

Niech się ZAZIELENI

TEKST: GRAŻYNA MOREK PRZEPISY: MAŁGORZATA RÓŻAŃSKA/FOODAREA.PL

Dietetycy wychwalają koktajle z sałaty, jarmużu, szpinaku, natki pietruszki. Dlaczego? Bo są bogate w żelazo i kwas foliowy, substancje, których wielu z nas brakuje. Czy warto ulec nowej modzie i robić napoje z zieleniny niezależnie od pory roku? Zapytaliśmy eksperta.



Codziennie powinniśmy zjadać pięć porcji warzyw i owoców oraz wypijać dwa litry wody. A gdyby tak połączyć jedno z drugim? Otrzymamy zdrowy i pożywny napój, który może zastąpić niewielki posiłek. To dobry powód, żeby polubić zielone koktajle, a dietetycy mówią, że niejedyny.

ZAMIAST SAŁATKI

Mój ulubiony napój to „Fiona” z liści szpinaku, awokado i banana. Nazwa pochodzi oczywiście od imienia ukochanej bajkowego Shreka. Zamawiam koktajl w kawiarni niedaleko pracy, gdy wiem, że w ciągu dnia zjadłam za mało warzyw i owoców. Chcę wierzyć, że „Fiona” choć w części uzupełni deficyt witamin i minerałów. Mam rację?

– To zależy od doboru składników. Im więcej ich zmiksujemy, tym zdrowiej. Szklanka napoju może mieć wartość od jednej do trzech zalecanych porcji warzyw i owoców – wyjaśnia Małgorzata Różańska z Poradni Dietetycznej Foodarea. Dlaczego koniecznie koktajle muszą być zielone? – Bo rośliny w tym kolorze mają najwięcej kwasu foliowego, żelaza i magnezu,

potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Objawy niedoboru to m.in. nadmierna nerwowość, ale też niska odporność. Wtedy na pewno warto zadbać o odpowiednią ilość zieleniny, choćby w postaci warzywnych drinków. Co można miksować? Szpinak, jarmuż, natkę, sałaty (rukolę, roszponkę, rzymską),

botwinę, świeże ogórki, seler naciowy. Dla zaostrenia smaku dodaje się ziola (pokrzywę, mięte, melisę, bazylię), rzeżuchę, kielki. Dostarczają m.in. potasu niezbędnego do prawidłowej pracy serca, krzemu i siarki wzmacniających włosy i paznokcie.

ZRÓB TO SAM

Zaraz, zaraz, przecież większość z tej listy to nowalijki! Czyli rośliny uprawiane w szklarniach, nawożone azotanami, związkami, które przyspieszają wzrost i kumulują się m.in. w liściach roślin (przez co ich zbyt częste spożywanie może prowadzić do zatruc pokarmowych).

– Dlatego nie należy przesadzać z ilością. Niewielka porcja szpinaku czy sałaty, dokładnie opłukanych i dodanych do koktajlu, nie powinna nikomu zaszkodzić. Pamiętajmy, by kupować rośliny jędrne, świeże, o soczystym kolorze (zażółcenia świadczą o nadmiarze azotanów). A najlepiej uprawiajmy je sami w doniczkach – radzi dietetyk. Co wyróżnie najszybciej? Rzeżucha i kielki. Nie przepadasz za nimi? Koktajl będzie lepszy i zdrowszy, gdy dodasz do niego jabłka, banany, mango, ananasy, awokado, limonkę, cytrynę. Zalecane proporcje: mniej więcej tyle samo owoców co zieleniny. Uwaga, drink trzeba wypić w ciągu kwadransa – witamina C i kwas foliowy szybko ulatniają się pod wpływem światła i tlenu.

(P)OBUDŹ SIĘ!

KOKTAJL DLA ENERGII

Czego Ci trzeba? Żelaza i magnezu.

Gdzie je znajdziesz? W jabłku i natce pietruszki.

Składniki: Jabłko, ogórek, banan, pęczek natki pietruszki, szklanka niegazowanej wody mineralnej.

Owoce i ogórka umyj, obierz ze skórki, pokrój w cząstki. Dodaj nieco wody i zmiksuj razem z nacią (umytą wcześniej).

Jeśli uznasz, że napój jest zbyt gęsty, dolej więcej wody.

SMOOTHIE NA POPRAWĘ HUMORU

Czego Ci trzeba? Tryptofanu i kwasu foliowego.

Gdzie je znajdziesz? W bananach i szpinaku.

Składniki: Kilkanaście mrożonych truskawek, pół banana, garść liści szpinaku, starty imbir, kostki lodu.

Truskawki i banana pokrój w cząstki, umyte liście szpinaku możesz posiekać. Dodaj kilka kostek lodu i zmiksuj wszystkie składniki. Jeśli trzeba, rozcieńcz wodą.