

Marco Biobarman Dalboni

# ZUMOS DE FRUTAS Y VERDURAS

para las 4 estaciones

con más de  
**100 recetas**  
de zumos frescos,  
sanos y naturales



# RESUMEN

---

INTRODUCCIÓN .....	p. 3
Pero... ¿qué es un zumo? .....	p. 4
¿Qué puedo poner en los zumos? .....	p. 6
¿Extractor o licuadora centrífuga? .....	p. 8
Las leches vegetales .....	p. 12
Frutas, hortalizas y verduras .....	p. 14

---

PRIMAVERA .....	p. 17
-----------------	-------

VERANO .....	p. 37
--------------	-------

OTOÑO .....	p. 57
-------------	-------

INVIERNO .....	p. 77
----------------	-------

En esta parte introductoria podrás leer las motivaciones que me han llevado a escribir un recetario sobre los zumos de frutas y verduras frescas y encontrarás muchos consejos sobre los ingredientes a escoger para tus elaboraciones y sobre los utensilios que debes usar. Con este libro has comprado un recetario práctico y ¡con muchos consejos útiles!

En este libro encontrarás **104 recetas de zumos clasificadas según la estación del año**, de modo que podrás aprovechar los ingredientes que la naturaleza te ofrece donde tu vivas y en cada momento del año (se habla de estaciones en un sentido meteorológico, es decir, por ejemplo, la primavera comienza con el primer día del mes de marzo en el hemisferio norte y con el primer día de septiembre en el hemisferio sur). Para cada semana tienes a disposición dos recetas de zumos: la **receta de la mañana** para la primera parte del día y la de la **tarde** para la segunda parte.

Cada receta está acompañada de instrucciones para preparar los ingredientes y de indicaciones sobre el orden a seguir para insertarlos en el extractor. Además, a veces encontrarás un **ingrediente opcional**, que según mi punto de vista le va muy bien a la receta, aunque no sea indispensable. En algunas recetas he añadido un **toque extra**, es decir, alguna especia, hierba u otro elemento, que podrás añadir para enriquecer aún más tu zumo. También encontrarás consejos útiles para la preparación de los zumos e información sobre los ingredientes.

Te propongo, además, recetas de **leches vegetales** para cada estación del año, que podrás añadir a tu gusto a los zumos, y de **chupitos**, zumos particularmente ricos y nutritivos para los momentos en que necesites más vitalidad o energía.

# Introducción

Me llamo Marco Dalboni y soy un barman profesional de la escuela clásica italiana. He aprendido las técnicas de mezcla y cocina natural en Italia y en el extranjero. Desde hace unos años llevo a cabo una “elección saludable” de vida y, por este motivo, además de alimentarme de un modo sano y equilibrado, en mis elaboraciones

doy preferencia a los alimentos de procedencia **biológica y biodinámica** seleccionando calidad, genuinidad y energía. Por eso, en mis preparaciones se conjugan el gusto, la vitalidad y la digestibilidad. Las enzimas, las vitaminas y las sales minerales son preservadas en su **combinación y organicidad naturales**.

## ¿Por qué he escrito un recetario sobre los ZUMOS?

Me gustaría aclarar que no pretendo sugerir la substitución de las comidas por zumos, sino mostrar solamente cómo es posible enriquecer nuestra alimentación integrándola con **zumos frescos de fruta y verdura hechos con ingredientes de la estación y del territorio** para sentirnos más ligeros y llenos de energía.

Los zumos frescos de fruta y verdura son un modo rápido de introducir en nuestra alimentación aquellos “complejos vitamínicos” que nos hacen mantenernos con buena salud o que nos contrarrestan las enfermedades.

Además, cada vez que nos falta tiempo o energía para almorzar, un zumo nos puede proporcionar, de un modo simple, la cantidad adecuada de nutrientes fáciles de asimilar, sin un excesivo gasto energético por parte de los órganos digestivos.

