

10 zasad przyrządzania koktajli

Przyrządzaj koktajle mieszane z warzyw i owoców.

Mieszając słodkie owoce na przykład ze szpinakiem, jarmużem czy selerem możesz sprytnie przemycić sobie i członkom rodziny porcje warzyw – niekoniecznie kochane przez dzieci.

Wybieraj różnorodne składniki.

Nie trzymaj się jednego ulubionego warzywa, które będzie bazą pod wszystkie koktajle. Na przykład pijąc codziennie koktajl na bazie szpinaku kumulujesz w swoim organizmie niebezpieczne szczawiany, które mogą odkładać się w postaci kamieni. Szpinak możesz spokojnie zastąpić jarmużem, sałatą masłową, rukolą, roszponką, natką pietruszki czy selerem naciowym.

Nie przesadzaj z ilością składników.

Oczywiście nie jest to zakazane, ale tak naprawdę do smaku potrzebne są nam zazwyczaj 3 składniki – zielone warzywo plus dwa owoce. Możesz dosmaczyć koktajl ulubionymi przyprawami, np. cynamonem, imbirem, kurkumą, lub wzbogacić go dodając tzw. supefoods, np. sproszkowany młody jęczmień, nasiona chia lub sproszkowane jagody acai.

Zadbaj o smak!

Nawet najzdrowszy koktajl, który źle smakuje, nie będzie dobrym posiłkiem. Podczas komponowania koktajli warto tak dobrać składniki, aby efekt końcowy smakował Tobie i Twojej rodzinie.

Nie obieraj owoców!

Owszem obrane owoce dadzą bardziej aksamitny efekt koktajlu, ale w skórce zawarta jest największa ilość błonnika pokarmowego. Jabłka i gruszki wystarczy dokładnie umyć, pokroić i wrzucić do blendera.

Dobrze wybierz porę picia koktajli.

Najlepiej pij koktajle na śniadanie lub 2-3 godziny po śniadaniu lub obiedzie. Wówczas organizm najlepiej wykorzysta zawarte w owocach i warzywach składniki.

Wypijaj koktajl od razu po przygotowaniu!

Witaminy to bardzo delikatne substancje, wrażliwe na działanie światła, temperatury czy powietrza. Rozdrabnianie warzyw i owoców z jednej strony przyspiesza wchłanianie tych składników w naszym organizmie, ale jednocześnie bardziej naraża witaminy na działanie czynników niszczących je.

Nie wypijaj koktajlu jednym duszkiem.

Delektuj się nim. Wypijając koktajl szybkimi łykami pomijamy bardzo ważny etap trawienia w jamie ustnej. Pamiętaj, koktajl to nie sok, należy go pogryźć! Dokładnie „przeżuwać” każdy łyk!

Warto dodać „dobre” tłuszcze.

Niektóre witaminy rozpuszczają się tylko w tłuszczach – są to witamina A, D, E i K. Aby ułatwić ich wchłonięcie warto dodać do koktajlu awokado, tahinę, masło orzechowe lub nierafinowany olej kokosowy.

Zaczynając przygodę z koktajlami nie inwestuj w drogi sprzęt.

Miksuj tym co już masz kuchni! Po prostu mając słabszy sprzęt musisz dokładniej pokroić składniki.



Zielony koktajl ze szpinaku, kiwi i natki pietruszki

Składniki:

2 garści szpinaku (50 g)
4 kiwi (300 g)
2 gruszki (200 g)
1 pęczek natki (40 g)
1 pomarańcza (240 g)
1 szklanka soku pomarańczowego (250 ml)

Przygotowanie:

Szpinak i natkę pietruszki opłucz i osusz. Owoce umyj. Obierz kiwi i pomarańcze. Do blendera włóż wszystkie składniki i zalej świeżo wyciśniętym sokiem pomarańczowym. Miksuj wszystko ok. 1 min i od razu podawaj.

Mocne strony:

Koktajl charakteryzuje się wysoką zawartością potasu, który hamuje agregację (zlepianie się) płytek krwi, ograniczając tworzenie się skrzepów. Dzięki temu naczynia krwionośne są bardziej drożne, a co za tym idzie - krew krąży swobodniej i ciśnienie spada. Ponadto potas przyspiesza wydalanie nadmiaru sodu przez nerki, który przyczynia się do rozwoju nie tylko nadciśnienia, lecz także innych chorób układu sercowo-naczyniowego. Poza tym potas wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego – w tym mięśnia sercowego.

Wartość odżywcza jednej porcji (250 g):

energia 114 kcal | tłuszcz 0.7 g | cholesterol 0 mg | białko 2.4 g | węglowodany 28.8 g
błonnik 4 g | witamina A 200 µg | witamina C 113.5 mg | kwas foliowy 97.7 µg
wapń 71.9 mg | żelazo 1.7 mg | sód 13.2 mg

Liczba porcji:



Koktajl z jarmużu i imbiru

Składniki:

3 liście jarmużu (ok. 70 g)
3 jabłka (450 g)
3 cm kawałek imbiru (20 g)
1 banan (120 g)
1,5 szklanki soku jabłkowego (375 ml)
2 szklanki wody (500 ml)

Przygotowanie:

Jarmuż dokładnie umyj, oderwij miękkie liście od twardej części pośrodku. Jabłka pokrój na ćwiartki, usuń gniazda nasienne. Imbir obierz i zetrzyj na małej tarce. Jarmuż, jabłka, imbir włóż do kielicha. Dodaj obranego banana oraz sok i wodę. Dokładnie zmiksuj.

