



Neuvěřitelná síla zelených rostlin

Není jedlé všechno, co má zelenou barvu. Ale to, co je zelené, roste na matičce Zemi a nepatří k jedovatým rostlinám, jíst můžeme a je to velmi užitečné pro náš metabolismus. Člověk doslova rozkvete, jakmile zkonsumuje hodně chlorofylu z čerstvých zelených rostlin. Zelené saláty a zelená zelenina jsou rozhodně zdravé, to dnes ví každé malé dítě. Zelená „krev“ rostlin nám vtrhne do naší vlastní krve jako infúze a probudí nás i naši vnímavost – přestaneme jen tak pospávat. Zelenina a saláty jsou snadno k sehnání – v každém supermarketu, bioobchodě či na různých trzích.

Ale ať jsou – zelenina a saláty či dokonce hořké plané rostliny – jakkoli zdravé, nejsou příliš oblíbené. Moc nechutnají. Jen málokdo dnes zkonsumuje denní doporučené množství. Saláty, zeleninu a ovoce bychom měli jíst pětkrát denně, jedině tak můžeme žít vyváženě = zdravě. Nižší množství je příliš malé, zatímco dostatečné množství nám udělá dobře a doplní nám zásoby všech látek, které potřebujeme.

A přesto velmi často slyšíme:

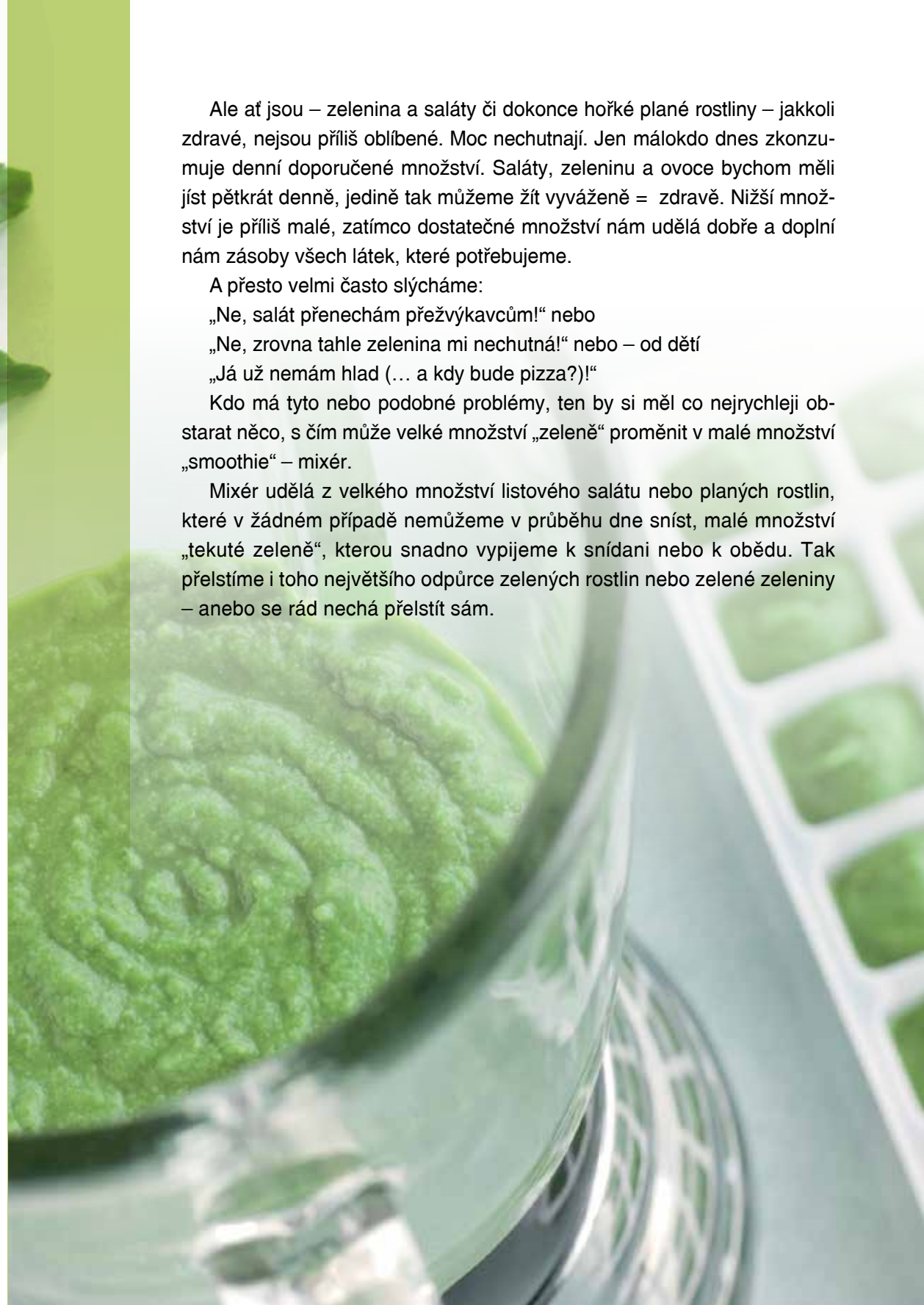
„Ne, salát přenechám přežvýkavcům!“ nebo

