

ELIQ MARANIK

# VEGAN SMOOTHIES

Čerstvé nápoje plné energie



*Tuto knihu věnuji své čerstvě narozené dceři Jasmine a jejímu  
úžasnému tatínkovi Stefanovi. Jste mi vším!*

ELIQ MARANIK

# VEGAN SMOOTHIES

Čerstvé nápoje plné energie

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Eliq Maranik

## VEGAN SMOOTHIES

### Čerstvé nápoje plné energie

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
www.grada.cz  
jako svou 6169. publikaci

Z anglického originálu *Vegan Smoothies. Natural and energizing drinks for all tastes* by Eliq Maranik (ISBN 978-3-8480-0715-8), vydaného nakladatelstvím h.f.ullmann publishing GmbH v roce 2014, přeložila Anna Fejglová.

Odpovědný redaktor: PhDr. Milan Pokorný  
Sazba a zlom: Antonín Plicka  
Photography: Eliq Maranik and Stefan Lindström,  
with exception of pages 8, 20, 23, 31, 32, 41 iStockphoto.com  
Art Director: Eliq Maranik  
Graphic design: Eliq Maranik and Alan Maranik / Stevali Production  
Editing: Anton Borgström and Eva Stjerne Ord & Form

Počet stran 144  
Vydání 1., 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Copyright © Eliq Maranik and Stevali Production  
Original title: *Hälsosmoothies – boosta din kropp med vitaminer, mineraler och antioxidanter*  
Original ISBN: 978-91-86287-50-4  
© h.f.ullmann publishing GmbH  
Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2016

ISBN 978-80-271-9122-2 (ePub)  
ISBN 978-80-271-9121-5 (pdf)  
ISBN 978-80-247-5674-5 (print)

# OBSAH

<b>Předmluva</b> .....	<b>7</b>	Zmrzliny ze smoothies .....	22
<b>Úvod</b> .....	<b>9</b>	Podávejte ihned! .....	22
<b>Začínáme s přípravou</b> .....	<b>11</b>	Zdobení .....	22
Jak si vybrat ovoce a zeleninu .....	11	Vymýšlejte si vlastní recepty .....	22
Zralé, nebo nezralé? .....	11	<b>Suroviny a přísady</b> .....	<b>25</b>
Důkladně omýt .....	12	Ovoce a zelenina .....	25
Loupat, či neloupat? .....	12	Mražené ovoce .....	30
Pecky a semínka .....	12	Sušené ovoce .....	30
Příprava a mražení .....	12	Konzervované ovoce .....	30
Odšťavňovač, nebo mixér? .....	13	Ovocné prášky .....	30
Bio ovoce a zelenina .....	13	<b>Vydatné zdroje energie</b> .....	<b>33</b>
Etylen .....	13	„Superpotravin“ a „superbobule“ .....	33
Buďte vynalézaví! .....	14	Sladidla .....	35
Proč si připravovat vlastní smoothies? .....	14	Ořechové máslo .....	35
Hotové nápoje .....	14	Řasy .....	35
Podávání a zdobení .....	14	Proteinové prášky .....	35
<b>Co budete potřebovat</b> .....	<b>17</b>	Zdravé oleje .....	35
Další užitečné vybavení .....	18	Výživná dochucovadla .....	36
<b>Rady a nápady</b> .....	<b>21</b>	Tekuté báze .....	37
Zvýšení výživné hodnoty .....	21	Ořechy a semena .....	39
Zjemnění chuti .....	21	Domácí příprava mléka z ořechů nebo semínek .....	40
Zvýraznění chuti .....	21	<b>Smoothie recepty</b> .....	<b>42</b>
Ředění hustých nápojů .....	21	<b>Slovníček pojmů</b> .....	<b>140</b>
Zahuštění řídkých nápojů .....	21	<b>Rejstřík receptů</b> .....	<b>143</b>
Zjemnění nápojů .....	22		
Mražené nápoje .....	22		



# PŘEDMLUVA

## POVZBUĎTE SVŮJ ORGANISMUS VITAMINY, MINERÁLNÍMI LÁTKAMI A ANTIOXIDANTY!

Snídaně se vám zdají nezajímavé? Začněte svůj den pořádnou dávkou vitaminů! Chcete shodit nějaké to kilo? Zkuste smoothies. Jste unavení a bez energie? Mixované ovocné a zeleninové nápoje jsou skutečná energetická bomba. Cítíte se být ve stresu a časové tísní? Připravit smoothie je velmi rychlé. Jste vyčerpaní po tvrdém cvičení? Dodejte svému tělu novou sílu. Držíte dietu? Smoothies vám poskytnou potřebné bílkoviny!