Mocne strony:

Jarmuż, podobnie jak brokuły i inne warzywa kapustne, jest skarbnicą sulforafanu - przeciwutleniacza, który ma silne działanie antynowotworowe. Sulforafan może uchronić m.in. przed rakiem prostaty, płuc i jelita grubego. Poza tym jarmuż zawiera karotenoidy (beta karoten, luteinę, zeaksantynę) - przeciwutleniacze, które również hamują szkodliwe procesy oksydacyjne, a co za tym idzie - mogą zapobiegać rozwojowi chorób nowotworowych. Jarmuż jest także skarbnicą innej antynowotworowej substancji - witaminy K, która również hamuje rozwój niektórych nowotworów, m.in. piersi, jajnika, okrężnicy, pęcherzyka żółciowego, wątroby.

Intensywny aromat imbiru to zasługa zingiberolu - składnika olejku eterycznego. Natomiast substancje żywicowe m.in. gingerol i zinferon, odpowiadają za palący, lekko gorzki smak. Wszystkie te substancje mają lecznicze właściwości. Dzięki nim imbir m.in. ułatwia trawienie, łagodzi mdłości, zmniejsza agregację (zlepianie) płytek krwi, łagodzi bóle miesiączkowe, leczy przeziębienie i przynosi ulgę, gdy dokucza ból stawów i mięśni.

Wartość odżywcza jednej porcji (400 g):

energia 104 kcal | tłuszcz 0.6 g | cholesterol 0 mg | białko 1.3 g | węglowodany 25.7 g
błonnik 2.7 g | witamina A 162.8 µg | witamina C 32.7 mg | kwas foliowy 33.5 µg
wapń 41.4 mg | żelazo 0.8 mg | sód 6.6 mg

Liczba porcji:



Koktajl z ananasa i natki pietruszki

Składniki:

1 dojrzały obrany ananas (720 g)
1 pomarańcza (240 g)
Pęczek natki pietruszki (40 g)
1 szklanka soku jabłkowego (250 ml)

Przygotowanie:

Ananasa obkrój ze skóry, wytnij twardy środek, miąższ oczyść z twardszych, ciemniejszych plamek. Włóż do kielicha stojącego blendera, dodaj obraną pomarańczę i sok jabłkowy oraz opłukane listki natki pietruszki. Wszystko miksuj przez około minutę. Od razu podawaj.

Mocne strony:

Bromelaina zawarta w ananasie wykazuje właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne. Ananas jest ponadto źródłem manganu, żelaza i miedzi - pierwiastków, które odpowiadają za kondycję kości. Mangan ułatwia przyswajanie wapnia przez organizm oraz jego wchłanianie się w tkankę kostną. Z kolei żelazo zapobiega łamliwości kości, a miedź odgrywa ważną rolę w tworzeniu kolagenu - białka wchodzącego w ich skład. Dlatego ananas, chroniąc kości, pomaga również zapobiegać osteoporozie. Łyżka natki pietruszki pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę A i C!

Wartość odżywcza jednej porcji (310 g):

energia 98.9 kcal | tłuszcz 0.4 g | cholesterol 0 mg | białko 1.3 g
węglowodany 24.5 g | błonnik 2.4 g | witamina A 106.2 µg
witamina C 54.4 mg | kwas foliowy 42.1 µg
wapń 54.9 mg | żelazo 1.1 mg | sód 7.3 mg

Liczba porcji:



Koktajl tropikalny

Składniki:

1 dojrzałe mango (280 g)
2 banany (240 g)
6 kiwi (450 g)
400 ml jogurtu naturalnego

Przygotowanie:

Mango obierz, obkrój miąższ z pestki i przełóż do blendera. Dodaj 2 obrane banany i 6 obranych kiwi. Zalej 1 dużym jogurtem naturalnym i zmiksuj na gładką masę.

Mocne strony:

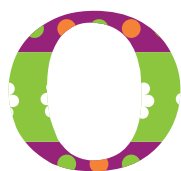
Mango, dzięki zawartości polifenoli, może zapobiegać rozwojowi niektórych nowotworów, a także obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi. Ponadto złagodzi ból gardła i chrypkę. Kiwi to doskonałe źródło potasu, obniżającego ciśnienie krwi, oraz witaminy C.

Wartość odżywcza jednej porcji (340 g):

energia 181 kcal | tłuszcz 2.7 g | cholesterol 8 mg | białko 5.8 g | węglowodany 36.3 g
błonnik 3.4 g | witamina A 214.9 µg | witamina C 73.1 mg | kwas foliowy 71.2 µg
wapń 201 mg | żelazo 0.9 mg | sód 70.5 mg

Liczba porcji:





wocowy koktajl z selerem

Składniki:

3 gruszki (300 g)
3 jabłka (450 g)
Seler naciowy (cały pęczek) (400 g)
Sok z 1 cytryny
1 szklanka soku jabłkowego (250 ml)

Przygotowanie:

Jabłka, gruszki i selera umyj i pokrój w kostkę. Nie obieraj owoców! Przelóż część składników do blendera, zalej szklanką soku jabłkowego i włącz miksovanie. Stopniowo dodawaj resztę składników. Na koniec dodaj sok wyciśnięty z 1 cytryny. Podawaj od razu.

Mocne strony:

Naukowcy oszacowali, że w selerze znajduje się aż 86 cennych składników odżywczych. W selerze naciowym jest dwukrotnie więcej witaminy C niż w cytrusach! Seler to doskonałe źródło beta-karotenu oraz witaminy E, zwanej witaminą młodości.

Wartość odżywcza jednej porcji (250 g):

energia 74.8 kcal | tłuszcz 0.5 g | cholesterol 0 mg | białko 1.1 g
węglowodany 19.2 g | błonnik 2.9 g | witamina A 9,5 µg
witamina C 17.5 mg | kwas foliowy 18.0 µg | wapń 34.2 mg
żelazo 0.6 mg | sód 36.1 mg

Liczba porcji:

