
llets vegetals i receptes
amb polpa

Inclou
pla detox
3 dies



Fotografies:
María Ángeles Torres

Cossetània Edicions



Batuts verds

Carla Zaplana

Smoothies, sucs verds,
llets vegetals i receptes
amb polpa



Sumari



I LA REVOLUCIÓ VERDA CONTINUA!

7



SUCS *VERSUS* BATUTS VERDS

12



TOT EL QUE HAS DE SABER SOBRE ELS BATUTS

18



ELABORACIÓ DELS BATUTS

25



RECEPTES

29

BATUTS VERDS 29

SUCS VERDS 90

LLETS VEGETALS 110

RECEPTES AMB POLPA 112



TRES DIES PER RENOVAR-TE

122



AGRAÏMENTS

126



I la revolució verda continua!

Després del llibre *Sucs verds* em van quedar moltes coses a dins per compartir amb tu. Estic immensament agraïda per l'acollida; i no pas per les vendes, sinó pel que això significa. Estem despertant consciència de salut! Cada cop som més els qui volem provar-ho, buscar alternatives per curar el nostre cos, per sentir-nos millor, per retrobar-nos amb nosaltres mateixos... fora de la medicina convencional, lluny de prendre una pastilla com a remei d'incomoditats. Som cada vegada més els qui busquem una medicina més tradicional, més mil·lenària si pot ser, la que ha existit tota la vida i la que des del seu origen ha tingut la intenció de curar-nos, de nodrir-nos, d'estimar-nos i de fer-nos vibrar. La medicina tradicional que fa servir aliments naturals, els que tenen gust, els que netegen la ment i ens acaricien l'ànima.

Dit això, no voldria posicionar-me en contra de la medicina occidental, ja que gràcies a aquesta hem pogut avançar i superar molts mals i epidèmies en els darrers segles, tot i que sí m'agradaria remarcar que moltes de les malalties que avui dia viu la societat es poden prevenir, poden disminuir els seus símptomes o fins i tot curar-se només seguint uns bons hàbits alimentaris. D'aquesta manera, proporcionem al cos les eines necessàries perquè ell mateix, tot sol, pugui curar-se ajudant-lo a netejar els seus òrgans perquè puguin eliminar toxines, virus i altres intrusos que poden emmalaltir o sobrecarregar el nostre cos. Seguir una alimentació neta, «Menjar net», t'ajudarà que així sigui.

Dins d'aquest estil de vida, aquesta filosofia de l'alimentació que practico, que comparteixo en les meves xarxes i a la qual guio tots els meus pacients, ho aconseguim seguint una alimentació abundant en vegetals i eliminant del plat els «aliments» que no són tan fàcils de digerir i que, per tant, sobrecarreguen l'organisme. Evitem ingredients artificials o tòxics per al cos o, fins i tot, aliments que poden provocar irritació o hipersensibilitat. Però abans d'endinsar-me més en aquesta filosofia seguiré compartint amb tu l'eina principal que em va ajudar a fer el canvi i que ha ajudat tants de nosaltres a sentir-nos molt millor, a recuperar energia i a retrobar el nostre propòsit: aquesta eina no és sinó els **sucs** i (en aquest cas) els **batuts verds**.

Quan parlo amb un to més holístic o fins i tot «més espiritual» (com algú ho definiria), em refereixo precisament a la premissa que som, des de tots els punts de vista de l'expressió, el que mengem. I tan certa és la frase com literal és el canvi que experimentem. Quan netegem la nostra alimentació eliminem sacs de toxines del nostre cos. Quan el nostre plat està ple de color, d'aliments naturals, frescos i amb una energia harmoniosa, ens nodreixen i donen salut en abundància a cada una de les nostres cèl·lules. I així ens sentim, en ABUNDÀNCIA. Tenim una ment molt més clara, ens sentim més àgils mentalment i físicament, es desperta o dispara la nostra creativitat, les nostres ganes de menjar-nos el món, de reprendre un *hobby* abandonat, de tafanejar entre les pàgines d'un llibre, de provar nous menjars, de fer maletes i descobrir tots els racons del planeta. «És com un nou renéixer», i això són paraules textuais de més d'un pacient que arriba a la consulta amb la cara grisa, amb llàgrimes als ulls, sense esperança o desesperat per una solució, per una llum, per retrobar-se, per sentir-se de nou BÉ, com TOTHOM S'HAURIA DE SENTIR. Menjar net et fa aturar-te, escoltar què és el que vols, què és el que et fa sentir bé i, en definitiva, què et fa feliç. Tots ens volem sentir sans, sans per gaudir de benestar. I per què volem benestar? Per ser feliços, oi? Veus com l'alimentació sí que pot influenciar en el nostre estat anímic, en el nostre caràcter, en la nostra FELICITAT?

