

Ebook

Zumos y Batidos Verdes

para principiantes

con
Leire Piriz



basado en mi libro
Zumoterapia
para las 4 estaciones

tu guía básica perfecta para introducirte en las preparaciones líquidas verdes

¡Gracias por adquirir este ebook!

Soy Leire Piriz

Dietista holística y naturópata

Autora del libro “Zumoterapia para las 4 estaciones” (editorial Planeta, 2015), y

“Smoothies Verdes” (editorial Planeta, 2016)

Amante de la alimentación natural, la vida sana, amante de la alimentación natural, la vida sana, las sonrisas y la naturaleza.



Sobre mí

Soy dietista titulada y naturópata, especializada en alimentación para la fertilidad, infantil, vegetarianismo y amante de la vida sana, me he formado en otras técnicas como Terapia Floral, cocina energética, cocina crudivegana, dietética naturista y oriental, Medicina Tradicional China y terapia Gestalt.

Actualmente trabajo de forma presencial en mis consultas de por España y Latinoamérica, además de online. Imparto talleres y charlas de terapias naturales y alimentación, colaboro en congresos de nutrición y medios de comunicación. y lo más importante

Amo mi trabajo

www.leirepiriz.com

EN ESTE EBOOK ENCONTRARÁS...

Preparados líquidos verdes llenos de vida de origen vegetal, naturales, biológicos y cómo realizar su correcta combinación para ganar SALUD. Basado en mi segundo libro “Smoothies Verdes” (editorial Zenit, Planeta)

¿Comenzamos?

Zumos versus Batidos

No se trata de decidirse a ciegas por uno o por otro, claramente, zumos y batidos verdes son beneficiosos para la salud. Cuando tomamos estos preparados estamos nutriéndonos con frutas y vegetales crudos sin esfuerzo, disponiendo de más energía para que nuestro cuerpo la dedique a otras funciones y reparaciones orgánicas.

Ambos suponen una bomba nutricional siempre y cuando se emplee un material de calidad, alimentos vivos, y biológicos

ZUMO	BATIDO
Elaborado con exprimidor, licuados o extractor en frío (sistema Cold Press)	Elaborado con batidora de mano, de vaso americana, y otros aparatos como la termomix.
Sin pulpa o fibra o muy poca según el colador o filtro.	Con toda la pulpa o fibra.
No es necesario añadir líquido extra.	Se le puede añadir algo de líquido según la densidad y contenido en agua de los ingredientes
Con un extractor en frío no se degradan las enzimas y los nutrientes. La tradicional licuadora recalienta los ingredientes y se pierden parte de los nutrientes.	Con una batidora de calidad y potencia se trituran los ingredientes y no se degrada el valor nutricional.
Se necesita más fruta y verdura	Se necesita menos cantidad
Hay menos fibra + megadosis de nutrientes.	Hay fibra + nutrientes
Menos recomendado para personas que tengan que controlar su glucemia	Estabiliza el azúcar en sangre al contener fibra
Nutre directamente la sangre	Satisface el hambre y es más saciante
Energía instantánea	Energía duradera y efecto retrasado por la fibra
Mejor momento del día para tomarlo: en ayunas	Puede sustituir una comida del día

Beneficios tomar líquidos verdes

Según la materia prima que emplees para hacer tus zumos, el resultado será de mejor o peor calidad. De ahí la importancia de los ingredientes biológicos y frescos, así como los instrumentos y materiales que empleamos para su realización.

- Cubrirás la cantidad diaria recomendada de vitaminas.
- Reforzarás tu sistema inmunológico. Las vitaminas C, E, y los betacarotenos potenciarán tus defensas.
- Equilibrarás tu pH y alcalinizarás tu organismo.
- Retrasarás el envejecimiento prematuro y enfermedades cardiovasculares.
- Depurarás y limpiarás el organismo de toxinas.
- Brindarás a tu cuerpo y tu mente más salud y energía.
- Te protegerás de patologías como diabetes, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, degenerativas, obesidad y cáncer, en particular, de colon. Una dieta rica en alimentos integrales, frutas y verduras es la principal arma contra cánceres que afectan al sistema digestivo y respiratorio.

Además...

Fácil digestión

Al alimentarnos de alimentos vivos ricos en enzimas, aportamos las suyas propias en este proceso de alimentación/nutrición/absorción.