Smoothies poslouží při každé příležitosti. Správně komponovaný nápoj stimuluje, čistí, obnovuje organismus a pomáhá regulovat váhu – jednoduše řečeno, zvyšuje pocit tělesné i duševní pohody.

Lidé odjakživa jedli ovoce a zeleninu – dnes však bohužel přijímají ve stravě stále méně látek, které jsou nezbytné pro udržení zdraví a vitality.

V této knize představujeme téměř padesát receptů na snadnou přípravu nápojů, které vám pomohou cítit se dobře a udržovat vyvážený stav vašeho organismu. Najde se zde něco pro každou chuť: energeticky vydatné ovoce s vlákninou, zelenina, rostlinné oleje, nejrůznější druhy semínek a ořechů, řasy, tzv. superpotraviny a jiné přirozené potravinové doplňky. Vyzkoušejte nápoj ze špenátu a jablek, anebo co byste řekli kombinaci manga, pomerančů a šípků nebo mrkve s ananášem a goji?

Samozřejmě se také seznámíte s praktickými a konkrétními návody, jak uchovávat ovoce, zeleninu, oříšky a další suroviny a přísady, jaké jsou jejich zdravotní přínosy, jak je mrazit, s jakými nástrahami se můžete setkat v obchodech s potravinami a další užitečné rady.

Dopřejte si bohatší a zdravější život!

Eliq Maraniková





# ÚVOD

## PROČ VEGANSTVÍ?

Slovo „veganství“ znamená víc než pouhé odmítání produktů živočišného původu. Pro mnoho lidí se výlučně rostlinná strava stala životním postojem. Ochrana zvířat, klimatu i otázky výživy lidstva jsou dalšími aspekty tohoto problému. Ve srovnání s rostlinnou zemědělskou výrobou je živočišná produkce spojena s výrazně vyšší spotřebou energie. Asi třetina hodnoty, kterou se každá rodina podílí na oteplování klimatu, je spojena se získáváním a přípravou jídla!

Nezanedbatelná jsou také zdravotní hlediska, která vedou ke stále větší oblibě veganského stravování. Dokonce i krátkodobá změna může přinést opravdu zázračný nárůst tělesné i duševní pohody (*well-being*). Pociťujeme zlepšení své fyzické kondice a máme více energie.

Veganský způsob stravování znamená vyřadit z jídelníčku nejen maso včetně ryb, ale také všechny živočišné produkty včetně mléka, vajec a medu. Látky, které jsou obsaženy v těchto potravinách a jsou pro organismus důležité, lze nahradit alternativními potravinami. U přísně veganského stravování je nutno dbát na dostatečný přísun železa, vápníku, jódu, zinku, a zejména vitamínu B12.

Kdo si spojuje veganství s odříkáním, dozví se v této knize něco jiného. Mnoho opravdu chutných potravin se totiž dobře hodí i pro vegany. Řadu z nich, i s bližšími údaji o složení a o způsobu jejich použití, najdete v kapitolách Suroviny a Zdroje energie.

