

*Gli editoriali.*

## Le centrifughe estive: ricette rinfrescanti di frutta e verdura per affrontare il caldo

Rinfrescati con le centrifughe estive: sane, leggere e gustose, sono perfette per idratarti e fare il pieno di vitamine con frutta e verdura di stagione.

L'estate porta con sé giornate afose e quindi è necessario **adattare la nostra alimentazione** per **affrontare il caldo** nel modo più salutare possibile. In questo periodo dell'anno, il corpo ha bisogno di **maggiore idratazione e leggerezza**, e una delle soluzioni più semplici, gustose e naturali è rappresentata dalle **centrifughe estive**.

Colorate, rinfrescanti e ricche di **vitamine**, le centrifughe di frutta e verdura sono perfette per dissetarsi, fare il pieno di energia e mantenersi leggeri senza rinunciare al gusto. Vediamo cosa sono, come consumarle e come preparare alcune **ricette** tra le più buone e nutrienti.

### Cosa sono le centrifughe estive

Le **centrifughe estive** sono **bevande fresche** ottenute tramite la **centrifugazione di frutta e verdura**. Questo processo **separa la parte liquida dalla fibra**, permettendo di ottenere **succhi fluidi, leggeri** e particolarmente **digeribili**, ideali durante la stagione calda.



### Differenze tra centrifuga, frullato ed estratto

Centrifuga, frullato ed estratto sono simili, ma in realtà ci sono alcune differenze:

- **Centrifuga:** utilizza un'apposita macchina (la centrifuga) che separa il succo dalla polpa. Si ottiene una bevanda leggera, con meno fibre, ma ricca di vitamine e sali minerali. È perfetta per chi cerca un drink dissetante e veloce da digerire.
- **Frullato:** realizzato con un frullatore, conserva tutte le fibre della frutta e della verdura. È più denso e saziante, ideale per una colazione o un pasto completo.
- **Estratto:** simile alla centrifuga, ma l'estrattore lavora a velocità ridotta, preservando ancora di più i nutrienti. Il risultato è un succo ancora più puro e concentrato.

### Quando bere una centrifuga estiva?

Le **centrifughe di verdure e frutta** possono essere consumate in diversi momenti della giornata:

- **Colazione:** per iniziare con energia e leggerezza.
- **Spuntino mattutino o pomeridiano:** per rinfrescarsi e reintegrare vitamine e sali minerali.
- **Merenda dopo l'attività fisica:** ideali per idratarsi e nutrirsi senza appesantirsi.
- **Pranzo leggero:** se preparate con ingredienti più completi (ad esempio carote, sedano, mela e zenzero), possono sostituire un pasto in modo sano.

Le **centrifughe verdure e frutta** sono quindi una scelta versatile, adatta a tutti, anche ai bambini o a chi ha difficoltà a consumare ortaggi crudi.

### I centrifugati di verdura e frutta: le ricette

Di seguito trovi alcune tra le **centrifughe estive ricette** più gustose e nutrienti. Dalle combinazioni classiche alle varianti più originali, queste proposte ti permetteranno di variare ogni giorno e di trovare il mix perfetto per te.

#### 1. Centrifuga detox con cetriolo, mela verde e zenzero

- 1 cetriolo
- 1 mela verde
- 1 pezzetto di zenzero fresco
- Succo di mezzo Limone

Freschissima e depurativa, questa centrifuga estiva è perfetta per eliminare tossine e rinfrescarsi nei giorni più caldi. Il cetriolo idrata, la mela rinfresca, il limone disseta e lo zenzero stimola la digestione.

#### 2. Centrifuga energizzante con carota, arancia e zenzero

- 2 carote
- 2 arance

- 1 cm di radice di zenzero

Una delle più classiche centrifughe di frutta e verdura, ideale al mattino per fare il pieno di vitamina C e betacarotene, utile anche per una pelle luminosa e abbronzata.

### 3. Centrifuga tropicale con ananas, menta e lime

- 3 fette di ananas fresco
- Qualche foglia di menta
- Succo di 1 lime

Fresca, esotica e perfetta per un momento di relax. L'ananas ha proprietà drenanti, il lime dona un tocco acidulo e la menta rinfresca in profondità.

### 4. Centrifuga rossa con anguria, fragole e basilico

- 2 fette di anguria
- 6 fragole
- Qualche foglia di basilico fresco

Un grande classico tra i **centrifugati estivi**: dolce, ricco di antiossidanti e super idratante. Ottimo anche per i bambini, grazie al suo gusto dolce e invitante.

### 5. Centrifuga verde con spinaci, pera e limone

- Una manciata di spinaci freschi
- 1 pera
- Succo di mezzo limone

Un mix verde, depurativo e nutriente. Gli spinaci forniscono ferro e clorofilla, la pera è dolce e ricca di fibre solubili, mentre il limone aiuta l'assimilazione del ferro e rinfresca.

Le centrifughe estive rappresentano, dunque, un modo semplice e naturale per prendersi cura del proprio benessere durante i mesi più caldi. Le ricette sono pressoché infinite: si possono creare **mix personalizzati** con la frutta e la verdura di stagione, secondo i propri gusti e le esigenze del momento. Dai grandi classici ai sapori nuovi, una **centrifuga frutta e verdura** sarà sempre un'ottima alleata per affrontare l'estate.