

Carla Zaplana

Sucs verds

Font de salut, bellesa i benestar

30 RECEPTES
I UNA PILA
DE TRUCS
I CONSELLS

12a edició
Més de 90.000
exemplars venuts



□■ Cossetània

Primera edició: gener de 2015
Dotzena edició: novembre de 2023

© de l'edició original: Zahorí d'Idees, SL
© del text: Carla Zaplana
© de la traducció: Diana Novell

© d'aquesta edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/Violeta, 6 · 43800 Valls
Tel.: 977 60 25 91
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Coordinació i realització editorial: Zahorí d'Idees, SL
Disseny i maquetació: Mot
Disseny de la coberta de la 12a edició: Tres x 3
Il·lustracions: Aina Bestard

ISBN: 978-84-1356-322-0
DL T 825-2023
Imprès a GPS Group

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà, sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del *copyright*.

Carla Zaplana

SUCS VERDS

Font de salut, bellesa i benestar



6

INTRODUCCIÓ

9

ELS BENEFICIS DELS SUCS VERDS

15

ELABORACIÓ DELS SUCS VERDS

25

INGREDIENTS MÉS UTILITZATS EN ELS SUCS VERDS

51

RECEPTES DE SUCS VERDS

SUCS VERDS DEPURATIUS 52

SUCS VERDS PER REGENERAR LA SANG 68

SUCS VERDS PER REFORÇAR EL SISTEMA IMMUNOLÒGIC 74

SUCS VERDS ENERGÈTICS 82

SUCS VERDS DE BELLESA 86

SUCS VERDS PER A L'APARELL DIGESTIU 98

ALTRES SUCS VERDS 104

113

TOPPINGS

124

PREGUNTES MÉS FREQUENTS

126

BIBLIOGRAFIA

INTRODUCCIÓ

El meu amor pels sucus verds és una història apassionada de disbauxa sense fi. Em van captivar des del primer glopet. Des d'aquell dia i fins avui no he deixat de parlar dels increïbles efectes que han aportat a la meua vida; no hi ha cap membre de la meua família que no els hagi tastat com a mínim una vegada, i no hi ha cap pacient que surti de la meua consulta sense estar convençut que el sucus verds seran la panacea per arribar al seu estat de salut més bo.

Recordo que vaig descobrir aquest elixir verd en un moment de la meua vida en què tot eren desajustos. Canvi de país, una altra cultura, nous costums i diferents aliments en el meu plat... Aquests canvis es van reflectir en la meua salut física i anímica: vaig guanyar pes, em van començar a aparèixer granets d'acne per tota la cara i, sobretot, el que més vaig notar va ser la manca d'energia; el meu humor havia canviat i el somriure que em caracteritzava anava desapareixent.

La meua indiscutible fe en el poder curatiu dels aliments em va dur a indagar més profundament sobre l'alimentació del nou país, la qual cosa em va obrir els ulls sobre la gran manipulació i monopolització que hi ha de la indústria alimentària. Vaig decidir, des d'aquell moment, fer un canvi en el meu estil d'alimentació, i buscar filosofies alternatives, diferents de les que m'havien ensenyat a la universitat. Així va ser com va créixer el meu interès per una alimentació basada en productes d'origen vegetal. Vaig començar a seguir blogs d'experts en la nutrició vegana, com el Dr. Furham, el Dr. Bernard, el Dr. Hyman, Kriss Car i Kimberly Snyder. Vaig llegir llibres sobre el tema, entre els quals mai no em canso de recomanar *El estudio de China*, del Dr. T. Colin Campbell, en què es relaten estudis científics sobre els efectes dels productes animals en l'organisme humà, i, bàsicament, vaig fer canvis no només en la meua cuina, sinó també en el meu estil de vida.

