

PROPIETATS DE LA COMBINACIÓ DE SUCS



Conegudes les propietats que contenen els sucus d'algunes fruites i verdures http://www.mcf.cat/wp_mcf/2018/05/29/juicing-la-forca-dels-sucs/, podem realitzar diferents mesclures per potenciar algunes d'elles i també per obtenir un suc amb un bon gust.

No ens ha de causar por el fet de barrejar un suc de fruita amb un de verdura, ja que el més habitual és que el sabor de les verdures quedi suavitzat pel de les fruites. En qualsevol cas, el sabor sempre sol ser excel·lent si cuidem les proporcions emprades. Està clar que el poder de la inventiva suposa un repte per realitzar una gran varietat de possibles combinacions i així gaudir de mesclures enriquidores. Cadascuna d'elles ens aportarà una sèrie de propietats diferents i tindrà un efecte desigual sobre el nostre organisme. Podem destacar algunes combinacions:

Diürètics i desintoxicant:

- Pinya, api i cogombre.
- Pinya i albergínia.
- Albergínia i llimona.
- Pastanaga, cogombre i remolatxa.
- Espinacs, cogombre i poma

Enfortidors del sistema immunitari:

- Taronja, pinya i pastanaga.
- Els que provenen de qualsevol cítric.
- Maduixes, taronja i guaiaba.
- Magrana i taronja.

Energitzant:

- Espinac, cogombre, coriandre, pastanaga, albergínia i taronja.
- Taronja, llimona, pastanaga, plàtan, remolatxa i gingebre.

- Plàtan i espinacs.
- Llimona, pera, cogombre i espinacs.

Aprimadors:

- Pastanaga, poma i api.
- Espinac, poma i llimona.
- Pinya, cogombre i poma.
- Cogombre, tomàquet i api.