El consumo cotidiano de zumos ayuda a regularizar el sistema digestivo y a llevar a cabo algunas funciones orgánicas básicas, como la espontánea liberación de toxinas durante la noche o el proceso digestivo. De modo particular, puede ayudar también a restablecer o reequilibrar la vitalidad de nuestro intestino.

## Zumos yin y zumos yang

En el libro encontrarás dos recetas para cada semana, una para la primera parte del día, la receta de la mañana, y una para la segunda parte, la receta de la tarde.

Los zumos para la mañana tienen como ingredientes, sobre todo, frutas y raíces de colo-

res, pero de tonalidades cálidas, colores yang, para estimular la energía creativa. De hecho, están cargados de las cualidades del sol, que es fuerte, luminoso, potente y, obviamente, fogoso.

Los zumos para la tarde tienen en cambio todas las tonalidades del verde: tienen, por tanto, las cualidades del yin, favoreciendo así el reposo y la relajación, gracias también a la abundante presencia de sales minerales como el magnesio, útil para reequilibrar el sistema nervioso y para deshacer tensiones musculares.

## Pero... ¿Qué es un zumo?

Un zumo es obtenido a partir de un proceso de extracción por presión, es decir, ejercitando solamente, como único proceso de transformación, el aplastamiento de la fruta o vegetal que queremos exprimir.

Este sistema para obtener un **alimento con valor nutricional y poco dispersivo desde un punto de vista digestivo y energético** es fruto del ingenio del médico Max Gerson (1881-1959), que, en los años treinta, creó un protocolo médico basado en el consumo de zumos para contrastar patologías como el

En ambos casos, tanto para el zumo de la mañana como para el de la tarde, te aconsejo que te tomes tu tiempo para saborearlos, para sumergirte en sus colores. Degústalos lentamente, para darte el tiempo de absorberlos e interiorizarlos, para poder aprovechar tanto su aporte nutritivo físico como psíquico y renovar así tu vitalidad.

cáncer, la diabetes y otras enfermedades autoinmunes.

Gerson obtenía un concentrado de complejos vitamínicos aplastando con mucha presión la fruta y la verdura. De esta forma se obtenía una “comida fluida” adecuada óptimamente para alimentar un cuerpo enfermo, ya que se movilizaba el proceso natural de eliminación de toxinas causadas por la enfermedad y, al mismo tiempo, se lograba la asimilación de nutrientes vitales que, para un organismo debilitado, son difícil de asimilar y de transformar.

## La energía regeneradora de los zumos

En resumen, un zumo es una comida fluida de alto contenido nutricional que nos ayuda, con poco gasto de energía digestiva, a nutrirnos y a regenerarnos.

Esta regeneración se produce a través de una carga energética, ya que la fruta y la verdura crudas contienen un particular campo bio-eléctrico que, del mismo modo que una pila, transfiere una carga eléctrica a nuestro

cuerpo. El tema de esta carga eléctrica es el centro de una investigación dirigida por el doctor Gerald Pollack, profesor de bioingeniería en la universidad de Washington, fundador y jefe de redacción de la revista «Water». En su libro *The Fourth Phase of Water*, el docente demuestra que algunos tipos de agua, como aquella contenida en los zumos extraídos en frío, pueden suministrarnos una carga

eléctrica negativa vital, capaz de mantener un correcto equilibrio bio-químico-físico-eléctrico en nuestro organismo. Pollack descubrió que el agua fundida de los polos, el agua de las fuentes y aquella contenida en los zumos tienen en común una carga eléctrica igual a la de la Tierra. Además, este agua se caracteriza por una mayor densidad ( $H_3O_2$  en vez de  $H_2O$ ), que la hace más parecida a la del líquido que llena y rodea nuestras células: por eso consigue superar con más facilidad la membrana celular y transporta más eficazmente los com-

plejos vitamínicos y nutricionales al interior de la célula.

