



Roślinne koktajle



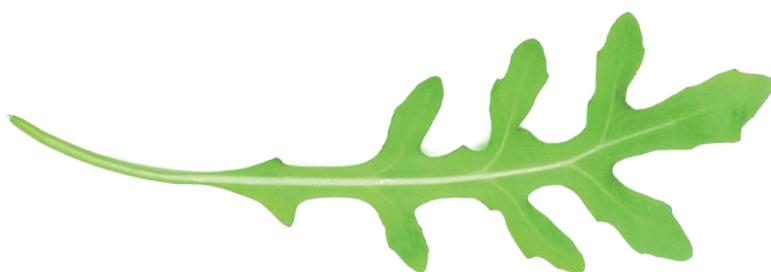
Karolina Hłyży

Roślinne koktajle



Karolina Hłyży

Roślinne koktajle



Tekst: **Karolina Matoga,**

rozdział *Soki* na podstawie:

Soki i koktajle domowe, Marta Krawczyk © Wydawnictwo SBM

Polskie superfoods. Rośliny dla zdrowia, Marzena Rojek-Ledwoch © Wydawnictwo SBM

Superfoods, czyli żywność o wysokiej wartości odżywczej, Beata Cieślowska, Patrycja Cieślowska © Wydawnictwo SBM

Redakcja i korekta: **zespół Wydawnictwa SBM**

Projekt makiety: **Anna Witwicka**

Opracowanie graficzne: **Michał Bronowski**

Projekt okładki: **Jacek Bronowski**

Zdjęcia na okładce – Shutterstock.com:

© Irina Meliukh (główne), © VICUSCHKA, © Nataly Studio, © ilona.shorokhova, © MaskaRad,

© Barbara Dudzinska, © Melica, © Diana Taliun

Wydanie I, 2019

© Copyright for the text, cover and layout by Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

Warszawa 2019



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

 www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8059-338-1



SPIS TREŚCI

WSTĘP	10
4 PORY ROKU	21
WIOSNA	19
Wczesnowiosenny koktajl z sałatą rzymską	24
Majowy koktajl z zielonymi szparagami i pokrzywą	27
Orzeźwiający koktajl z białymi szparagami i truskawkami	29
Wiosenny koktajl z truskawkami i szczawiem	30
Kwaśny koktajl z rabarbaru i agrestu	33
LATO	35
Orzeźwiający koktajl z kwiatami czarnego bzu	36
Nawadniający koktajl z brzoskwiniami i czereśniami	39
Letni koktajl a'la gazpacho	40
Zdrowotny koktajl z czerwonymi porzeczkami, brzoskwiniami i melisą	43
Pomidorowo-arbuzowe orzeźwienie	44
JESIEŃ	47
Surówka z kiszonej kapusty w płynie	49
Jesienny koktajl dyniowy	50
Jesienny koktajl z pigwą i jarmużem	53
Koktajl z pieczonego bakłażana i winogron	54
Koktajl orzechowo-dyniowy	57
ZIMA	59
Sycący koktajl z pieczonego batata	60
Jaglana piña colada	63
Egzotyczny koktajl z kaki, mango i kaszy jaglanej	64
Koktajl z kiwi i marchwią	67
Wytrawny koktajl z zimowych warzyw i owoców	68
WITALIZACJA I POPRAWA KONCENTRACJI	71
Tropikalny koktajl energetyzujący z żeń-szeniem	72
Energetyzujący koktajl z owocami jagodowymi i żeń-szeniem	75
Energetyzujący koktajl z burakami i malinami	76
Witalizujący koktajl z burakiem, ogórkiem i brokułami	79
Energetyzująca bomba witaminowa z jagodami, kakao i migdałami	80
Kawowo-orzechowy koktajl energetyczny	83
Pobudzający koktajl z borówkami amerykańskimi, orzechami i guaraną	84

Rabarbarowo-jabłkowy koktajl energetyzujący	87
Pobudzający koktajl z yerba mate, bananami i orzechami nerkowca	88
ODCHUDZANIE	91
Koktajl truskawkowy z olejem lnianym	93
Koktajl z burakiem i olejem lnianym	94
Koktajl z ananasem i szpinakiem	97
Koktajl ananasowy z imbirem	98
Koktajl z chilli, pomarańczą i zieloną herbatą	101
Smoothie z chilli i pomidorami	102
Koktajl z suszonymi śliwkami i płatkami owsianymi	105
Koktajl z suszonymi śliwkami i bananem	106
Orzeźwiający koktajl z herbatą pu-erh, truskawkami i bananem	109
Mleczny koktajl z pu-erh i sokiem pomarańczowym	110
OCZYSZCZANIE	113
Oczyszczający koktajl z burakiem, imbirem i jabłkiem	115
Odkwaszający koktajl buraczano-grejpfrutowy	117
Oczyszczający koktajl z cytryną, grejpfrutem i jabłkiem	119
Cytrynowo-limonkowy koktajl detoksykujący	120
Oczyszczający koktajl cytrynowo-jagodowy z bananem	123
Zielony koktajl z selerem naciowym, awokado i ogórkiem	124
Koktajl usprawniający usuwanie toksyn	127
Zielony koktajl z zieloną herbatą, papają i gruszką	128
Zielony koktajl z czystkiem, szpinakiem i sałatą rzymską	131
Koktajl z sałatą rzymską, cytrusami i chlorellą	132
Zielony koktajl oczyszczający z nutą czosnku	135
ODPORNOŚĆ	137
Antybakteryjny koktajl z awokado, pomidorami i czosnkiem	138
Wzmacniający odporność koktajl z brokułami, sałatą rzymską i czosnkiem	141
Probiotyczny koktajl z wiśniami i truskawkami	142
Wytrawny koktajl probiotyczny z ogórkiem	145
Lecznicy koktajl z ananasem, mango i kurkumą	146
Zdrowotny koktajl z kurkumą, marchwią i imbirem	149
Podnoszący odporność z produktami pszczelimi	150
Zdrowotny koktajl z brzoskwinia, borówkami i pyłkiem pszczelim	153
Antybakteryjny koktajl z pomidorami i oregano	154
Zielony koktajl wzmacniający odporność	157