Una dieta desvitalizada, únicamente con alimentos cocinados y refinados, favorece el desequilibrio y debilitamiento de los órganos, produciendo a la larga, envejecimiento prematuro.

La velocidad con la que comemos también influye en el proceso de metabolización de nutrientes ya que si ingerimos rápido y de forma inconsciente, se asimilará peor.

Ojo!! Igualmente al beber excesivos líquidos durante la ingesta produce una dilución de los jugos gástricos y, como consecuencia, peor digestión.

aportamos a nuestro organismo de enzimas

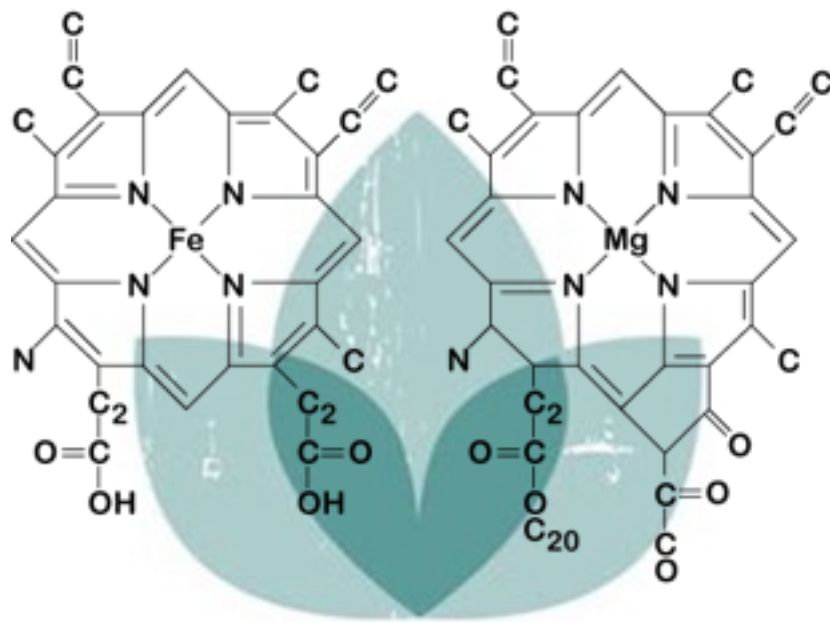
Tu sistema digestivo, sistema inmune, sistema sanguíneo y todos tus órganos dependen de las enzimas. Tu energía, tu absorción y capacidad de asimilación de nutrientes dependen de las enzimas.

Las enzimas digestivas son producidas en nuestro cuerpo pero también las podemos incluir con la alimentación y es esto lo que aquí nos atañe. Las podemos encontrar en alimentos crudos sin procesar, también en fermentados de calidad.

Clorofila = la sangre verde

Este pigmento oxigena nuestra sangre y depura el organismo alcalinizándolo.

Un organismo oxigenado siempre poseerá más energía, mejor memoria y mejor sistema inmune y digestivo. La clorofila controla las bacterias de la microbiota intestinal evitando hinchazón abdominal, gases o flatulencias.



Composición molecular de la hemoglobina

Composición molecular la clorofila

¿Qué necesitas?

Las herramientas que necesitas para realizar tus batidos están habitualmente en una cocina equipada de forma básica. Lo importante no es sólo el utensilio sino su calidad y por supuesto, su buen uso.



La licuadora y/o extractor de presión en frío

Este pequeño electrodoméstico, hoy en día de gran potencia, te permitirá obtener dosis vitamínico-minerales con gran rapidez. Lavando, cortando frutas y verduras se obtienen bebidas sin impurezas. Podrás agregar cualquier tipo de fruta, incluso aquella que tenga menos jugo o más pulpa.

Hay varios tipos de licuadoras: trituradoras y centrifugadoras.

- Las trituradoras son las que ejercen mayor presión sobre las piezas y con ellas se obtienen más zumo de las frutas y verduras.
- Las centrifugadoras rallan los ingredientes y separan la pulpa y el zumo en dos depósitos, por lo que se obtiene menos zumo que con las trituradoras.