Els meus símptomes desapareixien dia rere dia i això m'animava diàriament a seguir fent canvis en la meua alimentació. Vaig recuperar el pes habitual, els granets de la cara van anar marxant; no em sentia tan cansada i el meu bon humor tornava a sorgir. Però l'apogeu va arribar amb el descobriment dels sucus verds que, sens dubte, no vaig trigar gens ni mica a tastar i a incorporar a la meua alimentació. Si l'increment de vegetals en la meua dieta havia causat totes aquestes bones sensacions i m'estava tornant el meu Jo, com seria prendre's un còctel Molotov cada

matí? *Et voilà!* Fantàstic! L'energia, la vida i l'optimisme matutí que em transmetia aquesta nova beguda va ser increïble. El cafè que m'ajudava a ser una persona productiva cada matí va quedar totalment aparcat: l'elixir verd em donava una injecció d'energia tan gran que em mantenien desperta i amb una gran vitalitat tot el dia. Vaig començar a experimentar amb diferents barreges de vegetals. Com que coneixia les propietats de cada un dels ingredients, elaborava remeis casolans bebies per a tot tipus de malalties: mal de cap, mareigs, acne, *anti-aging...*; i així va ser com els amics em van començar a dir la «senyoreta dels sucus verds». I jo ben feliç que em diguessin així.

Amb els sucus verds tots els meus «mals» van desaparèixer, la meua energia va créixer exponencialment i la meua creativitat i el meu entusiasme van florir com si la primavera hagués ressorgit en mi. A aquesta extraordinària incorporació a la meua alimentació no només hi atribueixo la meua recuperació física, sinó també la mental i la transformació emocional. Els sucus verds em van portar a voler seguir una alimentació així de vibrant, a menjar net i a voler eliminar tot allò tòxic de la meua vida. Sens dubte, es va refermar la premissa «som el que mengem» i d'aquesta manera vaig començar a inundar els meus plats d'aliments crus, a alimentar-me d'una manera que em mantingués viva, alegre i amb optimisme i il·lusió pel que feia. Aquí es va desencadenar la meua altra passió: l'alimentació viva, crudivegetariana i Raw.

A mesura que escric aquestes paraules i les rellegeixo, sento com si parlés d'un primer amor, com si estigués perdudament enamorada dels sucus verds, però és que és així i penso que així seguirà sent. Per tot això, m'aventuro a escriure aquest llibre —el meu primer llibre—, per compartir els beneficis dels sucus verds; perquè tu també en coneguis les propietats i puguis gaudir-les i, qui sap, potser també et canviaran la vida.



ELS BENEFICIS DELS SUCS VERDS

La incorporació dels sucus verds a l'alimentació pot provocar un gran impacte en el bon estat de salut, ja que tenen uns enormes efectes antioxidants, depuradors i rejuvenidors.

QUÈ SÓN ELS SUCS VERDS?

Els sucus verds són sucus fets a base de vegetals i, sobretot, vegetals de fulla verda (espinacs, enciam, créixens, col arrissada, fulles de mostassa, ruca, bledes, julivert...) amb un toc de dolçor procedent de la fruita.

Són una bomba explosiva d'energia, ja que els components principals que els formen són:

Aigua: Un cos adult està compost per aigua en un 65 % aproximadament. L'aigua és present en cada una de les funcions que el nostre cos realitza. Els sucus verds ens aporten hidratació i qualitat.

Proteïna: els sucus vegetals ens aporten grans quantitats d'aminoàcids de molt fàcil absorció.

Carbohidrats: els sucus estan plens de carbohidrats (sucres simples i midons). Els carbohidrats són la font principal d'energia per al nostre cos.

Àcids grassos essencials: es troben en quantitats molt petites en els sucus vegetals i les fulles verdes són les responsables d'aquesta petita aportació.

Micronutrients: els sucus verds són una bomba de vitamines i minerals. Són molt rics en vitamines hidrosolubles, com les del grup B (excepte la B12), i també ens aporten vitamines liposolubles, com ara la vitamina A, la K i carotens (precursors de vitamina A).

Enzims: són el motor essencial d'activació de cadascuna de les milers de reaccions químiques que tenen lloc en el nostre cos. Sense els enzims, la vida no seria possible més de tres minuts seguits. Es destrueixen quan els aliments es couen a més de 45 °C, així que els sucus verds són una incalculable font d'enzims.

Fitoquímics: són els elements que donen color, olor i textura a les plantes i tenen un efecte protector contra els seus depredadors. En el cos humà mantenen aquesta mateixa funció protectora, que ofereix propietats antiinflamatòries, anticancerígenes i enfortidores del sistema immunològic.

QUINS BENEFICIS ENS APORTEN?

