

ZDROWY STYL ŻYCIA. Koktajle, shake, smoothies

Garść owoców, garść warzyw

Zanim skończy się lato, a z nim bogactwo zielonych warzyw i czerwonych owoców, wykorzystajmy je do zrobienia koktajli. Bogate w witaminy i mikroelementy pozwolą nam przetrwać gorące dni. O tej porze roku są najlepsze.

Koktajle to płynne lub półpłynne potrawy i przekąski, przygotowywane głównie z warzyw i owoców, które to po prostu dokładnie się ze sobą miksuje.

Nazywane są również shake'ami (szejkami) czy smoothies. Są proste w przygotowaniu. Latem serwujemy je z kostkami lodu, można też dodać miętowy liść dla ozdoby.

Wystarczy garść sezonowych owoców, kilka dodatków i bomba witaminowa gotowa. Koktajle są zdrowe i wartościowe odżywczo. Posiadają właściwości pozytywnie wpływające na nasze zdrowie.

Usuwać nadmiar wody z organizmu, ułatwiają utrzymanie prawidłowej wagi, usprawniają trawienie, uzupełniają niedobory pokarmowe, dodają nam energii lub działają wyciszająco.

Koktajlowy schemat

Koktajle można przygotowywać łącząc różne produkty. Podstawowy schemat komponowania wieloskładnikowych koktajli wygląda następująco:

1. baza koktajlu (1 szklanka),
2. zielone warzywo (1-2 szklanki),
3. owoc (lub inne źródło cukru, garść),
4. źródło zdrowych tłuszczów,
5. dodatek (opcjonalnie, np. do dosłodzenia koktajlu).

Bazą do koktajli mogą być:

- woda (przeznaczona lub mineralna),
- woda kokosowa,
- mleczko kokosowe,

- zielona herbata,
- herbata owocowa,
- mleko (krowie lub roślinne),
- sok (np. pomarańczowy, jabłkowy),
- kefir, jogurt naturalny lub maślanka.

Tabela. Odżywcze składniki do zielonych koktajli

Lp.	Składnik	Wartości odżywcze
1.	pokrzywa	witamina A, B2, C i K
2.	mniszek lekarski – liście i kwiaty	sole potasu, karotenoidy
3.	młoda kapusta	rutyna, witaminy A, B, C, E i K
4.	jabłka	żelazo, potas, witamina C
5.	pietruska	witamina A i C, żelazo
6.	oliwki	kwasy tłuszczowe, witamina z grupy B
7.	mango	potas, witaminy
8.	jarmuż	aminokwasy, błonnik, witaminy
9.	kiwi	witamina C, żelazo, kwas foliowy
10.	ananas	żelazo, miedź i mangan
11.	lubczyk	witamina A
12.	koper włoski	witamina C, potas, żelazo
13.	lebioda	witamina C
14.	awokado	kwas oleinowy, likopen, luteina, potas, witaminy
15.	roszponka	witaminy, minerały
16.	rzodkiewka liście i korzeń	witamina z grupy B, C i betakaroten
17.	szparagi	witamina C i B
18.	gruszki	witamina A, B i C, jod, potas, bor
19.	marchew	betakaroten i witaminy
20.	seler naciowy	witamina A, z grupy B oraz C i PP
21.	szpinak	magnez, beta - karoten
22.	kolendra	żelazo, witaminy
23.	rabarbar	witamina A, C, E, potas, kwas foliowy i błonnik
24.	brukselka	witamina A, B, C, E, H, K
25.	kalafior	witamina C
26.	brokuły	selen, luteina
27.	papryka	witamina B1 i B2 oraz C i E, a także betakaroten
28.	buraki	potas i cynk, witaminy
29.	bataty	karoten, witaminy z grupy B, C oraz E
30.	orzechy włoskie	fosfor, kwasy omega 3
31.	sałata masłowa	witamina A, C, E
32.	botwina	witamina C
33.	cykoria	witamina A, z grupy B, C, E i K
34.	kalarepa	witamina C, luteina, wapń, sód, potas
35.	melon	potas, witamina A
36.	szczaw	witamina C
37.	truskawki	witamina A, B i P

(źródło: zielone koktajle.blogspot.com)

Koktailowe rady

- najlepsze do przygotowaniu koktajlu będą świeże sezonowe warzywa i owoce
- jeśli napój jest zbyt słodki, dodajmy soku z cytryny, garść agrestu lub porzeczek,
- jeśli jest zbyt kwaśny, dorzucimy gruszkę, banana, suszone owoce albo odrobinę miodu,
- jeśli jest za gęsty – dolejmy wody albo soku,
- pamiętajmy, że maliny, porzeczki i truskawki to smaki dominujące,
- jeśli dodajemy jarmużu lub szpinaku, oberwijmy wcześniej twarde ogonki,
- pijmy je natychmiast po przyrządzeniu, wtedy są najsmaczniejsze.