LECZENIE	159
Koktajl poprawiający perystaltykę jelit	160
Imbirowe remedium na wzdęcia i niestrawność	163
Melonowo-aloesowy koktajl na zgagę i refluks	164
Dotleniający koktajl przeciw bólowi głowy	167
Czerwony koktajl obniżający ciśnienie krwi	168
Zielony koktajl na niskie ciśnienie	171
Koktajl z rukolą i awokado na mocne stawy	172
Witaminowy koktajl na kaca	175
Kojący nerwy koktajl lawendowy	176
Koktajl na poprawę nastroju	179
UPIĘKSZANIE	181
Nawilżający koktajl ze szparagami i szpinakiem	182
Nawadniający koktajl buraczano-śliwkowy	185
Przeciwtrądzikowy zielony koktajl	186
Koktajl na piękną cerę z winogronami i ananasem	189
Brzoskwiniowy koktajl dla promiennej cery, zdrowych paznokci i gęstych włosów	190
Zielony koktajl z truskawkami dla mocnych i zdrowych paznokci	193
Zielony koktajl przyspieszający porost włosów	194
Wzmacniający włosy koktajl z awokado	197
Antycellulitowy koktajl z fenkułem	198
Antycellulitowy koktajl z grejpfrutem	201
ODMŁADZANIE	203
Odmładzający koktajl z granatu i innych owoców jagodowych	204
Antyoksydacyjny koktajl z granatem, burakiem i marchewką	207
Egzotyczny koktajl upiększający z mango i granatem	208
Odmładzający koktajl marchwiowo-imbirowy	211
Upiększający koktajl z marchwi i jarmużu	212
Witaminowy koktajl z marchwią i pomidorem	215
Rewitalizujący koktajl z aronią	216
Odżywczy koktajl z żurawiną i awokado	219
Zielony koktajl z trawą jęczmienną dla ciała i umysłu	220
Zielona bomba witaminowa z mango i trawą jęczmienną	223
DLA SPORTOWCÓW	225
Koktajl bananowy ze szpinakiem i ananasem	226
Owsiany koktajl z bananem, truskawkami i baobabem	229
Lekki koktajl z ananasem, selerem naciowym i jabłkiem	230
Egzotyczny koktajl z mango, melonem i nasionami chia	233
Energetyzujący koktajl z awokado i jarmużem	234
Białkowy koktajl z jarmużem i masłem orzechowym	237
Proteinowy koktajl z komosą ryżową i kakaem	238
Orzeźwiający koktajl z komosą ryżową, melonem i brzoskwinia	241

Zielony koktajl brokułowo-pomarańczowy z sezamem	242
Arbuzowo-kokosowa bomba elektrolitowa	245
Arbuzowo-truskawkowy koktajl z nasionami chia	246
Zielony koktajl melonowo-kokosowy	249
ROZGRZEWANIE I ORZEŻWIENIE	251
Rozgrzewający koktajl pomarańczowo-marchwiowy z kurkumą i cynamonem	252
Gorący jabłecznik z żurawiną i cynamonem	255
Śliwkowy rozgrzewacz	256
Rodzynekowy grzaniec	259
Rozgrzewająca jaglanka	260
Truskawkowe orzeźwienie	263
Arbuzowo-wiśniowe ochłodzenie	264
Zielona lemoniada szpinakowa	267
Melonowo-bazyliowa bryza	268
Ogórkowy koktajl orzeźwiający	271
SOKI WYCISKANE	273
Aromatyczny sok z jarmużu i ananasa	274
Miętowy sok owocowo-warzywny	275
Sok owocowo-marchwiowy	276
Sok z marchwi i czarnej rzepy	277
Sok brokułowy z owocami	278
Sok cytrusowy	279
Sok mandarynkowy	280
Sok paprykowo-pomidorowy	281
Sok pomidorowo-selerowy	282
Sok wielowarzywny	283
Sok z ananasa i arbuza	284
Sok z buraków, jabłek i pora	285
Sok z dyni	286
Sok z fig i gruszek	287
Sok z gruszek i fenkułu	288
Sok z moreli i cykorii	289
Sok z selera	290
Sok ze świeżej kapusty	291
Sok z buraków, marchwi, chrzanu z miodem i sokiem z cytryny	292
Kuracje sokami ziołowymi	293
Sok z pokrzyw	294
Sok z kwiatów czarnego bzu	295
Sok z imbiru	296
Sok z rokitnika	297
Sok z brzozy	298
Sok z trawy pszenicznej	299
INDEKS PRZEPISÓW	300

WSTĘP

Dawniej w Polsce słowo „koktajl” kojarzyło się z mieszanką owoców i kefiru lub kolorowym drinkiem. Jego pierwotna definicja nadal znajduje odzwierciedlenie w języku angielskim – *cocktail* oznacza bowiem połączenie jednego lub kilku alkoholi z sokiem, napojem gazowanym i innymi składnikami, albo zimne danie składające się z małych kawałków krewetek lub też owoców, które jest podawane na początku albo na końcu posiłku. W ostatnich latach pojęcie koktajlu bardzo się jednak rozszerzyło i oznacza również półpłynny posiłek składający się ze zmiksowanych na gładką konsystencję warzyw, owoców, orzechów, nasion, a także innych składników. Wśród osób prowadzących zdrowy tryb życia bardzo popularne stały się tak zwane zielone koktajle, które w składzie mają zielone warzywa liściaste oraz inne świeże składniki, sprzyjające odchudzaniu, zdrowiu i poprawie wyglądu zewnętrznego. Szczególnie sportowcy korzystają z dobroczynnych właściwości koktajli i wzbogacają je o odżywki wpływające na rozbudowę masy mięśniowej oraz dodające energii. W Internecie można znaleźć bardzo dużo różnych przepisów na koktajle – po wpisaniu w wyszukiwarce hasła „przepisy na koktajle” pojawia się ponad milion stron. Taki wynik świadczy o ogromnej popularności tego rodzaju napojów oraz zapotrzebowaniu na nowy rodzaj posiłków.