En les nostres atrafegades rutines no dediquem temps ni valor al fet de tenir cura del nostre cos. L'estrès, les angoixes, la contaminació, les toxines que ens envolten..., són factors que fan que el nostre organisme es debiliti, perdi energia i emmalalteixi. Per poder combatre l'efecte nociu de tot això, el nostre cos necessitarà proveir-se de vitamines, minerals, enzims actius i altres substàncies encarregades de protegir les nostres cèl·lules i reparar teixits. Sens dubte, una de les millors maneres per aconseguir una bona dosi d'aquests meravellosos micronutrients seran els famosos sucus verds.

Els sucus verds no són una invenció del segle XXI, tot i que ho sembli, ni tampoc es tracta d'una moda passatgera. Els sucus verds han arribat a les nostres vides i són aquí per quedar-s'hi.

Còctel de vitamines i minerals

Quantes vegades hem sentit que «cinc al dia» és la recomanació de fruita i verdura per cobrir les necessitats de micronutrients de l'organisme? No obstant això, som poques les persones que conscientment aconseguim consumir les quantitats necessàries de vegetals. Quan prenem un suc verd estem concentrant tots els beneficis de quants vegetals? Tants com ingredients té la nostra barreja. D'una banda, cal dir que els vegetals de fulla verda són uns dels aliments naturals amb més densitat nutricional del planeta, és a dir, que amb un senzill suc verd al dia podem arribar a assolir els nivells de micronutrients recomanats per l'ADA (American Dietetics Association).

Efecte alcalinitzant

La sang té un pH natural de 7,35-7,45, lleugerament alcalí, ja que 7 és un estat neutre. En el seu llibre *The pH Miracle*, el doctor Robert Young diu que «el nivell de pH dels fluids del cos afecta cada una de les cèl·lules. Per completar els processos metabòlics, el cos necessita un ambient alcalí. Un estat d'acidificació constant danya els teixits del cos i interromp tota activitat i funció cel·lular, des del batec del cor fins a l'activitat neuronal del cervell. En altres paraules, un estat àcid és l'arrel de totes les malalties». Altres estudis ben recents també ens indiquen que les cèl·lules cancerígenes no són capaces de reproduir-se en un ambient alcalí. Així que el consum habitual de sucus verds en la nostra alimentació ens ajudarà a prevenir malalties degeneratives tan dures com la d'Alzheimer i el càncer.

Els vegetals i les fruites madures són els únics aliments naturals que tenen efecte clarament alcalí sobre el cos, per això és tan important que siguin presents cada dia en la dieta.

Efecte depurador

La rica composició de substàncies que ens aporten els sucus verds seran essencials per poder activar el procés natural de detoxificació (DETOX) del cos i, per tant, facilitar la pèrdua de pes. D'una altra banda, com que no necessiten digestió, l'organisme podrà focalitzar la seva energia en depurar, reparar teixits i enfortir la teva salut.

Oxigenació de la sang

Els vegetals de fulla verda són molt rics en clorofil·la, el pigment vegetal que els dona color verd. Aquest pigment té una estructura molecular pràcticament idèntica a la de l'hemoglobina —la proteïna encarregada de transportar l'oxigen de la sang a totes les cèl·lules del cos. Aquesta semblança fa que, quan ingerim clorofil·la, es converteixi ràpidament en hemoglobina i, consegüentment, augmenti la capacitat d'oxigenació de la sang. L'oxigen és l'element més important per mantenir les cèl·lules vives i en funcionament.

Regulació del trànsit intestinal

Tot i que no solen aportar molta fibra —ja que, per fer els sucus, descartem la polpa i la pell dels vegetals i les fruites—, els sucus verds són un bon aliat quan hi ha tendència al restrenyiment. Segons el model de líquadora, els sucus sortiran amb més o menys grumolls, que són bàsicament fibra que estimularà encara més els moviments intestinals.

Si tens tendència a patir regularment de panxa inflada o de còlon irritable, t'aconsello colar bé el suc abans de beure-te'l.