„Ne, zrovna tahle zelenina mi nechutná!“ nebo – od dětí

„Já už nemám hlad (... a kdy bude pizza?!“

Kdo má tyto nebo podobné problémy, ten by si měl co nejrychleji obstarat něco, s čím může velké množství „zeleně“ proměnit v malé množství „smoothie“ – mixér.

Mixér udělá z velkého množství listového salátu nebo planých rostlin, které v žádném případě nemůžeme v průběhu dne sníst, malé množství „tekuté zeleně“, kterou snadno vypijeme k snídani nebo k obědu. Tak přelstíme i toho největšího odpůrce zelených rostlin nebo zelené zeleniny – anebo se rád nechá přelstít sám.



RECEPT
PRO
1 AŽ 2 OSOBY



Smoothie z broskví, hvozdíku a slézu

PŘÍSADY

4 malé nebo 2 až 3 větší broskve, 3 velké květy hvozdíku (bez hořkého květního lůžka), několik květů slézu (pouze okvětní lístky bez zelených částí)

PŘÍPRAVA

! Broskve vypeckujeme. Pokud plody pocházejí z vlastní úrody, můžeme je použít se slupkou, jinak bychom ji měli odstranit. ! Broskve dáme do mixéru spolu s okvětními lístky z minimálně tří velkých květů hvozdíku. U druhů s malými květy použijeme okvětní lístky až z deseti květů. ! Přidáme několik květů slézu. ! Přilijeme šálek vody nebo zředěné jablečné šťávy. ! Mixujeme 1 až 2 minuty do sametové konzistence a ihned vypijeme.

VARIACE

- Použít lze veškeré druhy hvozdíku, žádané jsou především zahradní hvozdíky s intenzivní vůní, trávničky či smolničky. Planě rostoucí druhy jsou trpčí než zahradní odrůdy. Nikdy nepoužívejte hvozdíky z květinářství – ani když je na nich napsáno „bio“.
- Když v zahradě kvete hodně hvozdíků, dodejte svým smoothie z jablek, banánů, nektarinek nebo jiného tropického ovoce typickou hvozdíkovou příchutí a vůni. V zeleninových nebo salátových směsích zvláštní příchutí zmizí, výjimkou je zde pouze květák.
- Kdo má rád příchutí broskvových pecek, která připomíná hořké mandle, musí pecky rozlousknout a pak může malé bílé jádro přidat do smoothie. Jedna pecka úplně stačí.

UPOZORNĚNÍ

U broskví jsou u různých odrůd velké rozdíly ve velikosti plodů, barvě dužiny i chuti. Čím je plod barevnější a plnější, tím větší prospěch přináší osobní omlazovací kúře. Broskve dodávají velké množství žlutého barviva xantofylenu, které pomáhá chránit obzvláště oční buňky, ale povzbuzuje k regeneraci i všechny buňky ostatní.

TIP

Podle lidové i tradiční čínské medicíny jsou hvozdíky močopudné, tiší krvácení a usmrcují bakterie. Okvětní lístky hvozdíků jsou v mnoha kulturách součástí čaje proti kašli, který posilňuje plíce.