## PROČ SMOOTHIES?

Veganskou kuchyni si už dnes bez mixovaných ovocných a zeleninových nápojů nelze představit. Díky koncentrovanému množství vitaminů, minerálů, vlákniny i dalších užitečných látek mohou okamžitě nahradit plnohodnotnou syrovou stravu a díky tomu, že je lze jednoduše přepravovat, se hodí k veganskému stravování i na pracovišti. Bohatství různých variací umožňuje užívat si smoothie každý den k snídani nebo k obědu či večeři – a naprosto bez výčitek svědomí. Tyto barevné zákraky z čerstvých přírodních surovin, které se obměňují podle ročních období, jsou díky své krémovité konzistenci<sup>1</sup> nejen dobře stravitelné, ale také mimořádně zdravé vzhledem k velkému množství výživných a zdraví prospěšných látek. Mohou snížit rizika onemocnění, při kterých hraje strava velkou roli, jako je cukrovka, vysoký krevní tlak či onemocnění srdce. Důležité jsou ale i pro ranní bručouny: dodají energii na celý den! Mnoho lidí proto volí mixované nápoje jako zdravou náhradu ranní kávy. Není divu, že i nevegani dávno objevili tyto lahodné nízkotučné nápoje. Pestrá směs ovoce a zeleniny chutná také dětem.

---

<sup>1</sup> Anglický název mixovaných ovocných a zeleninových nápojů *smoothie* pochází z významu „hladký, jemný“ (pozn. překl.).



# ZAČÍNÁME S PŘÍPRAVOU

## JAK SI VYBRAT OVOCE A ZELENINU

Umění přípravy smoothies začíná už v nákupním košíku s ovocem a zeleninou. Výběr nejlepších čerstvých surovin je tajemstvím úspěchu pro každého nadšence v tomto oboru. Nejdůležitějšími pomocníky jsou tedy naše oči, nos a prsty – a kupované produkty by měly pocházet, je-li to možné, z ekologického regionálního zemědělství. Nejlepší je samozřejmě sezonní ovoce a zelenina. Se svěží, výraznou chutí čerstvě sklizeného ovoce nemůže zboží, které bylo utrženo nezralé a potom putovalo celou věčností kolem zeměkoule, soutěžit.

Farmářské trhy a prodej „ze dvora“ přímo od zemědělců jsou ta nejlepší místa, kde seženeme čerstvé ovoce a zeleninu. Zde můžeme mít jistotu, že nebyly sklizeny nezralé, aby vydržely dlouhý převoz. Kromě toho je občas koupíme levněji než v obchodě.

Při výběru nespěchejte. Kupujte jen to, co dokážete spotřebovat během pár dnů. Každé skladování – snad s výjimkou zmrazení – snižuje kvalitu surovin.

Vybírejte si hezky vybarvené, zdravé, pevné a voňavé kousky bez poškození a barevných skvrn. Je vždy lepší, když si plody natrháte nebo vyberete sami, než když je koupíte už zabalené. Zkontrolovat kvalitu takového zboží je totiž těžké. Myslete také na to, že některé druhy ovoce se nesmí skladovat společně.

Je prokázáno, že mnoho ovoce a zeleniny v obchodech může obsahovat zbytky postřiků – proto je důležité, abyste, pokud je to možné, kupovali bioprodukty. Ovoce pocházející z ekologického zemědělství je zaručeně bez škodlivých látek a nestříkané, má většinou měkčí slupku a lépe voní než ovoce z běžné zemědělské produkce. Je sice o něco dražší, ale kvalita něco stojí. Udělejte si někdy sami pro sebe chuťovou zkoušku, porovnejte totéž ovoce z běžného zemědělství a z bioprodukce. Najdete si tak své vlastní oblíbené druhy. Já mám pro tento účel malý zápisník, kam si poznamenávám své objevy, což mi pomáhá zorientovat se v nabídce na trhu.

V obchodech nebo u stánkařů nebývá bohužel vždy uveden název druhu, což u takového ovoce, jako je mango nebo pomeranče, vede k tomu, že vlastně nevíte, co kupujete. Ale platí, že za zeptání nic nedáte! Někdo v obchodě by vám žádanou informaci měl poskytnout, neboť všechny zásilky zboží by těmito údaji měly být označeny.

Existují také firmy, které dodávají až do domu. Ty zboží zpravidla označují přesnými informacemi o jeho druhu a původu, někdy poskytují i údaje o jednotlivých pěstitelích.

