

Smoothie to orzeźwiający koktajl ze zmiksowanych owoców i warzyw, o zaskakujących połączeniach smakowych i przecudnych kolorach tęczy, często z lodem, czasami też z dodatkiem jogurtu lub mleka. To bomba witaminowa, którą polecamy na śniadanie, lunch lub jako dodatek do każdego innego posiłku. A ponieważ zbliża się czas świeżych owoców i warzyw, zamierzam jak najczęściej je przygotowywać.

Ten przepis dostałam od mojej koleżanki Patrycji, która pasjonuje się zdrowym jedzeniem i zna się na nim bardzo dobrze. Zawiera w sobie dosyć popularne ingrediencje, może z wyjątkiem zapomnianego w Polsce jarmużu, choć ostatnio zaczyna on przeżywać swój renesans. Cóż to takiego ten jarmuż i dlaczego warto go używać w naszej kuchni?

Jarmuż - roślina należąca do rodziny kapustowatych. Jarmuż jest bogatym źródłem witaminy A, B1, B2, K, C, luteiny, wapnia, żelaza, potasu, magnezu, manganu. Ma bardzo mało kalorii. Zawiera przeciwutleniacze i sulforafan, związek posiadający właściwości przeciwnowotworowe (podczas gotowania roślina traci te właściwości, najlepiej więc spożywać ją na surowo). Ma właściwości przeciwzapalne, ułatwia przemianę materii, ma dobry wpływ na nasz układ pokarmowy.

W smaku podobny do kapusty. Jarmuż jest składnikiem tradycyjnych potraw holenderskich, portugalskich i brazylijskich. Jest doskonałym składnikiem wielu sałatek, podawany na zimno i ciepło. Ugotowany w mleku kokosowym nabiera delikatnego smaku. Podany z prażonymi migdałami lub orzechami ziemnymi smakuje wybornie.



fot. Kasia Łukasiewicz

Składniki na jednego drinka:

4 łodygi selera naciowego

2 jabłka

1 ogórek

pół cytryny

6-8 listków jarmużu (odmiana kapusty, dostępna między innymi w supermarkecie Real)

łyżeczka startego imbiru

Wszystko do sokowirówki, potem schładzamy i już.

Napój oprócz oczyszczania, działania odchudzającego ma też silne działanie antyrakowe, poprawia koncentrację i co ważne zwalcza przemęczenie. Jest orzeźwiający i zaskakująco smaczny mimo bijącej po oczach zieloności :)

Smacznego drinkowania ;)

Patrycja Leszczyńska & Kasia Łukasiewicz