Pregunta-li-ho a qui no pot sortir de casa perquè té al·lèrgies estacionals... O a qui té el còlon irritable i no es pot moure del lavabo perquè té moviments intestinals cada tres minuts... Això és viure? Una alimentació neta pot revertir aquests símptomes.

DEIXIN SORTIR ABANS D'ENTRAR!

Per què aconsello prendre sucs o batuts verds?

Arran de la publicació del meu primer llibre, *Sucs verds*, he rebut molts bons comentaris i experiències de lectors i pacients sorpresos de la seva efectivitat i del bon resultat que els ha suposat aquest nou hàbit saludable, però també, i com passa amb totes les novetats distanciades del que és tradicional, hi ha qui ha posat en dubte que els sucs i batuts verds siguin beneficiosos per a la nostra salut.

Ja hauràs sentit que els sucus o batuts verds són principalment una gran font de micronutrients. Micronutrients com ara vitamines, minerals, antioxidants, enzims actius i altres fitoelements que són la clau per aconseguir un bon estat de salut. De manera molt resumida, podríem dir que les seves principals funcions són:

- Nodrir i hidratar el cos.
- Netejar i depurar l'organisme.

Veuràs que en els meus articles, llibres i xerrades faig servir moltes expressions i metàfores. Sempre intento parlar en to divulgatiu, ja que la meua intenció és arribar a tantes persones com pugui, perquè estic convençuda que com més gent rebi el missatge de salut, millor se sentirà el món. No pretenc dirigir-me al públic com a personalitat diplomada fent servir tecnicismes científics que només uns quants poden entendre. Ja hi ha altres companys professionals de la salut, que mereixen tot el meu respecte, encarregats de fer-ho. El meu objectiu principal és poder fer arribar el missatge a tothom: des de qui està interessat en la nutrició i ha llegit tots els llibres sobre el tema fins a qui mai ha vist una fulla d'enciam en el seu plat.

Pretenc fer-ho fàcil. Si tractem el tema de la nutrició d'una manera planera veurem que tot és molt més senzill del que sembla. Prevenir malalties i sanar cossos només és qüestió de netejar-los i netejar-los. I les metàfores i comparacions amb la natura o la mateixa vida ajuden molt en aquests casos.

«Deixin sortir abans d'entrar.» Un cop més, la meua filosofia de l'alimentació és donar-li al cos totes aquestes eines necessàries per netejar-se de partícules tòxiques i de malalties. Perquè un cos estigui sa no n'hi ha prou de donar-li la major quantitat possible d'aliments correctes, orgànics, naturals i de proximitat; per més que li donem aquests nutrients, si no tenim un sistema digestiu en condicions no podrem aprofitar tota la nutrició que aporten aquests magnífics aliments. Per això, hem de deixar sortir les toxines, la brutícia que recobreix les parets intestinals de mucositat i que no permeten que s'absorbeixin bé els nutrients. No hem de consumir aliments que provoquen hipersensibilitat i irriten i destrueixen les vellositats intestinals i fan

que aquestes no siguin capaces, un cop més, d'absorbir correctament tots els nutrients... «Deixin sortir abans d'entrar.»

Ara bé, sí que hi ha aliments i begudes que poden aportar-nos aquest doble efecte. Begudes que ajuden a netejar el teu organisme, no tan sols el sistema digestiu, sinó que van més enllà i t'aporten aquesta nutrició que assistirà en la neteja natural del cos i nodrirà cada una de les teves cèl·lules. Son els **sucs i batuts verds**.

La controvèrsia aquí rau en el fet que hi ha professionals de la salut i la nutrició que indiquen que el cos humà, de manera natural, ja té un sistema de depuració, i hi estic totalment d'acord. El fetge, els ronyons, els pulmons, etc., són els encarregats de filtrar la nostra sang, el nostre aire, els nostres fluids orgànics per alliberar-se de toxines i eliminar-les a través dels excrements, de l'orina, de la suor i de l'alè. Aquest mecanisme natural de depuració s'activa sobretot durant la nit, quan dormim. Per això és tan important descansar correctament i dormir les hores necessàries, perquè justament en aquestes hores és quan el cos es recupera per començar de zero l'endemà. De ben segur que també has sentit que no dormir engreixa... Doncs bé, té a veure amb estats d'inflamació derivats d'una sobrecàrrega de toxines en l'organisme.