Od sałaty po brokuły

Warzywami idealnie nadającymi się do koktajlu będą m.in. szpinak, jarmuż, sałata (masłowa, holenderska, rzymska, lodowa), cukinia, brokuły, ogórki i seler naciowy. Owoce pasujące do koktajli to m. in. jabłka, truskawki, jagody, borówki, pomarańcze, mango, ananas, kiwi, suszone owoce (najlepiej niekandyzowane i niesiarkowane).

Źródłem zdrowych tłuszczów w koktajlu może być:

- siemię lniane lub olej lniany,
- awokado,
- sezam,
- mak,
- pestki dyni lub słonecznika,
- wiórki kokosowe,
- orzechy (włoskie, migdały, pinowe, nerkowce, laskowe).

Zioła, nasiona, kiełki

Jako dodatku można użyć ulubionych świeżych ziół, nasion lub kiełków. Ponadto, ze względu na właściwości zdrowotne, warto wykorzystać takie produkty, jak marchew, dynia, nasiona chia, paprykę, ostropest plamisty, sok z cytryny lub limonki, olej kokosowy, ocet jabłkowy, jagody goji, miód czy kakao.

Katarzyna Wojciechowska DODR,
PZDR Jawor, red.

Przepisy na koktajle

■ Koktajl zielony

szklanka jarmużu, ½ szklanki mleka (roślinnego lub krowiego), ½ zielonego ogórka, łyżka soku z cytryny, 2 łyżki natki z pietruszki, ½ banana, ½ łyżeczki młodego jęczmienia (opcjonalnie)

■ Koktajl zielony II

2 garście jarmużu lub szpinaku, 2 szklanki maślanki, banan, gruszka, ½ pomarańczy, łyżeczka miodu (opcjonalnie)

■ Koktajl energetyczny

½ szklanki mleka, 3 daktyle, łyżka miodu, 3 łyżki płatków owsianych,

■ Koktajl truskawkowy

szklanka obranych i umytych truskawek, ¼ ananasa, ½ awokado, łyżka jagód goji (opcjonalnie), ¼ szklanki wody

■ Wzmacniacz odporności

½ ogórka, ¼ pora, ½ filiżanki kiełków rzodkiewki, ząbek czosnku, 4 łyżki soku z cytryny, awokado, filiżanka wody.

■ Koktajle dla dzieci:

- ✓ pęczek natki, jabłko, gruszka, kilka migdałów, 2 figi, 3 łyżki jagód goji, 3 łyżki mielonego siemienia i 2 łyżki mielonego sezamu, woda lub mleko migdałowe.
- ✓ awokado, jabłko, ogórek, 4 morele niesiarkowane, mleko kokosowe.
- ✓ 5 liści jarmużu, mango, 2 pomarańcze, kilka moreli, 2 filiżanki wody.
- ✓ mleko migdałowe, garść malin, garść borówek, filiżanka szpinaku świeżego, 3 łyżki siemienia mielonego.
- ✓ 2 filiżanki wody, filiżanka jagód, filiżanka jeżyna, dojrzała gruszka, ½ pęczka fioletowego jarmużu.
- ✓ 3 filiżanki czerwonych winogron, 2 gruszki, 7 liści buraka, pół pęczka natki, banan.
- ✓ ½ szklanki jagód goji, mango, 2 łydgi selera naciowego, główka sałaty masłowej, pół grejpfruta, woda.
- ✓ 2 filiżanki szpinaku, banan, 2 filiżanki soku pomarańczowego, filiżanka borówek i filiżanka truskawek.
- ✓ 2 filiżanki komosy białej, 4 figi, ¼ filiżanki borówek, 2 filiżanki wody.