Moda na różne, często restrykcyjne diety zmienia się jak w kalejdoskopie. Dopiero

co popularne było odstawienie produktów mięsnych, mlecznych lub zbożowych, a już triumfy święci dieta paleo, oparta na produktach, jakie jedli nasi przodkowie. Dietetycy i trenerzy żywienia ostrzegali przed glutenem, laktozą lub łączeniem pewnych produktów, by za chwilę zalecać owsiankę na mleku lub kanapki z pełnoziarnistych produktów. Równie wielu zwolenników co przeciwników miały diety sokowa, kapuściana, słoikowa, pudełkowa i ketogeniczna. Każdy sposób żywienia jest dobry, o ile jest wprowadzony z rozsądkiem i łączy się z ciągłą obserwacją reakcji organizmu, regularnymi badaniami oraz konsultacją medyczną. Tak naprawdę jednak nie trzeba rezygnować z mięsa, pieczywa lub produktów mlecznych, jeśli codzienne menu składa się z produktów świeżych, jak najmniej przetworzonych, jest różnorodne i dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Zdrowa, odpowiednio zbilansowana dieta połączona z regularnym wysiłkiem fizycznym, unikaniem używek i redukcją stresu powinna zagwarantować zdrowie, energię i długowieczność.

W 2016 roku Instytut Żywności i Żywienia opublikował nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, a także służące zdrowiu zalecenia dotyczące codziennego postępowania i odżywiania. Zawarte tam wskazówki znacznie się różnią od wcześniejszej piramidy, w której podstawą codziennego menu miały być produkty zbożowe i ziarna. Nowa pirami-

da wskazuje, że dla zachowania zdrowia i energii podstawą powinna być aktywność fizyczna oraz spożywanie dużej ilości warzyw i owoców (co najmniej 50% wszystkich dziennych posiłków, z czego $\frac{3}{4}$ mają stanowić warzywa, a $\frac{1}{4}$ owoce). Zgodnie z zaleceniami Instytutu większość warzyw i owoców należy jeść na surowo, ponieważ tylko wtedy zawarte w nich cenne substancje w całości dostaną się do organizmu. Dobrym rozwiązaniem na przemycenie do diety warzyw i owoców jest spożywanie ich w postaci koktajli i soków. Taka mieszanka świeżych produktów roślinnych może zastąpić niemal każdy posiłek, ponieważ syci i dostarcza wielu witamin oraz innych substancji odżywczych.

Ważne, by koktajle i soki pić lub jeść jak najszybciej po przygotowaniu, ponieważ z czasem zawarte w nich witaminy się utleniają i napój traci wartości.

Zarówno soki, zwłaszcza te przygotowane w wyciskarce wolnoobrotowej, jak i świeże koktajle sprzyjają zdrowiu, jednak często zwraca się uwagę na wyższą zawartość substancji odżywczych w zmixowanych warzywach i owocach podanych w formie półpłynnego koktajlu. Prócz zestawu witamin, jakiego dostarcza sok przygotowany na bazie tych samych składników, koktajl zawiera również dużo błonnika, który jest usuwany podczas wyciskania. Dzięki temu koktajl znacznie bardziej syci, co sprzyja odchudzaniu, za-





pobiega napadom głodu i poprawia trawienie. Poza tym miksowanie daje większe możliwości łączenia składników, wśród których obok warzyw i owoców mogą się znaleźć orzechy, nasiona, lód, a produkty w całości trafiają do posiłku. Jest to szczególnie cenne w przypadku na przykład cytrusów, których albedo (biały miąższ łączący poszczególne części owocu) zawiera dużo błonnika, albo jabłek, których ogryzki dostarczają dużo witamin z grupy B. Nawet w najlepszej wyciskarce sok można przygotować wyłącznie z warzyw, owoców i ziół, a sucha pulpa, składająca się głównie z błonnika, jest traktowana jako odpad. Koktajle mają również tę zaletę, że można w nich przemycić znacznie więcej surowych warzyw i owoców, niż zwykle zjada się w całości. Półpłynna forma daje też możliwość dodawania wartościowych produktów, które pozytywnie

oddziałują na zdrowie, jednak nie smakują zbyt dobrze. Do takich superskładników zaliczają się między innymi bogate w minerały algi: chlorella i spirulina, oraz trawy zbożowe i pyłek pszczoły, które można kupić w sklepach ze zdrową żywnością. Rybny lub trawiasty posmak tych superfoods (produktów o wysokiej wartości odżywczej) gubi się w połączeniu ze słodkimi owocami lub wyrazistymi warzywami. Kolejną zaletą warzywno-owocowych koktajli jest ich łatwo przyswajalna konsystencja, która nie obciąża żołądka i pozwala czuć się lekko nawet po wypiciu większej ilości napoju. Dzięki rozdrobnieniu składników koktajle są łatwiej trawione niż całe warzywa i owoce, a zawarte w nich substancje odżywcze szybko odżywiają organizm, dlatego koktajle doskonale sprawdzają się jako lekki posiłek przed wysiłkiem fizycznym. Przygotowanie takiego odżyw-

