Batidos verdes

Carla Zaplana

Smoothies, zumos verdes, leXes vegetales y recetas con pulpa

Incluye plan DETOX 3 días



COOKED - BY URANO -

Fotografías:
María Ángeles Torres



Batidos verdes

Carla Zaplana

Smoothies, zumos verdes, leXes vegetales y recetas con pulpa

COOKED
- BY URANO -

Argentina - Chile - Colombia
España - Estados Unidos - México
Perú - Uruguay - Venezuela



Sumario



¡Y LA REVOLUCIÓN VERDE SIGUE!
7



ZUMOS VERSUS BATIDOS VERDES
12



TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LOS BATIDOS
18



ELABORACIÓN DE LOS BATIDOS
25



RECETAS
29

BATIDOS VERDES 29
ZUMOS VERDES 90
LEXES VEGETALES 110
RECETAS CON PULPA 112



TRES DÍAS PARA RENOVARTE
122



AGRADECIMIENTOS
126



¡Y la revolución verde sigue!

Después del libro *Zumos verdes* me quedé con muchos temas en el tintero por compartir contigo. Estoy inmensamente agradecida de su acogida, no por sus ventas, sino por lo que esto significa. ¡Estamos despertando conciencia de salud! Cada vez somos más los que queremos probar, los que buscamos alternativas para sanar nuestro cuerpo, para sentirnos mejor, para reencontrarnos con nosotros mismos... fuera de la medicina convencional, lejos de tomar una píldora como remedio de incomodidades. Somos cada vez más los que buscamos una medicina más tradicional, más milenaria si cabe, aquella que ha existido toda la vida y que desde su origen ha tenido la intención de curarnos, nutrirnos, mimarnos y hacernos vibrar. La medicina tradicional que usa alimentos naturales que tienen sabor, que limpian la mente y nos acarician el alma.

Dicho esto, no quisiera posicionarme en contra de la medicina occidental, pues gracias a ella hemos podido avanzar y superar muchos males y epidemias en los últimos siglos, aunque sí me gustaría remarcar que muchas de las enfermedades que hoy en día vive la sociedad pueden prevenirse, pueden disminuirse sus síntomas o incluso curarse con solamente seguir unos buenos hábitos alimentarios. De este modo, proporcionamos al cuerpo las herramientas necesarias para que él mismo, solito, pueda sanarse, ayudándolo a limpiar sus órganos depurativos para que puedan eliminar toxinas, virus y otros intrusos que pueden enfermar o sobrecargar nuestro cuerpo. Seguir una alimentación limpia, «comer limpio», te ayudará a que así sea. Dentro de este estilo de vida, esta filosofía de la alimentación que practico, que comparto en mis redes y con la que guío a todos mis pacientes, lo logramos siguiendo una alimentación abundante en vegetales y eliminando del plato aquellos «alimentos» que no son tan fáciles de digerir y que, por lo tanto, sobrecargan el organismo. Evitamos ingredientes artificiales o tóxicos para el cuerpo o, incluso, alimentos que pueden provocar irritación o hipersensibilidad. Pero antes de adentrarme más en esta filosofía, seguiré compartiendo contigo la herramienta principal que me ayudó a realizar el cambio y que ha ayudado a tantos de nosotros a sentirnos mucho mejor, a recuperar energía y a reencontrar nuestro propósito: esta herramienta no es otra que los **zumos** y (en este caso) los **batidos verdes**.

Cuando hablo en un tono más holístico o incluso «más espiritual» (como algunos lo definirían), lo hago para remarcar precisamente la premisa de que somos, desde todos los puntos de vista de la expresión, lo que comemos. Y tan cierta es la frase como literal es el cambio que experimentamos. Cuando limpiamos nuestra alimentación, nos quitamos sacos de toxinas de encima. Cuando en nuestro plato solo hay color, alimentos naturales, frescos y con una energía armoniosa, estos nos nutren y aportan salud en abundancia a cada una de nuestras células. Y así nos sentimos, en ABUNDANCIA. Tenemos una mente mucho más clara, nos sentimos más ágiles mental y físicamente, se despierta o dispara nuestra creatividad, nuestras ganas de comernos el mundo, de retomar un *hobby* abandonado, de curiosear entre las páginas de un libro, de probar nuevas comidas, de hacer maletas y descubrir todos los rincones del planeta. «Es como un nuevo renacer», y eso son palabras textuales de más de un paciente que llega a la consulta con la cara gris, con lágrimas en los ojos, sin esperanza o desesperado por hallar una solución, una luz que le sirva para reencontrarse, sentirse de nuevo BIEN, como TODO EL MUNDO DEBERÍA SENTIRSE. Comer limpio te hace parar, escuchar qué es lo que quieres, qué es lo que te hace sentir bien y, en definitiva, discernir qué te hace feliz. Todos queremos sentirnos sanos, sanos para disfrutar de bienestar, y ¿para qué queremos bienestar? Para ser felices, ¿verdad? ¿Ves cómo la alimentación sí puede influenciar en nuestro estado anímico, en nuestro carácter, en nuestra FELICIDAD?