Bé, el que volia explicar aquí és que, tot i que aquest fet sigui real i vertader, com tots els filtres, els del nostre cos també s'han de netejar perquè funcionin a ple rendiment. I jo et pregunto: és que no hem de canviar els filtres del cotxe? O netejar els filtres de la piscina perquè arriba un moment en què quan estan plens ja no recullen més sorra ni fulles i l'aigua continua quedant bruta?

Què és el que farà la funció d'escombra per eliminar aquesta brutícia dels nostres filtres vitals? Doncs... vitamines, minerals, antioxidants, enzims i tots aquests micronutrients i fitoelements que trobem en els vegetals. Un grup d'aliments bàsic i fonamental en l'alimentació «Menja net». Si en la nostra alimentació hi són abundants, i eliminem o reduïm aliments que no cal esmentar, perquè **tots sabem que no ens convenen gaire**, estarem seguint una alimentació amb efectes depuratius.

Ara, abans de fer un canvi radical en la teva alimentació, et proposo, un cop més, començar per introduir en la teva rutina del matí o diària només una nova adquisició: un suc o batut verd. Et prometo que no et podràs fer enrere, veuràs com un simple nou hàbit pot generar una transformació total en els teus patrons d'alimentació. Sobre aquest tema en parlarem més endavant, en un altre llibre; de moment et proposo només aquest canvi, et poso aquests «deures».

Deure, una cosa que et deus a tu mateix, perquè si no et cuides tu, qui et cuidarà millor?, qui coneix millor el teu cos? Tu que hi vius i que, vulguis o no vulguis, t'acompanyarà fins a l'últim dels teus dies en aquesta Terra. Cuida't, fes-ho per tu, pels qui t'estimen (recorda que menjar bé et canvia l'humor!) i també per un món millor...

Sucs *versus* batuts verds

Quan ens alimentem, la majoria de les vegades, la primera cosa que busquem és el plaer associat a un aliment, però encara és molt millor si aquest producte o beguda a més a més contribueix a aportar un extra de salut i a un efecte medicinal en el nostre cos. Per a mi, això és una doble satisfacció. Fins i tot, malgrat que l'aspecte d'un plat no et faci venir un 100 % de ganes de menjar-te'l, només pel fet de saber que em sanarà, que acaronarà el meu organisme, és prou motiu per voler-lo tastar i acceptar-lo dins de la meva alimentació diària.

Tal com explico en el meu primer llibre, vaig descobrir el fascinant món dels sucus verds buscant un remei natural a la meva manca d'energia, al meu sobtat acne i a sentir-me inflada. Més que el plaer, el que buscava era una solució, un xarop que m'ajudés a sentir-me millor. És cert que molts dels sucus i batuts vegetals que es comercialitzen tenen un gust massa dolç o una cremositat extrema, moltes vegades a causa de l'excés de fruites que contenen o al fet d'afegir-los edulcorants, fins i tot sucre refinat. Ens hem d'allunyar d'aquestes opcions extremament dolces, tenir cura de la salut i no abusar-ne, tret que estiguem buscant una injecció d'energia immediata, com, per exemple, abans o durant la pràctica d'esport exigent.

En les pàgines següents comparteixo receptes de sucus i batuts verds pensant-hi, en primer lloc, com un remei i, en segon lloc, buscant-los un *twist* atractiu/addictiu perquè no puguis parar de prendre'ls. O més ben dit, per crear un hàbit i fer que «el teu aliment sigui la teva medicina i que la teva medicina sigui el teu aliment» per a sempre més.

Per començar, voldria recordar...

Què són i per què són tan beneficioses per al cos les begudes vegetals?

Les begudes que vénen directament de fruites i vegetals frescos són, sens dubte, una de les opcions més saludables, tonificants i rejuvenidores que podem triar. Prendre un got d'un bon suc acabat d'esprèmer és una injecció directa de nutrients per al nostre cos, un xut de vitamines, minerals, clorofil·la, enzims actius, sucres naturals i altres fitoquímics que milloren la salut. Els més abundants entre aquests són les vitamines C, A i E, totes amb un potent efecte antioxidant que combaten (radicals lliures) i que ens protegeixen contra l'envelliment prematur de les cèl·lules.