czego napoju zabiera też znacznie mniej czasu niż sporządzenie tradycyjnego posiłku, ogranicza się bowiem do oczyszczenia i ewentualnie rozdrobnienia składników. Samo miksowanie trwa nie więcej niż 3 minuty, dlatego posiłki w formie półpłynnej są świetnym rozwiązaniem dla osób zapracowanych lub takich, które nie mają możliwości przygotowania czasochłonnego dania. Oprócz witamin, minerałów oraz zdrowych składników pochodzących ze świeżych warzyw i owoców zawierają również dużo wody, pozwalają więc na odpowiednie nawodnienie organizmu, gaszą pragnienie podczas upałów. Na dodatek są również smaczne, a dostępny na rynku wysokiej jakości sprzęt pozwala korzystać niemal z każdego rodzaju warzyw i owoców, dlatego smak napoju można dostosować do własnych upodobań.

Sprzęt

Aby cieszyć się smakiem i właściwościami koktajli, nie trzeba od razu inwestować w najlepszy sprzęt. Firmy produkujące blendery zapewniają, że ich wysokiej jakości urządzenia pozwalają uzyskać wyjątkowo kremową konsystencję napoju, w kilka sekund mogą się uporać z najtwardszymi składnikami, kruszą lód i miksują orzechy na gładką masę, jednak tego typu sprzęt może kosztować nawet 3000–4000 złotych. Wyliczane przez producentów zalety bez wątpienia ułatwiają przygotowanie pożądanej formy koktajlu, jednak nawet za pomocą zwykłego ręcznego blendera za kilkadziesiąt złotych można przyrządzić dobry i równie wartościowy napój. Niższej jakości sprzęt wymaga jednak wcześniejszego przygotowania składników, na przykład rozdrobnienia twardych





warzyw, namoczenia orzechów lub starcia imbiru. Przygotowany przy użyciu słabszego sprzętu koktajl nie będzie miał też tak jednolitej i kremowej konsystencji, jak ten zrobiony w wysokiej klasy blenderze kielichowym. Nie ujmie mu to jednak właściwości odżywczych.

Dostępne na rynku blendery dzielą się na ręczne i kielichowe. Blendery ręczne mają mniejsze rozmiary i składają się z silnika umieszczonego najczęściej w plastikowej obudowie oraz głowicy z ostrzami, która może być wykonana z plastiku lub stali. Taki sprzęt jest lekki i pozwala na miksowanie bezpośrednio w garnku lub misce, a sam blender podczas miksowania trzyma się w dłoni. Najlepiej, gdyby jego ostrza i głowica były wykonane ze stali

nierdzewnej, ponieważ przedłuża to trwałość sprzętu (plastik szybko się nagrzewa i niszczy). Dobrze by było, gdyby część z ostrzami miała osłonkę chroniącą przed rozbryzgiwaniem miksowanego płynu. Przygotowywanie koktajli za pomocą blenderów ręcznych wiąże się jednak z ryzykiem zabrudzenia blatu, wymaga również siły i ze względu na niższą moc takiego sprzętu zabiera nieco więcej czasu. Często do blendera ręcznego producenci dodają inne głowice pozwalające na szatkowanie, ubijanie, mieszanie składników, a także niewielki pojemnik z miarką umożliwiający rozdrobnienie mniejszych porcji. Tego typu blendery świetnie się nadają do przygotowywania koktajli o małej objętości i miksowania miękkich składników.

Najwygodniejszym rozwiązaniem w przypadku przygotowywania koktajli jest blender kielichowy, czyli rozdrabniacz stacjonarny, składający się z silnika w obudowie oraz umieszczonego na nim plastikowego lub szklanego pojemnika (kielicha) z pokrywką i zamykanym otworem umożliwiającym dodawanie składników w trakcie miksowania. Na dnie pojemnika znajdują się ostrza ze stali nierdzewnej, które pozwalają na miksowanie i mieszanie napojów, zup oraz musów. Ostrze może mieć dwa, cztery lub sześć ramion – im więcej, tym blender szybciej rozdrobni składniki. Zazwyczaj blendery kielichowe mają pojemnik o pojemności 1,5–2 litrów, ale niektóre firmy wyposażają sprzęt w dodatkowe mniejsze kielichy – jest to przydatne

zwłaszcza w przypadku przygotowywania koktajlu dla jednej osoby. Blendery stacjonarne zajmują więcej miejsca niż ręczne, jednak ich zaletą jest samodzielna praca oraz większa moc. Przy zakupie takiego sprzętu warto zwrócić uwagę na materiał, z jakiego jest wykonany kielich – plastikowe pojemniki podczas dłuższego miksowania mogą się odkształcić i wydelać szkodliwe substancje przy podgrzaniu. Niezależnie od tego, czy wybierze się blender ręczny, czy kielichowy, bardzo istotne jest, by dało się go rozłożyć na części, dzięki czemu każdą z nich można dokładnie umyć ręcznie lub w zmywarce.