Batidora de alta potencia

Podemos invertir en un instrumento de cocina de calidad, pero nos valdría la clásica minipimer, batidora de vaso americana o batidora de mano de toda la vida. La batidora de vaso americana resulta más cómoda, tanto para usar como para limpiar. Vigila que sea de cristal, nunca de pvc ni que contenga BPAs.

El exprimidor

Te irá mejor si es eléctrico, por su potencia y rapidez. Suelen tener forma de cúpula o cono. Son muy sencillos de usar y limpiar, y su montaje es muy fácil. Se coloca la pieza de fruta cortada por la mitad en la parte superior de la cúpula y se presiona, activando el mecanismo de extracción del jugo. La cantidad de líquido obtenido depende del gusto del usuario. Una vez exprimida la fruta, puedes colar el zumo o tomarlo con su pulpa con una textura más densa.



Cuchillos

De cerámica, en lugar de los de metal, para no oxidar nuestros alimentos vivos. Recuerda que es mejor guardar los más afilados en un soporte en lugar de en la cajonera. Consérvalos en óptimo estado con un afilador.

Tabla de cortar

Te aconsejo aquellas tablas que sean menos porosas y fáciles de limpiar como las de plástico, mármol, vidrio templado o cerámica. Intenta usar una sólo para tus alimentos vivos y otra distinta para el resto de alimentos como carnes y pescados; así conseguiremos prevenir la contaminación cruzada y evitar que las bacterias se propaguen hacia los alimentos crudos. Para una mejor desinfección, lávala con agua caliente.

El colador

De nailon o metálico, te irá muy bien para los zumos elaborados con exprimidor y batidora. Te aconsejo que uses los de nailon si vas a colar cítricos y frutas ácidas, pues el colador metálico suele alterar su sabor.

Rallador

Lo empleo para rallar especias como la cúrcuma o el jengibre. Además, el rallador es una herramienta que da mucho juego en la presentación de las preparaciones.

Pelador

En el caso de no haber conseguido tu materia prima ecológica, recuerda pelar los ingredientes. En la piel donde se halla la parte “oscura” y toxica por un cultivo inadecuado (fertilizantes químicos, pesticidas...). Los hay en formas muy diversas, de V, de Y, giratorios, etc. Todos agilizan la labor culinaria a la hora del pelado, y además permiten que seamos más exactos y desechemos menos ingrediente.

Tu cesta de la compra

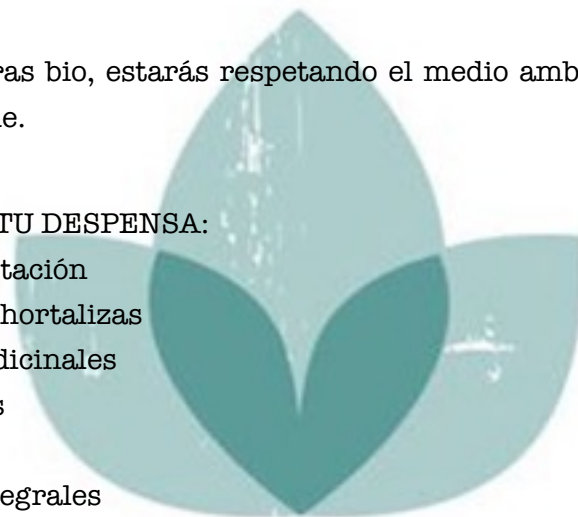
Los ingredientes de calidad, orgánicos y en buen estado, harán que tus recetas líquidas verdes además de ser más saludables, estén más sabrosas. Ten siempre en tu despensa alimentos vivos frescos, sin adulterar y de temporada, como frutas, verduras y hojas verdes, hierbas medicinales, frutos secos, semillas, cereales integrales y germinados.

Comprar de estación y ecológico, manifiesta grandes ventajas respecto a las frutas convencionales

1. No han sido expuestas a tratamientos químicos ni pesticidas.
2. No se emplean ceras que aportan ese color tan brillante y artificial a las frutas convencionales.
3. Beneficiamos la cadena de producción, ya que precisan más mano de obra.
4. Si compras bio, estarás respetando el medio ambiente y el desarrollo sostenible.