Aquestes barreges de nutrients ens ajuden a enfortir el nostre sistema immunològic, no solament protegint-nos de refredats i gripes, sinó també de condicions molt dures com ara les al·lèrgies, el càncer, les malalties cardiovasculars i les neurodegeneratives. Avui dia, fins i tot els que no pertanyen en absolut al món de l'alimentació sana saben que n'hem de prendre «cinc al dia», referint-se a les racions de fruita i verdura. El que sí que és cert és que necessitem el doble o més que això, però per començar, una beguda vegetal de les quals estem parlant ens aporta de mitjana entre unes quatre i sis racions. Així de senzill, glu-gluc, i ja tenim la meitat de la feina feta.

És el mateix prendre un suc que un batut verd? Quin és millor? Quina és la diferència?

Anem a pams, i és que aquesta és una de les preguntes més freqüents que rebo.

A la meua cuina van arribar primer els sucus verds, i des de llavors els he estat fidel i incondicional, i més tard van arribar els batuts, una nova adquisició que conviu perfectament en harmonia amb el meu primer hàbit. Ara me'n preparo o l'un o l'altre indistintament o me'n preparo un i l'altre al llarg del dia; l'un per a l'esmorzar i l'altre per a mitja tarda, tot depèn de com em senti i el que em vingui de gust en aquell moment. I aquesta crec que és la millor actitud. A casa sempre hi ha els ingredients que necessito per al que em vulgui preparar.

Hi ha qui fa servir indistintament la paraula *suc* tant per referir-se a un batut com a un suc, però la veritat és que sí que hi ha diferències entre tots dos. Quin serà millor per a tu? Tot dependrà de quin sigui el teu objectiu, però a continuació te'n presento les diferències principals.

Els sucus:

- Extreuen el líquid de les fruites i verdures i són una injecció concentrada de nutrients en sang en qüestió de minuts, ja que no necessiten ser digerits com la fruita i els vegetals sencers. En 10 minuts el suc que tenim al got passa a la nostra sang. Gairebé es podria dir que es tracta d'una «transfusió sanguínia»!



Sucs versus batuts



Sucs	Batuts
☛ Es preparen amb liquadora o Cold Press.	☛ Es preparen amb batidora.
☛ S'extreu només el suc de les fruites i verdures.	☛ S'aprofita tot de les fruites i verdures.
☛ Tenen una textura líquida.	☛ Tenen una textura espessa i densa.
☛ Són d'absorció immediata.	☛ Necessiten digestió.
☛ Contenen nutrients altament absorbibles.	☛ Tenen un alt contingut en fibra fàcil de processar en el sistema digestiu.
☛ Aporten un alt efecte depuratiu per al sistema digestiu.	☛ La fibra ajuda a regular els nivells de sucre i colesterol a la sang.
☛ Permeten utilitzar gran quantitat de fruita i verdura en cada suc (7-8 racions).	☛ Permeten utilitzar aliments amb poc líquid (plàtan, alvocat, dàtils...).
☛ Formen part d'un esmorzar.	☛ Poden ser un esmorzar complet.

-
- ❖ Els seus nutrients són altament absorbibles, pràcticament en la seva totalitat, ja que es tracta d'un líquid. En els suc s'elimina gairebé tota la fibra soluble i només en conté petites quantitats. Però no t'espantis! Tot i la seva mínima aportació de fibra, també ens ajuden a regular el trànsit intestinal a causa del seu efecte depuratiu en l'aparell digestiu; a més a més, com que seguirem una alimentació neta, trobarem prou fibra en la resta dels nostres menjars.
 - ❖ Deixen descansar el nostre sistema digestiu, ja que no necessiten digestió, i quan el nostre estómac i els intestins no estan treballant en aquest procés, estan enfocant la seva energia en la depuració del cos.
 - ❖ Pensa en la quantitat de vegetals que pots prendre en un sol suc! De mitjana, en un suc verd d'uns 500 ml hi ha 7 a 8 racions de fruita i verdura (que no és el mateix que nombre d'unitats de verdures o fruites), que cobreixen les «cinc al dia» i que s'aproximen a les 10-13 que realment necessita el nostre cos per combatre l'exposició a radicals lliures endògens (els que el nostre cos produeix de la combustió dels aliments) i toxines externes. Per més *freakies* que siguem del verd, menjar-se tanta quantitat diària de vegetal amb la forquilla ens suposaria temps i molta feina de mandíbula.
 - ❖ Els suc es preparen o bé amb liquidadora o, si considerem la quantitat de producte resultant, farem servir l'extractor de premsat en fred o Cold Press. Aquests electrodomèstics separen el suc de la polpa/fibra dels vegetals i deixen una beguda pràcticament líquida, tot i que alguns extractors Cold Press deixen passar petits grumolls. De fet, per al meu gust, són més autèntics!