Oprócz tworzywa, z jakiego są wykonane poszczególne elementy rozdrabniacza, bardzo ważna jest jego moc, regulacja



prędkości oraz maksymalny czas pracy. Zazwyczaj blendery stacjonarne mają większą moc niż rozdrabniacze ręczne, co przekłada się na szybszą i bardziej efektywną pracę. Blendery o wyższej mocy pracują też zazwyczaj ciszej, wpływają więc na wyższy komfort pracy. Rozdrabniacze ręczne mogą mieć moc od około 200 do 900 W, przy czym popularne ostatnio blendery bezprzewodowe z akumulatorem pracują zwykle z najniższą mocą. Sprzęt stacjonarny może mieć nawet 1700 W mocy. Bardzo ważna jest również prędkość, czyli liczba obrotów ostrza na minutę, a także możliwość jej regulacji. Ręczne blendery mają zazwyczaj prędkość do 20 000 obrotów na minutę, natomiast stacjonarne – 19 000. Większe znaczenie ma jednak regulacja liczby obrotów, ponieważ dzięki zróżnicowaniu prędkości oraz możliwości szybkiego przyspieszenia do maksymalnej liczby obrotów na minutę (funkcja „turbo”) bez problemu można rozdrobnić nawet najtwardsze składniki. Blendery kielichowe często dysponują dodatkowymi funkcjami, na przykład kruszenia lodu, co ułatwia przygotowywanie orzeźwiających koktajli np. na bazie mrożonych owoców. Niektóre rozdrabniacze wyższej klasy mają funkcję samodzielnej regulacji prędkości podczas pracy, miksovania pulsacyjnego lub nawet możliwość samoistnego wyłączenia po upływie wyznaczonego czasu. Czas pracy jest o tyle istotny, że słabsze blendery zazwyczaj szybko się nagrzewają, a maksymalny czas ich pracy wynosi 15 sekund, po czym muszą być wyłączone, by ostygły. Lepsze blendery, zwykle te stacjonarne, mogą pra-



cować bez przerwy nawet kilka minut bez podgrzewania składników, co jest istotne dla właściwości przygotowywanego koktajlu – wiele witamin ulega zniszczeniu pod wpływem podwyższonej temperatury i wówczas taki napój zostaje pozbawiony głównych substancji odżywczych. Dlatego przy wyborze sprzętu rozdrabniającego bardziej niż na jego wygląd, warto zwrócić uwagę na parametry i możliwości.

Przygotowanie składników koktajli

Wszystkie warzywa i owoce przed zмиксовaniem należy oczyścić z zanieczyszczeń. Jeśli produkty pochodzą z pewnych, ekologicznych źródeł, z niektórych trzeba usunąć skórkę, a pozostałe wystarczy przed zмиксовaniem umyć. W przypadku warzyw korzeniowych należy wyczyścić

je szczotką lub metalowym drapakiem. Większość powszechnie dostępnych produktów roślinnych pochodzi jednak z masowych upraw lub transportuje się je z dalekich zakątków Ziemi, dlatego ich długa przydatność do spożycia wymaga spryskiwania pestycydami i środkami zapobiegającymi gniciu. Takie substancje często gromadzą się w skórce owoców i warzyw, dlatego by ograniczyć przenikanie szkodliwych substancji do organizmu, nie zawsze wystarczy obrać je ze skóry. Dobrym sposobem jest namaczanie składników koktajlu najpierw w roztworze wody z octem lub kwasem cytrynowym przez około 10 minut (ok. pół szklanki octu lub 2–3 łyżki kwasu cytrynowego na 1 litr wody), co pozwoli usunąć wszystkie szkodliwe bakterie. Następnie należy namaczać składniki w roztworze o odczynie alkalicznym: na 1 litr wody należy dodać około 1 czubatą łyżkę sody oczyszczonej i moczyć warzywa lub owoce przez 5 minut. Po tym za-

biegu trzeba opłukać je w wodzie i potem można dodawać w całość, wraz ze skórką, do koktajlu. W większości przepisów zamieszczonych w książce proponuje się obieranie owoców i warzyw, jednak jeśli zostaną wcześniej odpowiednio oczyszczone lub pochodzą ze sprawdzonych źródeł, można je miksować w całości.

W większości przepisów zasugerowano, by składniki rozdrobnić na mniejsze części przed miksowaniem. Jeśli jednak blender ma odpowiednią moc, ten krok nie jest konieczny. Wówczas wystarczy podzielić warzywa lub owoce na takie części, by zmieściły się w kielichu blendera. Niektóre wyższej klasy rozdrabniacze mogą również miksować najtwardsze części owoców i warzyw. W przypadku używania takiego sprzętu warto pozostawić na przykład gniazda nasienne jabłek, ponieważ zawierają wiele cennych witamin.

Orzechy przed miksowaniem zaleca się namaczać, by zmiękły i nabrały wodę.





W zależności od rodzaju nasion lub pestek można je moczyć przez kilkanaście minut, kilka godzin, a niektóre twarde składniki warto pozostawić w wodzie nawet na całą noc. Namaczanie sprawia, że orzechy tracą inhibitory enzymów, które chronią je przed szybkim kiełkowaniem. Dzięki temu organizm łatwiej je trawi i proces ten nie obciąża trzustki. Poza tym wiele rodzajów orzechów zyskuje łagodniejszy smak po namoczeniu, a dzięki temu koktajl jest również bardziej kremowy. Przy stosowaniu dobrej jakości sprzętu można rozdrabniać nawet najtwardsze orzechy bez konieczności namaczania.

W przygotowaniu koktajlu bardzo ważne jest dodanie płynu, np. wody, mleka roślinnego, herbaty, kefiru lub innego płynnego składnika, co ułatwia miksowanie i pozwala uzyskać pożądaną konsystencję. Dobry sprzęt zmixuje koktajl nawet bez dodatku płynu. W blenderach o niższej mocy warto najpierw wstępnie zmixować



warzywa liściaste z niewielkim dodatkiem płynu, a następnie stopniowo dodawać składniki od najtwardszych do najbardziej miękkich, cały czas miksując. Na koniec należy dodać resztę płynu i zmieszać, by koktajl uzyskał półpłynną konsystencję. Takie postępowanie pozwoli na całkowite rozdrobnienie wszystkich składników i zapobiegnie przegrzaniu sprzętu.