TEN SIEMPRE EN TU DESPENSA:

- > frutas de estación
- > vegetales y hortalizas
- > hierbas medicinales
- > frutos secos
- > semillas
- > cereales integrales
- > germinados y brotes bio



OPCIONAL PERO MUY RECOMENDABLE:

Los **superalimentos** son a la vez alimento y medicina; nacen de la Madre Tierra y nos aportan más vida. Dado su alto contenido de nutrientes, bastará una pequeña cantidad de cualquiera de estos alimentos para aportar a nuestro organismo un valor medicinal y terapéutico tanto en el tratamiento como en la prevención de ciertas patologías, especialmente las causadas por los radicales libres y la oxidación celular.

¿Y por qué «súper»?

Porque una pequeña cantidad de un superfood o superalimento tiene una altísima calidad nutricional, nos proporciona un alto poder antioxidante, limpia nuestro organismo y nos ayuda a cubrir todas sus necesidades. Además, aportan muy pocas calorías en relación a la cantidad de nutrientes que ofrecen.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo realizo mi zumo verde?

Sin **Base líquida**

Verde: mínimo 1 taza de hojas verdes, hortalizas o algún tallo.

Fruta: 1 o 2 piezas. No mezclar mucho dulce con ácido si no hay facilidad digestiva.

OPCIONAL: superalimentos

¿Qué debe de contener mi batido verde para que sea equilibrado?

Base líquida: agua mineral, agua de mar, agua de coco, bebida vegetal, algún zumo natural...

Verde: Hojas verdes preferiblemente : Espinacas, col, hojas de apio, hojas de remolacha, hojas de zanahoria, lechuga de todo tipo (cuanto más verde intenso sea su color, más antioxidantes y clorofila), acelgas, endivias, perejil, cilantro, hoja de coliflor, col rizada, berza y muchas más...

Fruta: Un solo tipo de fruta, máximo dos. Si queremos dulzor, mejor fruta madura. Recomendando no mezclar la fruta ácida con la dulce, sobre todo si tienes problemas digestivos.

OPCIONAL, enriqueces con: Superalimentos, frutos secos, semillas, germinados...



¿No te acaba de convencer el sabor o la textura de tu zumo?

-zumo está demasiado ácido

añade una pequeña cantidad de melaza, sirope de ágave, miel, dátiles, orejones, uvas pasas, stevia, xilitol, jarabe de arce, azúcar de coco.

- zumo está demasiado amargo

edulcorantes naturales o zumo de limón o de extracto de vainilla

- muy espeso

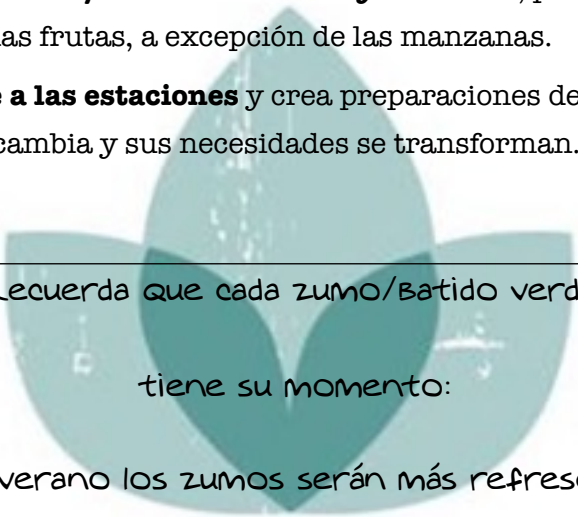
añade agua mineral o de leche vegetal tu zumo quedará más líquido y su sabor apenas se verá modificado.

-zumo muy líquido

Añade más fruta o un par de cucharadas de semillas de chía.

Recomendaciones para iniciarte en los batidos y zumos verdes

1. Diluye los zumos de vegetales verdes y rojos en agua para suavizar su sabor. Tres partes de agua y una zumo.
2. Toma un **vasito por la mañana** (200ml) recién elaborado el zumo o batido y nunca frío, mejor temperatura ambiente. No añadas hielo.
3. En caso de querer hacer una depuración con zumos y batidos verdes, es necesario que antes te hayas acostumbrado a su toma, y dejes tiempo para que el organismo también lo haga.
4. **Alterna zumos/batidos de frutas y verduras**, pero evita mezclar demasiadas frutas, a excepción de las manzanas.
5. **Adáptate a las estaciones** y crea preparaciones de temporada. Tu organismo cambia y sus necesidades se transforman.