Si tens el costum de preparar-te suc verd cada dia, et recomano, sens dubte, fer servir un extractor Cold Press; no solament hi ha una diferència en el gust, sinó que extreu el suc lentament dels vegetals, mastegant-los i aprofitant-ne al màxim el contingut en líquid. A més a més, com que va a poques revolucions (45-70 rpm), la temperatura de l'electrodomèstic no puja, i així conserva les vitamines i els enzims del suc i tampoc dóna lloc a gaire contacte amb l'aire (oxigen que oxidaria el suc). És una inversió inicial considerable, ja que el preu ens pot resultar elevat, però a la

llarga s'amortitza perquè dura molt i perquè necessitem menys quantitat de producte per omplir el mateix got si ho comparem amb una liquidadora convencional (de centrifugació).

- ❖ Un suc serà la primera part del nostre esmorzar i no el considerarem un àpat complet, ja que no ens aporta prou proteïnes, greixos ni fibra. Normalment, amb un suc no n'hi ha prou per satisfer la nostra gana i l'acompanyarem amb un esmorzar saludable (i tant!), per seguir amb la tònica. Un esmorzar lliure de làctics i de gluten, i així aconseguirem que les digestions siguin més lleugeres i evitarem reaccions adverses o intoleràncies si som sensibles a aquests ingredients. Algunes opcions d'esmorzar *healthy* podrien ser el farro de civada, els púdings de xia o torrades de fajol amb avocat, tomàquet i brots de gira-sol. (Podeu trobar les receptes en el meu canal de YouTube, en el meu llibre *Superfoods* i algunes en el meu blog.)

Els batuts verds:

- ❖ Es preparen amb una batedora on posem tots els ingredients en el vas i es tritura i barreja tot. No es perd la fibra i s'aprofita tot del vegetal o de la fruita.
- ❖ La textura de la beguda és més densa i espessa que el suc, a causa de l'elevat contingut en fibra. En el procés de trituració, aquesta fibra es trenca i és molt més fàcil de processar (no digerir, perquè les fibres no s'absorbeixen) dins del sistema digestiu que quan consumim les fruites i els vegetals sencers. La fibra és un element important en la nostra alimentació, i en moltes dietes que encara no segueixen una filosofia «Menja net», afegir-hi un batut ens ajudarà a arribar a la recomanació diària (25 grams per a les dones i 38 grams per als homes). La fibra ens ajuda a mantenir-nos saciats i a regular el trànsit intestinal, i serà aliment per a la nostra flora bacteriana.
- ❖ La fibra ens ajudarà a regular els nivells de sucre i colesterol en sang, en capturar-ne algunes de les partícules, alentint-ne l'absorció i expulsant-lo del cos, respectivament, però també passarà una cosa semblant amb alguns micronutrients.

La seva absorció no serà tan immediata i no se n'aprofitaran tots els nutrients al 100 % com en els suc. Els batuts, tot i que ja estan predigerits, ja que es tracta d'una beguda triturada, sí que necessiten digestió, i trigaran uns 20-30 minuts a ser completament absorbits.

- El tipus de batedora que farem servir sí que marcarà una diferència. Com més potent sigui, més homogeni serà el batut (no se separarà en capes), menys grumolls o més petits seran, i menys temps de trituració portarà (amb la qual cosa la beguda no s'escalfarà).
- En els batuts podem fer servir ingredients que mai posaríem en un extractor de suc, com ara plàtans, mango, alvocat i dàtils, perquè són poc cremosos i n'aconseguiríem poc líquid.
- Un batut pot ser un esmorzar complet. Segons la recepta, hi ha batuts que són densament nutritius, ens aporten una bona dosi de calories, sucres naturals, greixos insaturats, proteïnes vegetals i fibra, a més a més de tots els micronutrients de les seves fruites i verdures.

Nota

Atenció! A les persones amb còlon irritable, amb malaltia de Crohn, alteracions gastrointestinals o simplement els que no estan acostumats a prendre grans quantitats de vegetals i menys en cru, els pot resultar agressiu per a la mucosa intestinal prendre un batut. És aconsellable iniciar-se a les begudes verdes amb un suc i a poc a poc provar els batuts, quan el nostre sistema digestiu ja s'hagi recuperat. Per a aquelles persones que volen un efecte depuratiu més gran o que el seu objectiu sigui curar-se d'alguna condició mèdica, els suc oferiran la quantitat més gran de beneficis nutricionals d'una manera suau i molt fàcil d'absorbir.