## ZRALÉ, NEBO NEZRALÉ?

Chuť a konzistence mixovaného nápoje jsou samozřejmě nejlepší, když použijeme plně vyzrálé ovoce. Nezralé ovoce je kyselé a tvrdé a jeho chuti ještě něco chybí. Přezrálé ovoce je naproti tomu často příliš sladké a smoothie z něj je pak až nechutné, protože rozmělněním chuť zesílí. Přezrálé banány, broskve a manga nemají příjemnou chuť. Vybírejte si ovoce, které je těžké v poměru k velikosti plodu a intenzivně voní – to je znamením vyzrálosti. Většina plodů pokračuje v dozrávání v pokojové teplotě. Některé druhy přitom sládnou a měknou, některé však pouze měknou.

## DŮKLADNĚ OMÝT

Pokud ovoce a zeleninu nepěstujete na vlastní zahradě, nevíte, čím byly ošetřeny, jak byly skladovány nebo kdo je bral do rukou, o voskování a postřicích ani nemluvě. Většina ovoce, hlavně dováženého, se kvůli trvanlivosti stříká konzervačními látkami. Je tudíž naprosto nezbytné, abychom je nejen řádně omyli, ale také očistili kartáčkem. Plody, které nemají biokvalitu, by se měly raději oloupat, jinak vše, co se nachází na slupce, skončí posléze ve vašem žaludku.

Pevné plody je nejjednodušší očistit jemným kartáčkem ve vlažné vodě. Kartáček bychom měli používat pouze pro tento účel a pokaždé ho dobře opláchnout. Měkké ovoce se omývá v teplé či vlažné vodě nebo se otře měkkou stranou kuchyňské houbičky (která by se také neměla používat k ničemu jinému). Na citrusy nebo silně voskované ovoce použijeme nejlépe trochu neparfemovaného, přírodního mycího prostředku a měkkou houbičku. Nezapomeňte pak ovoce důkladně opláchnout!

K dostání jsou dokonce speciální mycí prostředky na ovoce, které ze slupky odstraní vosk a nečistoty. Také je možné ovoce na několik minut namočit do vody se šťávou z půlky citronu, než je očistíme kartáčkem.

Ovoce pocházející z běžného zemědělství by se mělo vždy oloupat. I když se slupka nejí, je třeba ovoce nejprve omýt, protože vosk a chemikálie se usazují na rukou a při loupání se přenesou na dužinu.

## LOUPAT, ČI NELOUPAT?

Většina vitamínů, minerálů a enzymů se nachází těsně pod slupkou nebo ve slupce. Když použijete ovoce a zeleninu v biokvalitě, měla by se slupka podle možnosti ponechat – ale i tak se musí předtím plody důkladně omýt v teplé vodě. Produkty běžného zemědělství by se měly oloupat tak, aby slupka byla co nejtenčí. Pokaždé loupáme banány, mango, ananas, papáju a avokádo, zatímco u kiwi to není nutné. Při odšťavňování může slupka zůstat, kiwi loupáme, jen když ho chceme mixovat.

Nevoskované citrusy se musí oloupat, jen když je budete odšťavňovat nebo mixovat.

## PECKY A SEMÍNKY

Mango, avokádo, nektarinky a broskve, švestky, meruňky a další peckoviny se musí odpeckovat. U měkkých pecek a semínek je to záležitost chuti – já sama je většinou odstraňuji, jelikož přece jen hodně ovlivní chuť a konzistenci nápoje.

Tmavé pecky, například vodního melounu nebo maracuji, způsobují, že nápoj má lehce našedlý zákal, ale obsahují mnoho cenných živin. Slabší nebo ponorný mixér může mít se semeny potíže, proto je lepší je odstranit. Také semínka papáje by měla být důkladně odstraněna, protože mají výrazně peprnou chuť.

## PŘÍPRAVA A MRAŽENÍ

Ovoce a zelenina by se měly krájet teprve těsně před zpracováním. Přístupem vzduchu mnohé živiny, vitamíny, enzymy a minerály oxidují a po určité době úplně vymizí.

Pokud připravujete mixované nápoje často a ve velkém množství, vyplatí se nakoupit suroviny v době sklizně do zásoby a zamrazit je. Čerstvé ovoce je samozřejmě vždycky nejlepší, mražením se však zachová více živin, než je tomu v případě nezralých nebo naopak starých surovin. Například drobné ovoce – jahody, maliny nebo borůvky – zůstane čerstvé pouze jeden či dva dny po utržení.