Recuerda que cada zumo/Batido verde
tiene su momento:

- En verano los zumos serán más refrescantes, diuréticos e hidratantes.
- En otoño y primavera más preventivos ante el cambio, y revitalizantes.
- En invierno, necesitarás energía, fortalecer tu organismo y tu salud.

5. Los **zumos de frutas son ricos en fructosa** y un exceso podría sobrecargar tu organismo. Si padeces alguna patología como diabetes o candidiasis, ten en cuenta que provocan un rápido ascenso de azúcar en sangre.

6. **Los jugos y batidos verdes** (especialmente los elaborados con hojas verdes) suelen resultar más fuertes y amargos. El truco está en combinarlos con frutas más neutras como la manzana y con verduras como la zanahoria. Si te resultan muy desagradables, no los deseches, recuerda el concepto del cooking-reciclaje y añádelos a un guiso o sopa en el momento de servir. Los niños y personas con estómagos muy delicados deben tomar los zumos y licuados diluidos con agua mineral. Nunca con agua con gas, sifón o limonada, pues empeora la asimilación y digestión. En el caso de los bebés el mejor líquido es la leche materna. Su sistema digestivo aún se está formando y no podrá asimilar todos los alimentos. A partir de los 9 meses se puede ir aportando zumos diluidos de forma gradual en proporción una parte de agua con una de zumo evitando los cítricos.
7. Las personas con muy malas digestiones, alergias y dispepsias no deben mezclar frutas con verduras. **Consulta a un especialista de la alimentación** para que te oriente.
8. Los zumos y batidos por sí mismos no engordan, pero las calorías de tus preparaciones dependerán de los ingredientes añadidos como endulzantes y de la cantidad. **Evita añadir azúcar o endulzantes** y comienza a apreciar el dulzor de las frutas y verduras.

recetario

1. Zumo de jengibre, peras y apio (primavera)

Ingredientes: 1 rodaja de jengibre de 2 cm de grosor, 2 peras de conferencia, 2 tallos de apio.

Pela las peras y el jengibre e introduce todos los ingredientes en la licuadora. Acompaña de un tallo de apio. Es un ideal tentempié.

- Nutrientes: potasio, magnesio, fósforo, carotenos.
- Propiedades: refrescante, depurativo y antibacteriano, es un licuado ideal para un día soleado. Favorece la eliminación de líquidos, regula el tránsito intestinal y la digestión.

Te beneficiarás si padeces: úlcera, gastritis, hipertensión arterial, colesterol, sobrepeso, en depuraciones, digestiones pesadas, estreñimiento, mucosidades, psoriasis, gases, diarrea.

2. Refresco de sandía, granada y menta (verano)

Ingredientes: 2 rodajas grandes de sandía, granos de granada, una hoja de menta

Pela y corta la sandía, desgrana la granada y reserva una cucharada sopera de granos. Bate la sandía, añade los granos y sirve con una hoja de menta.

Nutrientes: provitamina A, B1, B3, C, ácido fólico, potasio, bioflavonoides

Propiedades: diurético y fresco, este combinado es hipocalórico pero dulce.

Te beneficiarás si padeces...: envejecimiento prematuro, estrés, deshidratación, obesidad, estreñimiento, varices, celulitis, problemas de piel, pérdida de visión, deporte intenso, cistitis, cáncer

3 Zumo de manzana, zanahoria y granada (otoño)

Ingredientes: 2 manzanas, 1 zanahoria, 1 granada

Desgrana la granada y reserva unos granos, retira el centro de las manzanas y pela la zanahoria. Licua los ingredientes y sirve con una cucharada de granos.

Propiedades: depura el organismo aportando grandes antioxidantes de la granada. La suma del ácido málico de la manzana y el ácido egálico de la granada convierten a este zumo en un especial antiinflamatorio y antiateriogénico (impide depósitos de lípidos en las arterias).

Te beneficiarás si padeces: hipertensión, colesterol, edemas, enfermedades degenerativas, cáncer, astenia (cansancio crónico), problemas intestinales (estreñimiento, digestiones pesadas).

4 Zumo de naranja, zanahoria y papaya

Ingredientes: 1 naranja, 3 zanahorias, 200g de papaya.

Retira las pepitas de la papaya, pela las frutas y licualo todo.