*«Gracias a los ZUMOS frescos de fruta y verdura puedo recargarme con la tan indispensable carga eléctrica negativa que abunda en la tierra, en el agua y en el aire.*

*El sol me calienta y las plantas me nutren».*

MARCO

## 10 buenos motivos para beber zumos frescos de fruta y verdura

1. Son exquisitos, una delicia para los sentidos (si no me crees, ¡compruébalo con las recetas de este libro!).
2. Aportan en breve tiempo una cantidad increíble de nutrientes: complejos vitamínicos, sales minerales, antioxidantes, enzimas, etc. y el organismo es capaz de absorberlos rápidamente y eficazmente.
3. Contribuyen a proporcionar al organismo los líquidos que necesita.
4. Los zumos verdes son ricos en clorofila y, por tanto, son particularmente alcalinizantes, regeneradores y relajantes.
5. Son fáciles de digerir y su consumo habitual (con los ingredientes adecuados) puede ayudarte a regularizar el intestino.
6. Una o más veces a la semana pueden representar un válido sustituto del almuerzo o de la cena.
7. Tienen efectos positivos sobre todo el metabolismo y sobre el aspecto exterior (también la piel y el cabello se beneficiarán de su consumo regular).
8. Son adecuados para todas las edades. Ya que no requieren masticación, pueden ser consumidos tanto por niños a partir de seis meses como por ancianos con problemas de dentadura.
9. Muchos zumos pueden favorecer la desintoxicación (pero si quieres hacer una cura depurativa abandona las auto dietas y déjate guiar por un experto: ¡la desintoxicación es una cosa muy seria!).
10. Son fáciles de preparar, ¡prueba y comprueba!



### Zumo de la mañana



2 peras



2 naranjas



10 almendras  
(puestas en remojo  
durante 6-8 horas)

#### PREPARACIÓN

Pela y corta las naranjas a cuadraditos de 3 cm • Corta las peras a cuadraditos de 4 cm • Enjuaga las almendras y tira el agua del remojo.

#### INTRODUCE LOS INGREDIENTES EN ESTE ORDEN

2 cuadraditos de naranja • los cuadraditos de pera y las almendras de forma alternada • el resto de las naranjas.

### Zumo de la tarde



2 manzanas  
Granny Smith



1 trozo de repollo



¼ de limón sin piel

#### PREPARACIÓN

Corta el limón y el repollo a cuadritos de 2 cm • Corta las manzanas a daditos de 4 cm.

#### INTRODUCE LOS INGREDIENTES EN ESTE ORDEN

1 cuadradito de limón • la manzana y el repollo alternados • el limón que quede.

### El limón

Además de conferir un sabor agradable al zumo, el limón ayuda a absorber el hierro de origen vegetal gracias a la abundancia de vitamina C. Además, como todos los cítricos, es un óptimo antioxidante. Por eso, para proteger el zumo de la oxidación, añado siempre un cuadradito en el extractor antes de meter el resto de ingredientes. El limón es el único cítrico del cual aprovecho la piel de vez en cuando. Cuando ésta no sirve, la quito y corto el fruto a cuadraditos. A veces pelo el limón solo al 50% para, así, poder aprovechar el aroma de la piel sin que su sabor intenso prevalezca.

#### Cuando no encuentres los ingredientes indicados

A veces no es fácil encontrar todos los ingredientes indicados en una receta, sobre todo si se van a buscar a proveedores locales. En este caso, será suficiente con sustituir el ingrediente que falta por uno similar. Por ejemplo, las cerezas por las fresas, los pomelos por los limones, los albaricoques por el melocotón, etc.

### Zumo de la mañana



6 zanahorias



2 naranjas sin piel



½ limón pelado  
al 50%



1,5 cm de jengibre

#### PREPARACIÓN

Quita las hojas de las zanahorias y córtalas en rodajas de 3 cm • Pela las naranjas manteniendo la parte blanca y córtalas en trocitos de 4 cm • Corta el limón en cuadraditos de 3 cm • Finalmente, después de haberlo lavado y cepillado muy bien, corta el jengibre a daditos de 1 cm.