O pregúntale a aquel que no puede salir de casa porque tiene alergias estacionales... O a quien padece de colon irritable y no puede moverse del baño porque tiene movimientos intestinales cada tres minutos... ¿Esto es vivir? Una alimentación limpia puede revertir estos síntomas.

¡DEJEN SALIR ANTES DE ENTRAR!

¿Por qué aconsejo tomar zumos o batidos verdes?

A raíz de la publicación de mi primer libro, *Zumos verdes*, he recibido muy buenos comentarios y experiencias de lectores y pacientes sorprendidos de la efectividad y el buen resultado que les ha dado este nuevo hábito saludable, pero tam-

bién, y como pasa con todas las novedades distanciadas de lo tradicional, hay quien ha puesto en duda que los zumos o batidos verdes sean beneficiosos para nuestra salud.

Ya habrás escuchado que los zumos o batidos verdes son, principalmente, una gran fuente de micronutrientes. Micronutrientes como vitaminas, minerales, antioxidantes, enzimas activos y otros fitoelementos que son la clave para lograr un buen estado de salud. De manera muy resumida, podríamos decir que sus principales funciones son:

- Nutrir e hidratar el cuerpo.
- Limpiar y depurar el organismo.

Verás que en mis artículos, libros y charlas uso muchas expresiones y metáforas. Siempre intento hablar en un tono divulgativo, pues mi intención es llegar a cuantas más personas mejor, porque estoy convencida de que a cuantos más llegue el mensaje de salud, mejor se sentirá el mundo. No pretendo dirigirme al público como personalidad diplomada usando tecnicismos científicos que solo unos pocos pueden entender. Y para esto, ya hay otros compañeros profesionales de la salud, quienes tienen todo mi respeto, encargados de ello. Mi objetivo principal es el de poder hacer llegar el mensaje a todo el mundo; desde aquel interesado en la nutrición que ha leído todos los libros sobre el tema, hasta aquel que nunca ha visto una hoja de lechuga en su plato.

Pretendo hacerlo fácil. Si tratamos el tema de la nutrición de una forma llana, veremos que todo es mucho más sencillo de lo que parece. Prevenir enfermedades y sanar nuestro cuerpo solo es cuestión de limpiarlo y limpiarlo. Y las metáforas y comparaciones con la naturaleza o la propia vida ayudan mucho en estos casos.

«Dejen salir antes de entrar». Una vez más, mi filosofía de la alimentación es darle al cuerpo todas esas herramientas necesarias para limpiarse de partículas tóxicas y enfermedades. Para que un cuerpo esté sano, no vale con darle tan solo la mayor cantidad posible de alimentos correctos (orgánicos, naturales y de proximidad); por

mucho que le demos estos nutrientes, si no tenemos un sistema digestivo en condiciones, no podremos aprovechar toda la nutrición que aportan estos magníficos alimentos. Por eso, debemos dejar salir las toxinas, la suciedad que recubre las paredes intestinales de mucosidad y no permite que se absorban bien los nutrientes. Dejemos de consumir alimentos que provocan hipersensibilidad e irritan y destruyen las vellosidades intestinales y hacen que estas no sean capaces, una vez más, de absorber correctamente todos los nutrientes... «Dejen salir antes de entrar».

Ahora bien, sí existen alimentos y bebidas que pueden aportarnos este doble efecto. Bebidas que ayudan a limpiar nuestro organismo. No solamente el sistema digestivo, sino que van más allá y nos aportan esa nutrición que asistirá en la limpieza natural del cuerpo y nutrirá cada una de nuestras células. Son los **zumos** y **batidos verdes**.