Nutrientes: Provitamina A, vitamina C, potasio, ácido fólico.

Propiedades: antes o después de las comidas, esta combinación tanto es aperitiva (ayuda a la segregación de jugos gástricos) como digestiva (por la papaína, enzima de la papaya, que favorece las digestiones). Útil en cambios de estación y bajas temperaturas ya que aumenta las defensas y previene resfriados e infecciones.

Te beneficiarás si padeces: Síndrome premenstrual, retención de líquidos, pesadez estomacal o debilidad digestiva, estreñimiento, debilidad, sistema inmune bajo, resaca, patologías dermatológicas (psoriasis, acné, eczemas).

5 Batido verde para principiantes

Ingredientes: 1 plátano maduro, 2 dátiles Medjoul sin hueso, 1 taza de espinacas crudas, agua al gusto (unos 250 ml)

Propiedades: batido sencillo, dulce y rápido ideal para introducirse en el mundo de los batidos verdes. Contiene mucha provitamina A, C, complejo B especialmente ácido fólico, lo que hace que sea especialmente recomendado para niños, mayores y embarazadas.

También te recomiendo mango una vez pruebes con plátano. El mango ayuda a la digestión de las proteínas. Los dátiles aportan una alta dosis de energía en forma de hidratos de carbono.

6 Chianada de higos, ideal para emplear superfoods

Ingredientes: 50 gr de frutos rojos o arándanos, 1 plátano maduro, 2 higos bio, leche vegetal (coco o arroz sin azúcar), 2 c.s de semillas de chia.

Bate los arándanos o frutos, si no tienes o se ha acabado la temporada, puedes reemplazarlos por 2 higos maduros. bate con 200 ml de leche vegetal y el plátano maduro e incorpora las 2 c.s de semillas de chia.

Una vez se forme el gel del pudding, añade un chorizo de sirope de ágave y vainilla pura, unas avellanas troceadas y adorna con trocitos de higo fresco.

Propiedades: La chianada resulta muy rica en omega 3, calcio y magnesio además de una fuente de fibra importante para mantener la salud intestinal en la estación de otoño. Ideal para saciar el “hambre” entre horas.

7 Crema crudivegana, un Batido no siempre es dulce.

Ingredientes: 1 aguacate maduro, 1/2 calabacín, albahaca al gusto, ajo al gusto, sal del himalaya, 100ml de agua mineral.

Añade un chorrito de AOVE para buscar la cremosidad y zumo de limón al gusto y pizca de cúrcuma en polvo. Ideal para reemplazar una cena o primer plato.

8 Atomic Night

Ingredientes: 1 melocotón, canela en polvo ,3 cardamomos y 1 taza de leche de coco.

Retira el hueso del centro del melocotón, añádele leche de coco tibia, con la canela y los cardamomos. Tritura bien hasta formar una crema gustosa para tomar como postre o como capricho para ti y para tu pareja.

Propiedades: estimulante de los sentidos, especiado y aromático. Muchas especias y alimentos exóticos han sido considerados durante la historia como estimulantes

9 Plus de vitaminas

Ingredientes: ½ mango, 1 taza de espinacas, 200 ml agua de coco.

Pela el mango y bate junto con las espinacas y la deliciosa agua de coco.

Propiedades: el mango es una de las frutas más ricas en folatos. La espinaca contiene un altísimo índice también. Este micronutriente es clave para prevenir defectos del tubo neural del feto. Esta batido además de nutritivo, es muy digestivo, contiene un alto contenido en vitamina A, C , E y K, grandes vitaminas antioxidantes que fortalecen tu corazón y el de tu bebé. ¡Disfruta de este exquisito Batido Verde de Vida por dos!

10 ZUMOS detox

CALABACÍN + PEPINO + MENTA + ZUMO DE LIMÓN

KIWI+ESPINACAS+LIMA O LIMÓN

ESPINACAS+MANZANA+ APIO

COL KALE + MANZANA + JENGIBRE

Ideales para comenzar el día con un buen sorbos detox, esperar unos minutos y desayunar limpio tras la ingesta de un buen zumo verde.



.....

SI TE INTERESA TU SALUD...

suscríbete a mis redes

IG: Leire_piriz

FB: Leire Piriz, nutrición y terapias naturales

Youtube: Leire Piriz

.....