#### INTRODUCE LOS INGREDIENTES EN ESTE ORDEN

2 trocitos de limón • las zanahorias, el jengibre y las naranjas alternados • el limón que quede.

**OPCIONAL:** ¼ de pomelo que se deberá introducir en el extractor en último lugar.

**UN TOQUE MÁS:** 12 bayas de goji dejadas en remojo durante 10 minutos, que se deberán introducir en el extractor antes de las zanahorias.

### Zumo de la tarde



2 hinojos



2 manzanas



1 ramita de romero



¼ de limón  
con la piel

#### PREPARACIÓN

Corta el limón y los hinojos en cuadraditos de 3 cm • Trocea las hojitas de romero y después parte la manzana en trocitos de 4 cm.

#### INTRODUCE LOS INGREDIENTES EN ESTE ORDEN

1 trocito de limón • el romero • la manzana y el hinojo alternados • el limón que quede.

**OPCIONAL:** un puñado de brotes de trébol que se deberán introducir en el extractor antes que la manzana.

**UN TOQUE MÁS:** 3 hojas de lechuga cortadas a tiras de 4 cm que se deberán introducir en el extractor antes que la manzana.

Extracto de la mañana  
de la página 30 (fresas,  
naranjas y plátano)





### Zumo de la mañana



10 fresas



1 naranja

#### PREPARACIÓN

Pela la naranja manteniendo la parte blanca y córtala en cuadraditos de 4 cm • Quita la parte verde de las fresas.

#### INTRODUCE LOS INGREDIENTES EN ESTE ORDEN

2 cuadraditos de naranja • las fresas • la naranja que quede.

### Zumo de la tarde



1 hinojo



1 pomelo chino

#### PREPARACIÓN

Corta el hinojo a daditos de la misma medida • Pela el pomelo y córtalo a trocitos de 4 cm.

#### INTRODUCE LOS INGREDIENTES EN ESTE ORDEN

2 trocitos de pomelo • el hinojo • el pomelo que quede.

### Leche de almendras

#### Ingredientes

- 100 g de almendras
- 400 ml de agua natural oligomineral
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 1 cucharadita de polvo de extracto de vainilla
- 2 cucharas de aceite de coco (opcional)
- 1 pellizco de sal integral (mejor marina)

#### Procedimiento

Pon las almendras en remojo durante 6 horas, después tira el agua y enjuágalas. Introdúcelas poco a poco en el extractor alternando una cucharada con aproximadamente un vaso de agua. Añade directamente en el extractor la sal, el aceite de coco (si lo usas), la vainilla, el jarabe y el agua que quede. Vuelve a poner en el extractor el residuo de la elaboración (que encontrarás en el recipiente de las fibras), de modo que todo vuelva a pasar una segunda vez por la cesta. Para diluir, usa un vaso de la primera leche obtenida.



### Zumo de la mañana



4 zanahorias



2 naranjas  
sin piel



1 cucharada de hojitas  
de romero



¼ de limón  
sin piel

#### PREPARACIÓN

Corta el limón en trocitos de 3 cm • Quita el verde de las zanahorias y córtalas en trocitos de 3 cm • Parte las naranjas a trocitos de 4 cm • Finalmente trocea el romero.

#### INTRODUCE LOS INGREDIENTES EN ESTE ORDEN

1 cuadradito de limón • el romero • la zanahoria • la naranja • el limón que quede.

**OPCIONAL:** sustituye el romero por la canela en polvo, se deberá meter en el extractor después del primer cuadradito de limón.