Endarreriment de l'envelliment

Els sucus verds són una gran font d'antioxidants. La funció principal dels antioxidants és combatre els radicals lliures, que són molècules que danyen les cèl·lules del cos i que acceleren el procés d'envelliment. Els radicals lliures són residus naturals dels processos metabòlics de l'organisme, però també poden venir de factors externs, com ara la contaminació, el tabac, els aliments processats i els fregits. Seguir un estil de vida saludable i incrementar el consum de vegetals i

sucs verds es veurà reflectit en uns cabells brillants i forts i una pell més suau, tonificada i jove.

Alguns «sucverdaddictes», entre ells jo mateixa, afirmen que prendre vegetals els ha fet desaparèixer fines línies d'expressió i suavitzar les arrugues facials. Així que res de bisturís ni potingues plenes de químics, aquest elixir verd serà el teu millor mètode *anti-aging* (antiedat). Sempre has de recordar que un cos sa i bell per dins es reflectirà en una pell radiant per fora.

Injecció d'energia

Et lleves cada matí amb la necessitat de prendre una bona tassa de cafè per poder «funcionar»? Pren-te un bon suc verd i veuràs com se t'obren els ulls de cop. Aquest elixir està carregat d'energia i de vitalitat; ens aporta grans quantitats de micronutrients, com ara vitamines i minerals, i, sobretot, enzims actius. A més a més, com que és un líquid, el cos no ha de fer cap procés de digestió; és a dir, tots els nutrients del suc passen directament a la sang i proporcionen una sensació revitalitzant i d'energia momentània i sensorial.



ELABORACIÓ DELS SUCS VERDS

En les següents pàgines, descobriràs quin és l'extractor de suc que més et convé, la fórmula màgica per elaborar els teus propis suc i alguns trucs per millorar la qualitat dels suc i la salut de la teva butxaca.

QUINES EINES NECESSITO PER PREPARAR UN SUC?

Tant si ets un nouvingut al món dels sucus vegetals com si ja formen part de la teva rutina diària, pot ser que en algun moment t'hagis preguntat quin tipus d'extractor t'aniria bé.

En aquest apartat t'explico els diferents tipus d'extractors que pots trobar al mercat, juntament amb els seus pros i contres, per ajudar-te a prendre la millor decisió i obtenir el millor rendiment de la inversió que facis.

Extractor per centrifugació o liquidora

És el més comú i utilitzat. Té un disseny vertical amb una obertura cilíndrica central —per on s'introdueixen les fruites i verdures— que desemboca en un cistell metàl·lic que fa de filtre. La base d'aquest cistell són una sèrie de fulles petites que, quan se sotmeten a un moviment de centrifugació a altes revolucions, molen els vegetals. La velocitat de rotació del cistell fa que els trossets de vegetals xoquin contra les parets del filtre i el suc es coli i s'alliberi a través d'un petit brollador i quedi separat de la fibra. La polpa queda dins de l'extractor o és expulsada a través d'un segon brollador.



Aspectes positius:

- És el més ràpid. Esprem els vegetals de seguida i és ideal si no disposem de gaire temps.
- No cal tallar les verdures ni les fruites a trossets molt petits, la qual cosa també fa més àgil la preparació.
- És la modalitat més econòmica.

Aspectes negatius:

- No és tan eficient, ja que la polpa que en surt és molt humida i, per tant, encara conserva gran part dels vegetals. Necessitarem més vegetals per obtenir la mateixa quantitat de suc que si utilitzéssim un extractor per masticació.
- No és gaire eficient a l'hora d'extreure suc dels vegetals de fulla verda. El truc és enrotllar els vegetals de fulla verda fent una pilota comprimida.
- Només pot fer sucus. Les altres modalitats, en canvi, tenen altres funcions.

- Generalment, sol ser molt sorollós.
- Opera a alta velocitat. El fet de treballar a moltes revolucions genera escalfor i augmenta la temperatura del suc, alhora que també el posa en contacte amb més aire, fet que l'oxida. El resultat és una pèrdua considerable de nutrients, antioxidants i enzims del suc.

Extractor per masticació (Cold Press Juicer)

Bàsicament, mastega la fruita i les verdures amb l'ús d'un sol eix en forma de cargol o espiral. Els vegetals són aixafats i pressionats contra les parets d'un filtre metàl·lic per on s'escapa el suc i se separa de la fibra. Tant la polpa com el suc són expulsats de l'extractor i recollits en dos contenidors diferents.

Aspectes positius:

- L'extracció del suc és més lenta que amb el de centrifugació i, per tant, la temperatura no augmenta i es conserven la majoria dels micronutrients (vitamines, minerals i enzims). A més a més, el suc no rep tant d'aire i l'oxidació és notablement inferior. Per tant, el valor nutricional del suc serà superior i n'obtindrem més beneficis. Aquesta tècnica d'extracció sense alteració de la temperatura del suc es diu Cold Press.
- Pots extreure suc de tota mena de fruita i vegetals, fins i tot de fulles verdes i germinat de blat (*wheatgrass*).
- Extreus més quantitat de suc. La polpa que sobra surt molt més seca.
- Té més funcionalitats, com ara preparar llets vegetals i cremes de fruits secs, esmicolar vegetals i fins i tot moldre cafè.
- És més silenciós que el de centrifugació.



Aspectes negatius:

- El preu és considerablement més elevat que el de centrifugació.
- Necessita més temps. Opera a menys revolucions i l'obertura per on s'introdueixen els ingredients sol ser més petita, per la qual cosa s'han de tallar a trossets més petits.

Reflexions finals abans de comprar un extractor

La millor recomanació a l'hora de comprar un extractor és tenir clara la funcionalitat que hi volem donar i la freqüència d'ús. Si de moment tens un pressupost limitat o senzillament vols començar a introduir els sucus vegetals a la teva alimentació, un extractor per centrifugació pot estalviar-te temps en la preparació i diners en la compra de l'electrodomèstic. Si busques extreure més beneficis de les fruites i verdures i la butxaca t'ho permet, els extractors per masticació són una de les millors opcions. No només obtindràs més nutrients en cada suc, sinó que a la llarga acabaràs estalviant diners en la compra de vegetals, ja que aquest tipus d'extractor treu més suc de cada ingredient i aprofita i processa millor els vegetals de fulla verda. Un altre aspecte que cal tenir en compte és que té més d'una funció, ja que també fa llets vegetals i cremes de fruits secs, entre d'altres.

Pel que fa a la neteja i el manteniment, sigui quin sigui l'extractor que compres, per conservar-lo en bon estat cal netejar-lo després de cada extracció. Fes servir un fregall petit amb mànec o simplement un raspall de dents per netejar-ne bé tots els racons. És qüestió de pràctica: la primera vegada hi dedicaràs més estona, però amb el temps acabaràs invertint-hi només cinc minuts. I això sí, t'aconsello que el rentis abans de prendre't el suc, així la polpa no tindrà temps d'assecar-se i de quedar enganxada per tots els racons. A més a més, després de beure't el suc, segur que et farà més mandra.

QUINS INGREDIENTS NECESSITO PER PREPARAR EL SUC VERD?

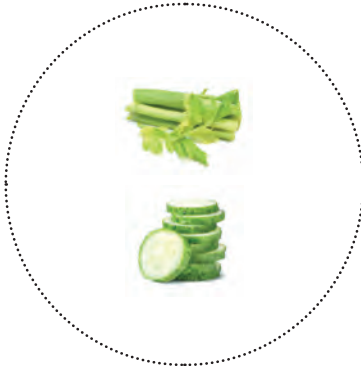
Ara que ja coneixes gran part dels seus beneficis i saps quin electrodomèstic encaixa més bé en les teves necessitats, l'única cosa que et queda per fer és preparar-te un bon suc i començar a experimentar-ho per tu mateix.

Però, per on comencem? En primer lloc, hem de tenir els ingredients. I quins són els ingredients principals per elaborar un suc verd? Bé, tal com vagis explorant i endinsant-te en el món dels sucus vegetals, tu solet aniràs fent-hi variacions i experimentaràs amb diferents aliments, però, per començar, et dono les pautes per preparar un suc verd bàsic.

FÓRMULA PER AL SUC VERD

BASE

api, cogombre



+



FRUITA

*Tria'n un o més entre:
poma, pera, llimona, llima, pomelo*

FULLES VERDES

*Tria'n un o més entre:
enciam, espinacs, col kale, dent de lleó*



+



ALTRES DELÍCIES

*Tria'n un o més entre:
bròquil, brots, gingebre, pol·len,
germinat de blat (wheatgrass)*