La controversia aquí está en que hay profesionales de la salud y la nutrición que indican que el cuerpo humano, de forma natural, ya tiene un sistema de depuración, y en ello estoy del todo de acuerdo. Nuestro hígado, nuestros riñones, nuestros pulmones, etc. son los encargados de filtrar nuestra sangre, nuestro aire, nuestros fluidos orgánicos para liberarlos de toxinas y eliminarlas a través de nuestras heces, orina, sudor y aliento. Este mecanismo natural de depuración se activa sobre todo durante la noche, cuando dormimos. Por eso es tan importante descansar correctamente y dormir las horas necesarias, porque es justo en esas horas cuando nuestro cuerpo se repone para empezar de cero al día siguiente. Seguro que también has escuchado que no dormir engorda... Pues bien, esto tiene que ver con estados de inflamación derivados de una sobrecarga de toxinas en el organismo.

Bien, lo que quería explicar aquí, es que, aunque este hecho sea real y verdadero, como todo filtro, los filtros de nuestro cuerpo también deben limpiarse para que funcionen a pleno rendimiento. Aquí va otra: ¿O es que no debemos cambiar los filtros del coche? ¿O limpiar los filtros de la piscina porque llega un momento en el que están llenos, ya no recogen más arena ni hojas y el agua sigue quedando sucia?

¿Qué es lo que hará la función de escoba para barrer esta suciedad de nuestros filtros vitales? Pues..., vitaminas, minerales, antioxidantes, enzimas y todos estos

micronutrientes y fitoelementos que encontramos en los vegetales. Un grupo de alimentos básico y fundamental en la alimentación «come limpio». Si llevamos una alimentación abundante en ellos y eliminamos o reducimos alimentos que no hace falta mencionar, porque **todos sabemos que no nos convienen demasiado**, estaremos siguiendo una alimentación con efectos depurativos.

Ahora, antes de hacer un cambio radical en tu alimentación, te propongo, una vez más, empezar por introducir en tu rutina matutina o diaria tan solo una nueva adquisición: un zumo o batido verde. Te prometo que no habrá vuelta atrás. Verás cómo un simple nuevo hábito puede generar una transformación total en tus patrones de alimentación. Sobre este tema hablaremos más adelante, en otro libro. Por ahora te propongo tan solo este cambio, te pongo estos «deberes».

Cuidarte es algo que te debes a **ti mismo**, porque si no te cuidas tú, ¿quién va a hacerlo mejor?, ¿quién conoce mejor tu cuerpo? Tú que vives en él y que, quieras o no, te acompañará hasta el último de tus días en esta Tierra. Cuídate, hazlo por ti, por los que te quieren (¡recuerda que comer bien te mejora el humor!) y cómo no, por un mundo mejor...

Zumos versus batidos verdes

Cuando nos alimentamos, en la mayoría de las ocasiones lo primero que buscamos es el placer asociado al alimento, pero es mucho mejor si ese producto o bebida, además, contribuye a aportar un extra de salud y un efecto medicinal a nuestro cuerpo. Para mí, esto es una doble satisfacción. Aunque el aspecto de un plato no sea del todo apetecible, el simple hecho de saber que me sanará, que mimará mi organismo, es suficiente motivo para querer probarlo y aceptarlo dentro de mi alimentación diaria.

Como cuento en mi primer libro, descubrí el fascinante mundo de los zumos verdes buscando un remedio natural a mi falta de energía, a mi repentino acné, y a la sensación de sentirme hinchada. Más que el placer, lo que buscaba era una solución, un jarabe que me ayudara a sentirme mejor. Cierto es que muchos de los zumos y batidos vegetales que se comercializan tienen un sabor muy dulce o una cremosidad extrema, muchas veces debido al abuso de frutas en ellos o al hecho de agregarles edulcorantes, ¡a veces incluso azúcar refinado! Debemos alejarnos de estas opciones extremadamente dulces, cuidarnos en salud y no abusar de ellas, a menos que estemos buscando un chute de energía inmediato, como, por ejemplo, antes o durante la práctica de un deporte exigente.

En las siguientes páginas comparto recetas de zumos y batidos verdes pensando en ellos como un remedio y buscándoles un toque atractivo/adictivo para que no puedas dejar de tomarlos. O, mejor dicho, para crear un hábito y hacer que «tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento» para siempre jamás.

Para empezar, quisiera recordar…

¿Qué son y por qué son tan beneficiosas para el cuerpo las bebidas vegetales?
Las bebidas que vienen directamente de frutas y vegetales frescos son, sin duda, una las opciones más saludables, tonificantes y rejuvenecedoras que podemos elegir. Tomar un vaso de un buen zumo recién exprimido es una inyección directa de nutrientes para nuestro cuerpo, un chute de vitaminas, minerales, clorofila, enzimas activos, azúcares naturales y otros fitoquímicos que mejoran la salud. Los más abundantes entre ellos son las vitaminas C, A y E, todas ellas con un potente efecto