Ovoce před zmrazením umyjte, oloupejte a nakrájejte na kousky. Rozdělte je na jednotlivé porce, můžete zkombinovat různé druhy ovoce. Výborné jsou uzavíratelné vzduchotěsné sáčky. Před uzavřením sáčku z něj vytlačte co nejvíce vzduchu. Označte ho popisem obsahu, velikostí porce a datem.

V domácím mrazáku ovoce zůstane čerstvé nejméně dva až tři měsíce.

Když chcete zabránit tomu, aby se suroviny při mražení nespojily do jedné velké hroudy, lze je předmrazit samostatně na tácku a teprve potom sesypat do sáčku. Při zpracování pak nebudete mít problém tvrdé kusy rozdělit. Tento postup se doporučuje zejména u banánů, manga, papáje, ananasu, třešní, rebarbory, zrníček granátového jablka a u drobného ovoce.

Podle typu mixéru můžete mražené ovoce použít buď přímo, nebo ho nechte mírně rozmrazit. Drobné ovoce musíte nechat úplně roztát, jinak by nepustilo šťávu.

## ODŠŤAVŇOVAČ, NEBO MIXÉR?

Na zeleninu nebo tvrdé ovoce, jako jsou hrušky nebo jablka, se vyplatí pořídit si odšťavňovač. Rozmělnit všechny suroviny, aby zůstala zachována vláknina a konzistence nápoje nebyla hrubá, zvládne jen výkonný stroj. Máte-li slabší mixér, je lepší suroviny nejdříve odšťavnit a potom umixovat šťávu společně s rozdrčenou dužinou. Nezapomeňte, že banány nebo avokádo při lisování šťávu nepustí, místo toho se změně v husté pyré. Měkké plody, například peckovice, bobule a tropické ovoce, jsou pro mixování velmi vhodné. Vznikne tím šťavnatá dřeň, která si zachová veškerou výživnou hodnotu.

Odšťavňovač a mixér je třeba bezprostředně po použití umýt. Vyčistěte je jemným kartáčkem, určeným pouze pro tento účel.

## BIO OVOCE A ZELENINA

Ovoce a zelenina se při ekologickém způsobu pěstování většinou sklízí, když už jsou poměrně zralé. Mají nižší obsah vody, silnější vůni, lepší chuť, jsou šťavnatější a obsahují více živin než produkty z běžné zemědělské produkce. Mají však také kratší dobu spotřeby, podléhají snadněji zkáze a mohou mít i určité vady vzhledu, protože neobsahují konzervační látky, chemické přísady a nejsou ošetřeny postřiky, voskem a dalšími prostředky, které uměle prodlužují životnost, zvyšují lesk a udržují barvu a tvar plodů.

Bioprodukty můžeme po nějakou dobu skladovat na tmavém a chladném místě, ale měly by být zkonzumovány poměrně brzo po nákupu.

Bioprodukty obsahují více vitamínů, minerálů, enzymů a dalších živin než produkty pěstované běžným způsobem. Podstatně vyšší je zejména obsah vitamínu C a dalších antioxidantů, jako je vitamin E a karotenoidy, které nás chrání před nemocemi srdce a cév.

## ETYLEN

Některé druhy ovoce a zeleniny uvolňují etylen, který může ovlivnit proces dozrávání jiných plodů. Patří k nim hlavně jablka, hrušky, melouny, banány, broskve včetně nektarinek, švestky, meruňky a rajčata. Neměly by se tedy skladovat spolu s jinými druhy ovoce a zeleniny, protože ty pak dozrávají rychleji, scvrknou se nebo získají nepříjemnou pachů. Zejména banány, mango a avokádo by neměly být ve styku s druhy uvolňujícími etylen, protože pak dozrávají příliš rychle. Naopak můžeme využít této okolnosti, pokud potřebujeme, aby nezralé plody došly, a to tak, že je dáme na jednu misku nebo do sáčku s plody uvolňujícími etylen.

