

KOKTAJLE soczyście owocowe

Owoce zmiksowane z ziołami, jogurtem, miodem i ziarnami świetnie zastępują śniadanie. Zaczynaj dzień solidną dawką witamin, a wigoru wystarczy ci na wiele godzin.

Moje przedurlopowe postanowienia przypominają trochę te noworoczne – schudnąć, więcej się ruszać, bardziej zadbać o zdrowie. Tyle że teraz łatwiej mi je spełnić, bo za oknem świeci słońce i mam więcej energii i zapału. Stragany uginają się od warzyw i owoców, które cieszą oczy. Nie ma wymówek, że zimno na dworze i nie można pojechać rowerem na wycieczkę czy pójść na długi spacer. Ciężka dieta odeszła w niepamięć, a wraz z nią zbyt duża ilość mięsa, tłuszczu, serów i pszennego chleba, czyli produktów zakwaszających organizm. Teraz jest czas warzyw i owoców. Odkwaszanie i odtruwanie czas zacząć! Powrót do równowagi – to cel na wiosenne i letnie dni.

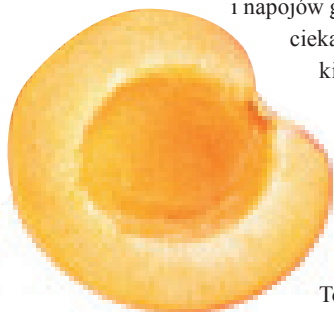
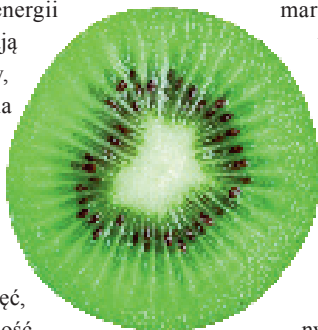
Naturalna smakoterapia

Taki detoks najlepiej zacząć od ograniczenia lub wyeliminowania przetworów mącznych, tłustych mięs, alkoholu, słodczy i napojów gazowanych. Zawsze ciekawiło mnie to, że cukier zakwasza, mimo że ma słodki smak. Oczywiście mowa o tym prostym, który kryje się w opakowaniach na półkach sklepowych. To właśnie on sprawia,

że po chwilowej przyjemności odczuwamy senność i ociężałość. Na szczęście obecna dookoła świeżość i zieleń zdecydowanie zachęcają do poszukiwania słodczy w naturze. Naturalnie słodkie, zdrowe i odkwaszające są przecież buraki, szparagi, marchewka, arbuzy czy morele oraz

wiele innych sezonowych produktów. Na samą myśl o tych smakach uśmiecham się do siebie i wracam do wspomnień z dzieciństwa. Czy jest coś smaczniejszego niż garść wygrzanych na słońcu truskawek zerwanych prosto z krzaczka? Albo pozbieranych spod drzewa dojrzałych

brzoskwiń, które jadło się, nie bacząc na ciekący po brodzie słodki sok? Oczywiście w procesie odkwaszania nie używa się tylko słodkawy warzyw i owoców, ale i wody mineralnej, zielonych warzyw – cukinii, szpinaku czy botwiny – kaszy jaglanej i gryczanej. Także kwaśne owoce – cytryna czy grejpfrut – działają zasadotwórczo, czyli odkwaszają organizm. Jako dziecko potrafiłam zjeść cytrynę bez grymasu na twarzy. Najwyraźniej mój organizm był zakwaszony lub potrzebował dawki witamin, które najlepiej było zdobyć, wgrzyzając się w kwaśny owoc.



Beata Śniechowska

Zwycięzczyni II edycji kulinarnego show MasterChef, doktor inżynier, autorka książki „Smaki marzeń”. Prowadzi bloga (www.beatasniechowska.pl), jest gospodynią programu „Teraz kuchnia”. Jako stażystka renomowanych restauracji zdobywała wiedzę pod okiem mistrzów sztuki kulinarnej. Uważa, że kuchnia i sezonowość to synonimy.

Czas na eksperymenty!

Dawniej odkrywałam proste smaki, teraz staram się uczyć moje kubki smakowe nowych doznań. Moim celem jest sprawienie, aby banalny z pozoru smak po paru łykach przerodził się w wyborny. Kierując się ideą, by jeść smacznie, aromatycznie i zdrowo, zaczęłam eksperymentować z kaszą jaglaną, nasionami szalwii hiszpańskiej chia, niepaloną kaszą gryczaną, jarmużem, czarną soczewicą i komosą ryżową. Najprostszym i jednocześnie najsmaczniejszym sposobem na włączenie do codziennej diety tych niezwykle zdrowych produktów, pełnych witamin, kwasów tłuszczowych i minerałów, jest robienie z nich koktajli. Te na bazie kasz i nasion są najlepszym sposobem na rozpoczęcie dnia. Natomiast koktajle owocowe, lekkie, mrożone i niskokaloryczne, wspaniale będą chłodzić i nawadniać spragniony organizm. Każdy może więc wybrać swój ulubiony przepis, a później już tylko: miksować, przecierać i wyciskać sezonowe warzywa i owoce. Na zdrowie!