Přínos pro vás:

1/2 denní dávky karotenu | 1/2 denní dávky vitamínu B1 a B2 | kromě toho velké množství niacinu | zinek | hořčík | železo a selen

**RECEPT
PRO
1 AŽ 2 OSOBY**



Smoothie z borůvek

PŘÍSADY

150 g pěstovaných borůvek (borůvek nasbíraných v přírodě by mělo být méně, na osobu nanejvýš 50 g), okvětní lístky z 1 třapatky, 10 modrých květů brutnáku

PŘÍPRAVA

U borůvkového smoothie máme dvě možnosti. Buď použijeme pěstované borůvky, nebo plody nasbírané v přírodě, kterých dáváme méně. Plody z přírody velmi důkladně omyjeme, mohou být znečištěné výkaly lesních zvířat. Větší množství pěstovaných borůvek nebo menší množství přírodních plodů vložíme do mixéru a zalijeme sklenkou vody. Přidáme okvětní lístky z jedné třapatky a modré květy brutnáku. Připravené borůvky a bylinkové květy mixujeme 1/2 až 1 minutu. V případě potřeby přimícháme před pitím ještě trochu vody.

VARIACE

- Místo borůvek můžeme použít angrešt, jostu či aronii. Bylinkové květy se k těmto plodům také velmi dobře hodí.
- Pokud nemáme třapatku, použijeme místo ní 3-4 sedmikrásky; příchuť pak bude více hořká.

UPOZORNĚNÍ

Zatímco pěstované borůvky mají světlou dužinu, přírodní borůvky mají tmavomodrou až černou barvu a jsou mnohem menší než jejich zahradní sestry. Jsou plné barvy, plné antokyanů a už malé množství představuje účinnou lesní medicínu. Větší množství než je jedna hrst může způsobit bolesti břicha. Když jsou přírodní borůvky velmi zdravé, příroda nám přesně ukáže, co máme konzumovat.

TIP

Zralé lesní borůvky jsou doslova bomby nabitě účinnými látkami. Tmavé pigmenty posilují oči. Nakolik, to zjistíme nejpozději po třítydenní borůvkové kúře, kdy může zcela zmizet šeroslepost a oči se opět rozzáří.



Přínos pro vás:

1/3 denní dávky vitamínu C | k tomu mnoho karotenu | vitamíny B1 a B2 | mnoho železa a manganu. | Nejvyšší energetická bilance ze všech bobulovin s vysokými hodnotami vápníku. | Bylinkové květy dodávají ovocné kyseliny, flavonoidy, éterický olej a inulín.

RECEPT
PRO
2 AŽ 3 OSOBY



Smoothie z měsíčku a broskví

PŘÍSADY

Svazek měsíčků (takové množství, jaké udržíme volně mezi 2 prsty), 2–3 broskve, 1–2 snítky bedrníku, dle chuti mléko

PŘÍPRAVA

! Okvětní lístky měsíčků otrháme a vložíme do mixéru. ! Broskve vypeckujeme, oloupeme, nakrájíme na kousky a přidáme do mixéru. ! Z bedrníku otrháme lístky a přimícháme jako koření k ostatním surovinám. ! Přilijeme trochu mléka či vody. ! Nejprve mixujeme na nízký stupeň, pak 2 až 3 minuty na nejvyšší stupeň. ! Podle chuti a potřeby zředíme vodou.

VARIACE

- › Místo broskví použijeme nektarinky, meruňky a případně i třešně ptačí nebo višně.
- › Přidáme mirabelky, ryngle či švestky.
- › Půlka bio citronu rozzáří barvu a umožní nám nechat smoothie chvíli odstát, aniž by ztratil barvu.
- › Spařené kopretiny přidají do nápoje poměrně hořkou chuť.
- › S cuketou nebo vařenou tykví získáme skvělé pyré.
- › Místo bedrníku můžeme použít jako zelené koření i trochu čerstvého estragonu, petrželky, kerblíku nebo libečku.

UPOZORNĚNÍ

Bedrník má mírně okurkovou příchutí a je to klasická bylina pro zpěváky a řečníky.