## BUĎTE VYNALÉZAVÍ!

Neobávejte se vymyslet si vlastní recepty – ale mějte při tom na mysli, že není dobré smíchat najednou příliš moc druhů a různých intenzivních chutí. Méně výrazná chuť jablek, hrušek, mrkve a pomerančů se báječně doplňuje s většinou druhů ovoce a zeleniny. Pokud použijete ovoce s příliš výraznou nebo hořkou chutí, lze ji poněkud zmírnit nějakým jemnějším druhem.

Mixované nápoje sice většinou nespojujeme se zeleninovými surovinami, ale i takové kombinace jsou skvělé. Použijte například červenou řepu, sladkou papriku, chilli papričky, špenát, celer nebo brokolici, abyste dosáhli zajímavé chuti.

Kromě zeleniny můžete použít i různé bylinky, ovocné prášky, řasy, ořechy, semínka, proteinový prášek, sušené drobné ovoce či přírodní vlákninu, které najdete v obchodech se zdravou výživou. A nezapomeňte na zdobení, fantazii se meze nekladou!

## PROČ SI PŘIPRAVOVAT VLASTNÍ SMOOTHIES?

V obchodě s regionálními potravinami, kam pravidelně chodím, jsou k dostání hotová smoothies a nejrůznější šťávy, tak proč si komplikovat život s pořizováním příslušných kuchyňských strojů, vláčet domů těžké tašky se surovinami a ztrácet čas přípravou vlastních nápojů? Moje odpověď je velmi prostá: je to zábavné, absolutně jednoduché, výtečně to chutná, a navíc je to zdravé!

Výhoda vlastnoruční přípravy vylišaných šťáv a mixovaných nápojů spočívá především v tom, že přesně víte, co obsahují. Sami si vyberete ovoce a zeleninu, takže máte jistotu, že jde o nejlepší čerstvé suroviny. Chuť a složení nápoje přizpůsobíte svým individuálním představám. Možnost obměn je nekonečná – a jakmile s tím jednou začnete, už toho nenecháte.

Mnoho kaváren už nabízí čerstvé ovocné šťávy a smoothies, takže si snadno můžete dát něco výživného a zdravého místo obvyklé kávy a koláče. Ale vždy se ujistěte, jaké byly použity suroviny, jestli byl nápoj čerstvě připravený a jestli je slazený a čím. Nestyďte se zeptat personálu, co přesně v nápoji je a kdy ovoce nebo zeleninu krájeli. V nejlepších kavárnách můžete přípravě přihlížet, a dokonce si vybrat ovoce.

## HOTOVÉ NÁPOJE

Je mnoho renomovaných a zodpovědných výrobců zdravých, vynikajících smoothies, což je alternativa pro případ, když někdy nemáme čas nebo si zrovna nechceme připravovat své vlastní. Tyto nápoje obsahují sto procent čerstvého ovoce bez přídavných látek, jako jsou zvýrazňovače chuti, barviva, sladidla nebo koncentráty. V seznamu použitých surovin by nemělo být uvedeno nic jiného než příslušné druhy ovoce. Nákup takových nápojů je dobrá volba, ačkoli ani ty se nedají srovnávat s vlastnoručně připravenými smoothies, která konzumujeme absolutně čerstvá.

## PODÁVÁNÍ A ZDOBNÍ

Pro mě osobně je velmi důležité, aby to, co jím nebo piju, vypadalo lákavě, aby to oslovovalo všechny smysly. Proto servírui nápoje v hezkých sklenicích a zdobím je čerstvým ovocem, bylinkami, kvítky nebo čímkoli jiným, co mi připadá zajímavé. Variant zdobení a podávání nápojů je nekonečně, stačí se inspirovat například tím, jak nápaditě servírui nápoje v koktejlových barech.

+

Zábavné a velmi působivé mohou být kupříkladu dekorace z ledu – k dostání jsou nejrůznější formičky na led, do nichž můžeme vložit drobné ovoce, květy nebo lístky bylinek. Na cestách sbírám různá netradiční koktejlová míchátka a používám je při zdobení nápojů.