Budowa książki

W książce zaprezentowano około 140 przepisów na koktajle i soki o dobroczynnym wpływie na organizm. Napoje te są przeznaczone dla osób zdrowych, które nie skarżą się szczególnie na dolegliwości układu trawiennego. Przepisy zostały podzielone



na jedenaście rozdziałów ze względu na oddziaływanie napojów. Każdy przepis zawiera listę składników, sposób przyrządzenia oraz opis uwzględniający właściwości odżywcze i działanie poszczególnych produktów. Uwzględniono także orientacyjną objętość poszczególnych składników, a sporządzony z nich koktajl powinien wystarczyć na 1–2 porcje. Nie przewidziano konkretnej objętości napoju, ponieważ może się ona różnić w zależności od wielkości, dojrzałości oraz soczystości składników. Przepisy są jedynie punktem wyjścia do sporządzenia oczekiwanego koktajlu, a w zależności od upodobań niektóre składniki można pominąć, dodać ich więcej, wzbogacić napój o dodatkowy składnik lub bardziej go rozcieńczyć.

Zaproponowane w książce przepisy opracowano w taki sposób, by koktajle służyły zdrowiu, zatem większość z nich nie zawiera alergenów, takich jak laktoza i gluten. W ich składzie jest za to dużo warzyw, owoców i orzechów, które również mogą uczulać, dlatego przed przygotowaniem koktajlu warto dokładnie sprawdzić jego skład i dostosować przepis do stanu zdrowia. Zaproponowane koktajle mają służyć, a nie szkodzić, dlatego należy tak dostosować składniki, by nie wywołać negatywnego efektu zdrowotnego. W opisie każdego koktajlu najczęściej przedstawiono jego oddziaływanie, jednak nie na każdy organizm mogą działać w ten sam sposób, dlatego najważniejszy jest zdrowy rozsądek i wiedza o ogólnym stanie swojego organizmu oraz reakcji na poszczególne produkty. Podane przepisy są jedynie propozycją do tworzenia własnych połączeń smakowych.