TIP

Měsíček rozmixovaný s ovocem vytvoří vynikající masku na suchou kůži. Okvětní lístky mají pikantní vlastní příchutí a dříve se používaly jako náhražka za šafrán, protože každému pokrmu dodají zlatožlutou barvu. Obsažený kalendulin je léčivá látka především na kůži a sliznice. Velmi známá je měsíčková masť, která je považována přímo za zázračný lék.



Přínos pro vás:

Mnoho karotenoidů, které si organismus v případě potřeby promění ve vitamín A | kvercetin, silný antioxidant, utěšňuje cévy a chrání před rakovinou | další flavonoidy | vitamín C | fermenty | éterický olej | barviva, která aktivují enzymy odstraňující jedy



Cenné druhy zeleniny a ovoce

ANANAS

Ovocný všeučel, který podporuje prokrvení a dokonce způsobuje mizební stařeckých skvrn.

K hlavním účinným látkám patří široká škála vitamínů a enzym bromelain, který štěpí bílkoviny a zabraňuje zánětům. Ananas se hodí ke všem druhům zelí a k salátům.



ARTYČOK

V některých jižních zemích bývají artyčoky na stole tak často, že jsou považovány téměř za univerzální jídlo. Tento „kultivovaný“ bodlák podporuje játra a žlučník, snižuje obsah škodlivého cholesterolu v krvi a patří k špičkovým poskytovatelům kyseliny listové a zinku. Přímo povinnou potravinou jsou



artyčoky pro diabetiky a na podporu jater. Můžeme je klidně používat syrové. Procesu přípravy se ale stejně nevyhneme, protože jedlé, a tudíž vhodné do smoothie, jsou výlučně jen spodní části listů a srdíčko artyčoku. Stonek odlomte přes hranu stolu. Při odřezávání stonku zůstanou zachovány tvrdé, nepoživatelné části, zatímco při odlomení se od srdíčka artyčoku uvolní. Celé můžeme mixovat jen velmi mladé malé artyčoky.

Srdíčka (spodky) artyčoků se výborně snášejí s citrony, hrozny a trochou olivového oleje. Časté pití smoothie z artyčoků nám ušetří peníze za nákup drahých (trvanlivých) léčivých šťáv na játra.

AVOKÁDO

Hlavními složkami jsou lecitin, hořčík, vitamín B6, vitamín E a zinek, železo, kyselina listová a betakaroten. Cenné mastné kyseliny této peckoviny vyživují nervy a mozkové buňky. Oloupané avokádo bez pecky se v mixéru změní v hustou pastu, tu pak musíme ředit vodnatými plody nebo šťávami.



BANÁN

Potravina pro nervy díky vysokému podílu draslíku, potravina pro sportovce díky hořčíku, který je důležitý pro svaly. Je ideální přísadou ke špenátu a trpkým „divokým“ salátům, které potřebují trochu vylepšit chuť.



BORŮVKA

Množství vitamínu A chrání oči. Biotin, vitamín C a množství enzymů se činí v boji proti volným radikálům a podporují regeneraci buněk, zvláště ve sliznicích a cévách. Borůvky se hodí ke každému zelenému smoothie a zhodnotí smoothie z mrkve nebo planých rostlin.



BROKOLICE

Chlorofyl, opravdové bohatství z přírody, které povzbuzuje naše červené krvinky k maximálním výkonům, je obsažen ve velkém množství v celé rostlině. Brokolice je také jedničkou u provitamínu A, zinku a vitamínu E. Jemná chuť a modrofialový nádech barvy z ní činí vhodného partnera pro bobulovité ovoce, obzvláště borůvky. V této kombinaci smoothie posiluje oči a působí proti stárnutí.



BROSKEV

Hebká slupka a měkká dužina vytvářejí chutnou směs se zelenými saláty, brokolicí a květákem.



Broskve obsahují velké množství beta-karotenu, ale také draslík, vitamín C, železo, kyselinu nikotinovou, měď a hořčík. Pozor na nahnílé plody: velkoryse je vyřízněte, neboť (jedovatá) plíseň už může být rozšířená hodně daleko! Obzvláště harmonicky chutná broskvové smoothie, když do něj přidáme i citrusový plod – tedy půlku citronu či půlku pomeranče.