**UN TOQUE MÁS:** una pera cortada a cuadraditos de 4 cm que se deberá meter en el extractor antes que la naranja.

### Zumo de la tarde



2 hinojos



½ pomelo



4 puñados de brotes  
de alfalfa



¼ de limón pelado  
al 50%

#### PREPARACIÓN

Pela el limón manteniendo el máximo posible de albedo (es decir, la parte blanca), después pártelo a trocitos de 3 cm • Corta los hinojos a daditos de la misma medida • Pela el pomelo y córtalo a trocitos de 4 cm • Después enjuaga los brotes en un colador.

#### INTRODUCE LOS INGREDIENTES EN ESTE ORDEN

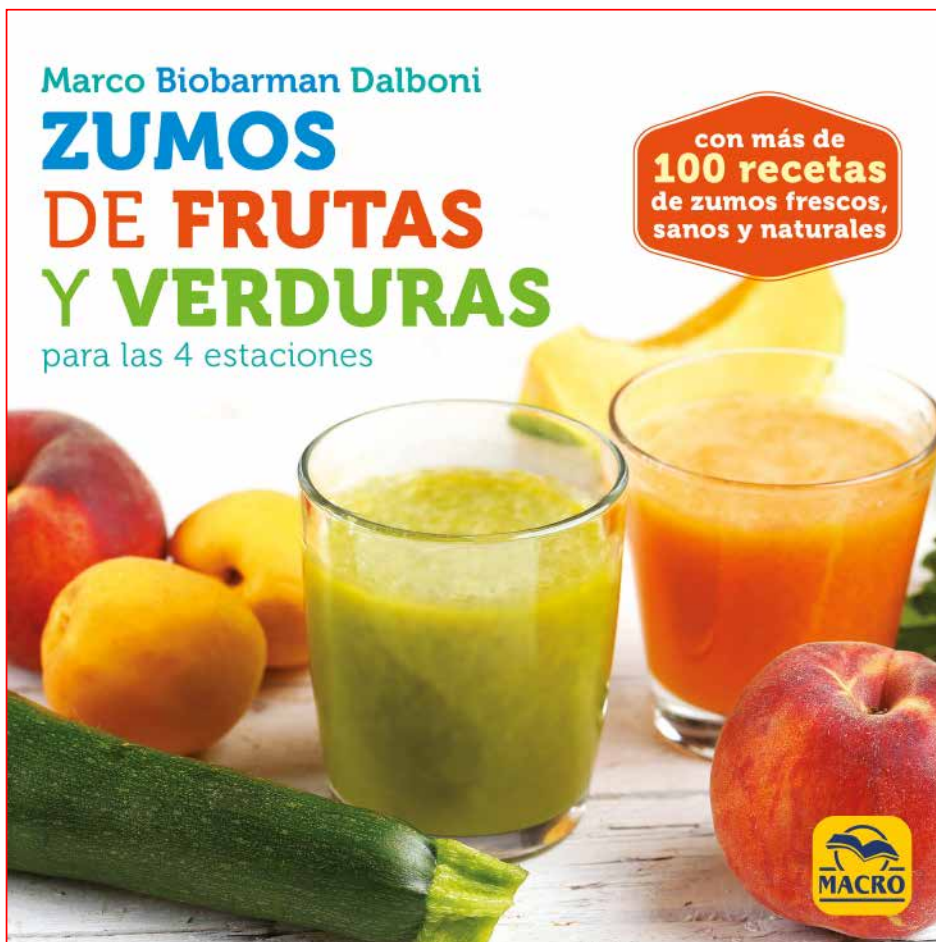
2 cuadraditos de limón • los brotes • 2 trocitos de pomelo • el hinojo • el pomelo que quede • el limón que quede.

**OPCIONAL:** para endulzarlo puedes añadir un kiwi con la piel bien lavada y cepillada, cortado a trocitos de 4 cm. Deberá introducirse en el extractor después del limón.

Sacado de:

## ZUMOS DE FRUTAS Y VERDURAS PARA LAS 4 ESTACIONES

Autor: Marco Biobarman Dalboni



[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

<https://www.macroediciones.com/productos/zumos-de-frutas-y-verduras>