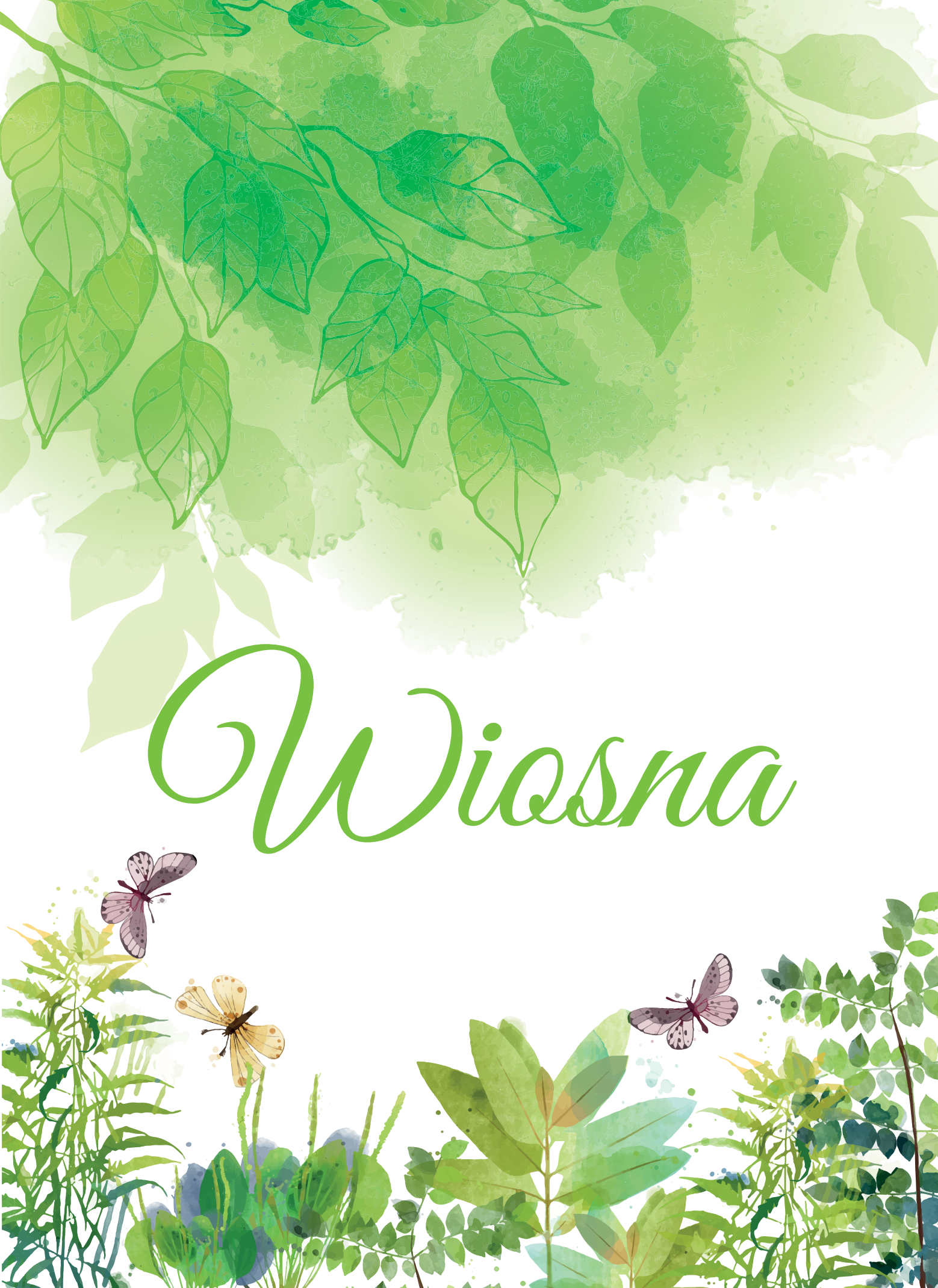


CZTERY PORY ROKU

Moda na zdrowy tryb życia i ekologiczną żywność sprawiła, że z łatwością można kupić produkty z niemal całego świata, w tym egzotyczne owoce i warzywa. Dzięki temu przygotowanie najbardziej skomplikowanych dań jest znacznie łatwiejsze, jednak w konsumpcyjnym przesycie zapominamy o jednym - że zdrowie i najwyższe wartości odżywcze tkwią w prostocie. Nie od dziś wiadomo, że warzywa i owoce mają najwięcej wartości odżywczych, kiedy dojrzewają w sposób naturalny, a z czasem tracą witaminy, a co za tym idzie - zdrowotny wpływ na nasze organizmy. Co ciekawe, Matka Natura tak zmyślnie wszystko zaprojektowała, że produkty sezonowe najczęściej dostarczają właśnie tych wartości, których w danym okresie roku potrzebuje nasz organizm. Wiosną, kiedy po ciężkiej dla zdrowia zimie brakuje nam wielu witamin i mikroelementów, wczesne warzywa, jak szparagi, sałata, rzodkiewki i zielona cebula, uzupełniają ich zapasy i podnoszą naszą odporność.

Z czasem świeżych dobrodziejstw jest coraz więcej - dojrzewają truskawki, czereśnie, kalafior, kalarepa, rabarbar, botwinka, seler naciowy i bób, które dostarczają nam wszystkiego, czego w tym okresie potrzebujemy. Latem, kiedy podczas upałów tracimy dużo wody, a z nią soli mineralnych, oraz jesteśmy narażeni na przegrzanie, mamy dostęp do orzeźwiających i wychładzających organizm owoców i warzyw - wiśni, brzoskwiń, nektarynek, jagód, malin, porzeczek, pomidorów, papryk, ogórków i bakłażanów. Najobfitsza w naszym klimacie jest jesień - wtedy dojrzewają niezwykle odżywcze jabłka, gruszki, śliwki, dynie, cukinie, winogrona, pigwy i orzechy. Jesienne warzywa i owoce przygotowują nasze organizmy na wyczerpującą zimę. W tym najtrudniejszym okresie w roku, kiedy jesteśmy narażeni na obniżenie odporności, niewielki dostęp do światła słonecznego, a co za tym idzie - spadek poziomu witaminy D odpowiadającej m.in. za odporność i dobry nastrój, warto jeść dużo produktów bogatych w witaminę C oraz sole mineralne, czyli warzyw korzeniowych, jabłek i gruszek oraz cytrusów, które w tym czasie dojrzewają w cieplejszym klimacie.



A watercolor illustration featuring a dense cluster of green leaves in the upper half, with various shades of green and visible brushstrokes. The lower half is decorated with three butterflies: a purple one on the left, a yellow one in the center, and another purple one on the right. The bottom edge is filled with a variety of green foliage, including broad leaves and thin stems, creating a lush, natural feel. The word "Wiosna" is written in a large, elegant, green cursive font across the middle of the image.

Wiosna

WCZESNOWIOSENNY KOKTAJL Z SAŁATĄ RZYMSKĄ

SKŁADNIKI

- główka sałaty rzymskiej
- pół pęczka natki pietruszki
- 1 średniej wielkości jabłko
- 1 awokado
- 2 łyżki startego świeżego imbiru
- 1 dojrzały banan
- woda mineralna



WYKONANIE

Sałatę podzielić na liście, pietruszkę porwać na mniejsze fragmenty. Banan oraz awokado obrać ze skóry, jabłko i awokado pozbawić pestek. Wszystkie składniki umieścić w blenderze i miksować do uzyskania gładkiej konsystencji. W trakcie miksowania dolewać wodę do czasu, aż napój będzie odpowiednio płynny. Do koktajlu można dodać również inne świeże liście, na przykład szpinaku lub jarmużu. Sałatę rzymską można zastąpić masłową.



WŁAŚCIWOŚCI

Sałata pojawia się na grządkach, kiedy inne owoce i warzywa dopiero kielkują. Ta wczesnowiosenna roślina jest w Polsce znana w wielu odmianach, które doskonale się nadają do przyrządzania różnorodnych potraw i wszystkie zawierają cenne dla organizmu witaminy oraz mikroelementy. Coraz większą popularność zyskuje w naszym kraju sałata rzymska, której delikatnym, słodkim smakiem możemy się cieszyć już w kwietniu. Koktajl na bazie tego wiosennego warzywa uzupełnia niedobory witamin, w tym witaminy C, oraz pierwiastków, na których brak jesteśmy narażeni po zimie. To prawdziwa bomba witaminowa – świeża natka pietruszki, podobnie jak sałata i jabłko, dostarcza organizmowi witaminy C, na dodatek jest bogata w żelazo, którego niedobór bardzo często odpowiada za wiosenne osłabienie i przemęczenie. Orzeźwiający smak uzupełniają dostępne przez cały rok składniki – bogaty w potas banan, awokado wzbogacające dietę w wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz rozgrzewający i działający antybakteryjnie imbir.



Salata
rzymska zawiera
najwięcej witaminy C
spośród wszystkich
odmian. Jest również bo-
gata w karoten, witaminy
z grupy B, fosfor, potas,
wapń, magnez
i żelazo.



