

Zelené

Pravidelná konzumácia zelenej zeleniny, ako je špenát, kel, zeler alebo šalát, je cesta k uchovaniu zdravia, štíhlej postavy a sviežosti. Doktorov drží ďalej od tela. Zelená zelenina je bohatá na živiny, ktoré podporujú našu imunitu, zbavujú telo škodlivých toxínov, okysličujú krv a zvyšujú hladinu našej energie. Najlepší spôsob, ako si prirodzene a v optimálnom množstve zaistiť všetky minerálne látky v tele, je jej každodenná konzumácia, či už formou zelených smoothies, zeleninových štiav alebo šalátov.

Zelené smoothies sú rýchle a ľahké a vyžadujú iba mixér, ostrý nôž a dosku. Vytvoriť ľahodný kokteil s hustou krémovou textúrou nie je nijaké umenie. Naučiť sa to môže každý. Len čo budete poznať základy, môžete si vytvoriť vlastné zdravé pochúťky.

ČO SÚ ZELENÉ SMOOTHIES?

Zelené smoothie je kokteil z čerstvého ovocia (napr. banán, jablko, pomaranč, mango) a tmavej listovej zeleniny (napr. špenát, valeriánka, mangold, rozličné druhy šalátov, dokonca aj púpava).

Zelené smoothies sú bohaté na vitamíny, minerály,

antioxidanty, vlákninu a bielkoviny. Typický recept obsahuje aspoň 3 – 5 porcií čerstvého ovocia a čerstvej zeleniny.

ZELENÉ SMOOTHIE KROK ZA KROKOM

1 tekutiny

Pridanie tekutiny pomáha pri mixovaní zmesi ovocia a zeleniny a zároveň smoothie nie je tak silno koncentrované (podľa chuti možno tekutinu uberať alebo pridávať). Množstvo tekutiny závisí od mixéra, od jeho značky a modelu. S tým budete musieť experimentovať, ale 250 – 300 ml je vo všeobecnosti akurát.

S
M
O
O
T
H
I
E
S



Moje obľúbené tekutiny: filtrovaná voda, kokosová voda, čerstvo vytlačené ovocné šťavy (nie kupované), vlastné rastlinné mlieko.

2 základné ovocie

Základné ovocie dodá smoothie známu krémovú textúru.

Ak by ste ho do smoothie nepridali, nedá sa piť – bude veľmi horké a kyslé a zrejme by vám vôbec nechutilo. Na dokonalú hladkú textúru použite „krémové“ ovocie, ako je banán, mango, broskyňa, hruška, jablko, papája atď. Skúste aj avokádo na vlastné špeciálne smoothie.

Vyvarujte sa vodnatého ovocia, ako je dyňa, hrozno a pomaranč (môžete ich použiť, ale nie ako základné ovocie, sú z nich skvelé šťavy).

3 zlepšenie chuti doplnkovým ovocím

Ovocie možno využiť aj na zintenzívnenie chuti.

Napríklad banán v smoothie prekryje chuť špenátu. Urobí teda službu ako základné aj ako doplnkové ovocie. Vynikajúcu novú príchuť dodajú napríklad jahody alebo broskyne.

Pri použití dvoch alebo viacerých rozličných druhov ovocia dajte viac základného ovocia ako ovocia na zlepšenie chuti. Napríklad kombinácia dvoch banánov a šálky jahôd poskytne príjemnú kombináciu chutí pri zachovaní krémovej textúry.

Moje obľúbené chuťové zmesi sú:



- banán (základné ovocie) s jahodami
- mango (základné ovocie) s ananásom
- hruška (základné ovocie) s pomarančom
- jablko (základné ovocie) s čučoriedkami

Skúste aj korenie: vanilku, klinček, škoricu alebo dokonca kajenské korenie (skvelé s čokoládou zo surového kakaá). Ochutené proteínové prášky zmenia celkovú chuť, pri miešaní ovocia to majte na pamäti.

4 pulzácia

Sami musíte vyskúšať, či váš mixér dokáže ovocie dobre rozmixovať. Väčšina mixérov má tlačidlo *pulse*, aby sa mixovaná zmes pohybovala a rozmixovalo sa všetko. Lepšie mixéry to zvládnu bez nutnosti pulzácie.

5 listová zelenina

Tmavé zelené listy sú nato, aby vaše smoothie malo supersilu!

Nebojte sa, chuť bude skvelá. Keď sa mieša ovocie a zelenina, sladká chuť ovocia zvíťazí a navyše je to skvelý spôsob, ako dostať zeleninu do jedálneho lístka.

Začnite s čerstvým baby špenátom, potom pokračujte rím-

ským šalátom, mangoldom a skončiť môžete až listami púpavy alebo prhlavy.

Zelené smoothies chutia lepšie pri použití 60 % sladkého ovocia a 40 % zelených listov (podľa objemu).

6 mixovanie

Čas mixovania opäť závisí od typu mixéra, môže to byť 30 – 60 sekúnd. Cieľom je, aby vznikla hladká krémová hmota bez zelených kúskov.

V nasledujúcej časti knihy nájdete návod na prípravu zelených aj ďalších druhov smoothies, ktoré sú nielen zdravé, ale aj výborne chutia.