Dětem mnohdy smoothies připadají cool a v této podobě jim často zelenina a ovoce, které jinak nechtějí, vůbec nevadí, zvláště když jim dovolíte jít s vámi na nákup, takže se mohou podílet na výběru surovin, na přípravě smoothie i na jeho zdobení. Pokud chcete, aby to bylo ještě zábavnější nejen pro děti, ale třeba i pro vaše přátele, rozdělte hotový nápoj do formiček na led a do každého dílku vložte lžičku nebo tyčinku – dostanete výtečnou a přitom výživnou pochoutku. Nenechávejte smoothie ale v mrazáku dlouho, protože je pak rozbředlé a ztrácí na chuti.

Smoothies mohou vypadat tak skvěle, že jim nikdo neodolá. Proto je ráda podávám v pěkných sklenicích a krásně zdobená.







# CO BUDETE POTŘEBOVAT

K přípravě nápojů potřebujete v podstatě jen ostrý nůž a mixér, ale k dispozici je samozřejmě celá řada užitečných pomůcek, které vám zjednoduší a zpříjemní práci.

**MIXÉR.** Je naprostou nutností! Postačí i ponorný mixér s příslušnou nádobou, ale důrazně doporučuji investovat do výkonného stolního mixéru, který vám výrazně usnadní práci. Do nádoby vložíte suroviny, stisknete tlačítko, a je hotovo!

Je několik věcí, o něž se musíte zajímat, když vybíráte mixér: jak výkonný má motor, kolik má rychlostí, jak dlouho vydrží pracovat, jestli rozdrtí i led. Doporučuji mixér se skleněnou nádobou, protože je robustnější, lépe se myje a na rozdíl od umělohmotných se tak snadno nepoškrábe nebo nezabarví od použitých surovin. Dnes už se dostanou i mixéry s odolnějšími, stálobarevnými plastovými nádobami, ale tomu samozřejmě odpovídá také vyšší cena. Mixér sice nemusí umět rozdrtit led, ale je to praktické.

Při výběru vhodného mixéru přirozeně rozhoduje, kolik nápojů a jak často budete připravovat. Jestliže to bude jen dvakrát nebo třikrát do měsíce, tak vám naprosto postačí obyčejný ponorný mixér, ale pokud se z vás stane takový nadšenec do smoothie, jako jsem já, bude nezbytné investovat do stroje nejvyšší kvality, který je sice dražší, ale déle vydrží, má delší záruku a spolehlivě rozmělní skoro všechno. Dobrý mixér zpracuje suroviny rovnoměrněji, takže organismus snadno vstřebá všechny živiny. Beze všeho si poradí s ořechy i semínky, s ledem, mraženým ovocem, se všemi druhy listové nebo tvrdé zeleniny, jako je mrkev nebo červená řepa.

**ODŠŤAVŇOVAČ.** Při přípravě nápojů z tvrdých druhů zeleniny a ovoce je nutné z nich nejprve vylisovat šťávu. Existují dva druhy přístrojů: odšťavňovač a lis. Je třeba vědět, že každý z nich produkuje jiné množství šťávy. Odšťavňovač je méně výkonný, a tudíž se získá méně šťávy. Pokud budete připravovat nápoje častěji, vyplatí se investovat spíše do lisu než do odšťavňovače.

**LIS.** Rozdrtí ovoce a zeleninu na malé kousky a protlačí šťávu přes kovové sítko. Lisy jsou dražší než odšťavňovače, zvládají však větší množství surovin a jsou výkonnější. Šťáva si zachovává více živin, protože v ní zůstává více enzymů. Je potřeba ji zkonzumovat během 48 hodin, samozřejmě nejlépe okamžitě. Lis se musí ihned po použití umýt, aby na něm nezachly zbytky ovoce.

**ODSTŘEDIVÝ ODŠŤAVŇOVAČ.** Rozmělní ovoce a zeleninu a odstředivou silou je lisuje přes jemný filtr. Odstředivé odšťavňovače jsou zpravidla levnější než lisy, avšak produkuje méně šťávy. Rotující nože se rychle zahřívají, čímž se zničí část enzymů. Kromě toho šťáva rychleji oxiduje, a doba její spotřeby se tak zkracuje. Šťáva se musí vypít během 24 hodin, nejlépe však hned. I tento přístroj je třeba umýt bezprostředně po použití.