Szparagi doskonale usprawniają trawienie i mają właściwości moczopędne. Na dodatek zawierają bardzo dużo kwasu foliowego – już 10 szparagów zaspokaja połowę dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek!

MAJOWY KOKTAJL Z ZIELONYMI SZPARAGAMI I POKRZYWĄ

SKŁADNIKI

- 3 świeże zielone szparagi
- kilka liści pokrzywy (można je zastąpić natką pietruszki)
- ½ średniego ogórka szklarniowego
- 2 łodygi selera naciowego
- sok wyciśnięty z 1 pomarańczy

WYKONANIE

Odłamać twarde części szparagów. Wszystkie składniki miksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Można dosłodzić do smaku.



WŁAŚCIWOŚCI

Szparagi to bardzo smaczne i wartościowe warzywa. Sezon na nie trwa od końca kwietnia lub początku maja do połowy lipca, dlatego warto wykorzystać ten krótki czas na przygotowanie pysznych potraw na ich bazie. Koktajl z tych warzyw uzupełni dietę w kwas foliowy, żelazo i krzem, a także doskonale nawodni oraz dotleni organizm. Właściwości napój zawdzięcza bogatym w witaminy, minerały i przeciwutleniacze zielonym składnikom – szparagom, pokrzywie, ogórkowi i selerowi naciowemu. Wszystkie te rośliny pozytywnie wpływają na działanie układu moczowego, dostarczają dużej ilości kwasu foliowego oraz żelaza, uzupełniają dietę w krzem (pokrzywa), antyoksydanty rutynę oraz glutation (szparagi), a także duże ilości minerałów. Żelazo jest niezbędne do wzmocnienia organizmu po zimie, a jego wchłanianie zwiększa witamina C, w którą obfitują dostępne przez cały rok pomarańcze, a także ogórki szklarniowe.





ORZEŻWIAJĄCY KOKTAJL Z BIAŁYMI SZPARAGAMI I TRUSKAWKAMI

SKŁADNIKI

- 3 duże białe szparagi
- szklanka truskawek
- kilka liści świeżej mięty
- sok wyciśnięty z ½ cytryny
- miód lub brązowy cukier do smaku
- ewentualnie woda

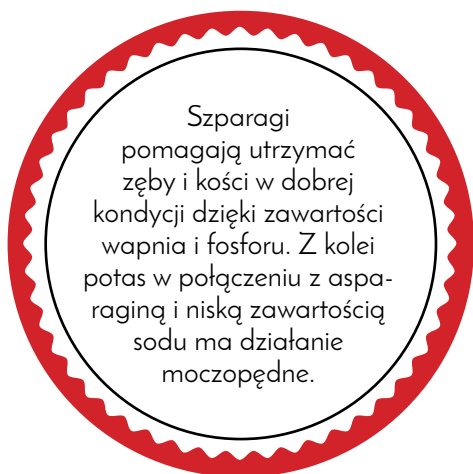
WYKONANIE

Szparagi obrać i pokroić w mniejsze części. Truskawki pozbawić szypułek. Wszystkie składniki umieścić w kielichu blendera i miksować do uzyskania gładkiej konsystencji.



WŁAŚCIWOŚCI

Pod koniec maja i w pierwszej połowie czerwca na straganach pojawiają się polskie truskawki. To czas, kiedy jeszcze można kupić wartościowe i pełne cennych substancji białe szparagi. Truskawki obfitują w witaminę C, która podnosi odporność organizmu i pozwala szybciej uporać się z infekcjami. Z kolei szparagi zawierają asparaginę – aminokwas wspomagający pracę nerek i regulujący poziom nawodnienia organizmu. Dodatek świeżej mięty sprawia, że koktajl nie tylko pozytywnie wpływa na pracę układu trawiennego, ale także doskonale orzeźwia podczas pierwszych późnowiosennych upałów.



WIOSENNY KOKTAJL Z TRUSKAWKAMI I SZCZAWIEM

SKŁADNIKI

- 2 duże garści liści szczawiu
- 5–6 truskawek
- 1 jabłko
- ½ awokado
- sok wyciśnięty z ½ cytryny
- banan
- woda mineralna lub lód

WYKONANIE

Truskawki pozbawić szypułek, jabłko, awokado i banan obrać ze skóry. Z jabłka oraz awokado usunąć pestki. Wszystkie składniki zmiksować razem na gładki koktajl, dodając sukcesywnie wodę, by rozcieńczyć napój do pożądanej konsystencji.

Szczaw można kupić na straganach z ekologiczną żywnością, lub zebrać go samodzielnie. Trzeba jedynie pamiętać, by wybierać miejsca oddalone od drogi i zrywać małe, jeszcze młode liście.



WŁAŚCIWOŚCI

Zainteresowanie zdrowym żywieniem lokalnymi produktami sprawiło, że do łask powrócił szczaw – warzywo pospolite, ale przez lata zapomniane w polskiej kuchni. Zielone liście szczawiu porastają pola i łąki już w maju, a więc w czasie, kiedy na straganach możemy kupić pierwsze polskie truskawki. Warto wykorzystać oba te składniki do przygotowania pysznego koktajlu, który wzmocni odporność, dotleni i wzbogaci dietę o dużą dawkę witaminy C, wapnia i kwasu foliowego. Te niepozorne liście zawierają bowiem duże ilości tych pierwiastków, a dodatkowo wspomagają pracę układu trawienno i przeciwdziałają biegunkom. W połączeniu z dostępnym przez cały rok awokado, które syci i dostarcza zdrowej dawki tłuszczów, a także bogatego w potas i węglowodany banana, koktajl może być doskonałym i pełnowartościowym wiosennym posiłkiem.