Zelené lahodné

1 a ½ šálky vody • 1 hlávka natrhaného rímskeho šalátu • ½ škatulky čerstvého špenátu • 3 – 4 zelerové stopky • 1 nakrájané jablko, najlepšie aj s jadrovníkom, ale nemusí byť • 1 nakrájaná hruška, najlepšie aj s jadrovníkom, ale nemusí byť • 1 banán • šťava z ½ citróna • VOLITELNÉ: ⅓ zväzku čerstvého koriandra • ⅓ zväzku petržlenovej vňate

S medovkou

2 kivi • 1 avokádo • 4 ružičky brokolice • niekoľko lístkov medovky • 100 ml pomarančovej šťavy alebo vody

MEDOVKA

Medovka obsahuje asi 0,1 % silíc (citral, citronelál, citronelol, geraniol, linalol), triesloviny, triterpény (napr. kyselina ursolová), trocha horčín, sliz, flavonoidy a minerálne látky. Pôsobí najmä ako upokojujúci prostriedok predovšetkým v oblasti tráviacej sústavy (žalúdočné neurózy) a srdca (srdcové neurózy, búšenie srdca a pod.), zvyšuje sekréciu žlče, zabraňuje tvorbe plynov, spomaľuje tep, mierne znižuje krvný tlak, posilňuje centrálnu nervovú sústavu, pôsobí upokojujúco, uvoľňuje kŕče a napätie svalstva, možno ju použiť pri ľahších formách neurasténií (nervovej vyčerpanosti), depresí, proti migréne, pri alergiách nervového pôvodu (napr. astme vyvolanej stresom), pomáha pri bolestiach brucha, nadúvaní, infekčných hnačkových chorobách, bolestivej menštruácii aj v klimaktériu. Zvonka možno medovku použiť na reumatické opuchliny, pomliaždeniny a krvné podliatiny, dojčiacie ženy pri hrozbe *zatvrdlín* v prsníkoch.



Záhradné

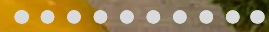
1 šálka červených ríbezlí • 1 šálka čiernych ríbezlí •
1 šálka josty alebo egrešov, či arónie • 1 šálka
jahôd • 1 lyžica mäty

S aróniou a jahodami

1 šálka arónie • 1 banán • 150 g mrazených jahôd •
voda • mäta na ozdobenie

ARÓNIA

Arónia čiernoplodá (*Aronia melanocarpa*) má vysoký obsah anti-oxidantov, antokyánov, bioflavonoidov, vitamínov C, B, A, množstvo minerálov a ďalších biologicky dôležitých látok. Priaznivo ovplyvňuje cievny systém a srdce, reguluje krvný tlak, eliminuje žalúdočné problémy (žalúdočné vredy), odstraňuje z tela ťažké kovy (plody arónie sa využili napríklad po jadrovej havárii v Černobyle), znižuje riziko artériosklerózy, zmierňuje migrénu, chráni našu tráviacu sústavu, zmierňuje málokrvnosť (anémiu), posilňuje imunitný systém, zabraňuje vzniku cukrovky, zlepšuje zrak (zabraňuje vzniku sivého zákalu a chráni oči pred UV žiarením), zlepšuje pamäť, zvyšuje pružnosť pokožky (spomaľuje proces starnutia), pomáha pri liečbe chronických ochorení, ako je rakovina (priaznivo ovplyvňuje organizmus po chemoterapii), Parkinsonova choroba, bronchitída, preventívne účinkuje proti ochoreniam pečene a ďalších orgánov tráviacej sústavy, stimuluje funkciu štítnej žľazy, zlepšuje a reguluje sekréciu hormónov a pomáha pri ochoreniach štítnej žľazy.



Papriková s ananásom

2 žlté alebo červené papriky • 1 ananás • 1 petržlen •
1 šálka chlebovníka • 1 šálka ľadu alebo studenej
vody

Papriková s mrkvou

3 zelené alebo červené papriky • 3 – 4 mrkvy •
1 šálka ľadu

PAPRIKA

Obsahuje takmer štyrikrát viac vitamínu C ako citróny alebo pomaranče (100 g červenej papriky obsahuje viac než trojnásobok odporúčanej dennej dávky tohto vitamínu). Ďalej je bohatá na flavonoidy, čo sú silné protizápalové antioxidanty, ktoré chránia obehovú sústavu. Kapsaicín dodáva paprike páľivú chuť. V malých dávkach podporuje trávenie, vyššie dávky dráždia pokožku a sliznicu. Paprika obsahuje približne 2 % vlákniny. Vďaka kapsaicínu a vláknine tak pôsobí ako mierne preháňadlo. Je prospešná pre ľudí trpiacich poruchami trávenia, zmierňuje zápal žalúdka a podporuje tvorbu tráviacich štiav. Vďaka neobyčajne vysokému obsahu antioxidantných vitamínov (A a C), ktoré chránia bunky pred mutagénnymi účinkami karcinogénov, konzumácia papriky prispieva k prevencii rakoviny.

CHLEBOVNÍK (JACKFRUIT)

Má vysoký podiel sacharidov, okrem množstva vitamínov je v ňom významne zastúpený aj vápnik a fosfor.