**LIS NA CITRUSY.** Výběr tohoto pomocníka je během na dlouhou trať. Existuje spousta různých variant, jak ruční, tak s elektrickým pohonem, ale i tady je důležité, jaké množství šťávy budete potřebovat. Pokud jde o jednu dvě sklenky, tak vám bude stačit ruční lis. Snadno se myje, nezabere mnoho místa

a je poměrně levný. Jestliže chcete připravovat větší množství citrusového džusu, je namístě investovat do výkonnějšího přístroje. Rovněž se musí okamžitě po použití vyčistit.

**PONORNÝ/TYČOVÝ MIXÉR.** Pokud připravujete mixované nápoje jen občas a v malém množství, tak vám bude stačit ponorný nebo tyčový mixér. Jeho použití i čištění je jednoduché. Ale nezapomeňte, že jeho hlavním účelem je mixování jídla, nikoli tvrdého ovoce nebo ledu. Přetěžováním se rychle zničí.

**KUCHYŇSKÝ ROBOT.** Kvalitní přístroj tohoto typu se ideálně hodí pro přípravu velkých množství smoothie nebo šťávy. Část mixovaných surovin bohužel ulpívá na míse robotu. Stroj se skládá z mnoha malých součástí, takže jeho čištění je obtížnější.

## DALŠÍ UŽITEČNÉ VYBAVENÍ

**LOUPAČ POMERANČŮ.** Vytváří tenčí a delší proužky kůry než struhadlo a pomeranče je s ním snadnější loupat než obyčejným nožem.

**KARTÁČEK NA OVOCE.** Může být použit místo oloupání, jelikož mnoho vitaminů, antioxidantů, vlákniny a minerálů se nachází ve slupce nebo těsně pod ní. K dostání jsou kartáčky různé tvrdosti. Nejtvrdší jsou určeny na kořenovou zeleninu a červenou řepu, měkčí varianty se používají na jemnou slupku, například zralých hrušek nebo kiwi.

**MRAZNIČKA.** Pokud potřebujete zmrazit velké množství ovoce, ledu a hotových smoothies, pořídte si velký mrazák. Na rozdíl od těch menších v něm můžete při teplotách pod  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$  zmrazené potraviny ponechat i déle než dva nebo tři měsíce.

**SÁČKY NA MRAZENÍ.** Jsou to mí nejlepší přátelé, když potřebuji zmrazit ovoce, bylinky a všechny další suroviny. Jsou úsporné a hygienické. V sezoně nakupuji spousty čerstvého ovoce a mrazím je v jednotlivých porcích. Sáčky s vzduchotěsným uzávěrem jsou nejlepší. Nezapomeňte je opatřit etiketou, kde si poznamenáte, co je v nich uloženo, jaké množství, případně hmotnost, a kdy to bylo zamraženo. Sáčky jsou k dostání v každém supermarketu.

**TVOŘÍTKA NA ZMRZLINU.** Díky nim můžete ze smoothies nebo džusů vyrobit osvěžující nanuky, které si užijí děti a dospělí a které jsou mnohem zdravější než ty kupované. Při přípravě smoothies k tomuto účelu nepoužívejte led, nápoj by měl být hustší než obvykle.

**FORMIČKY NA LED.** Jsou nepostradatelné, když potřebujete zmrazit kokosové mléko, maracuju, ovocné dřeně, čerstvě vylisovaný džus, hotová smoothies nebo tekuté přísady do nápojů, jako je ovesné, sójové nebo ořechové mléko. Já mrazím všechno, co zbude a je použitelné do nějakého nápoje. Zmrazené kostky poslouží k vylepšení chuti nebo konzistence a zároveň jako led. Po zmrazení je přemístěte do sáčku a neprodyšně uzavřete, vydrží pak v mrazničce dlouhou dobu.

**DRTIČ LEDU.** Máte-li výkonný mixér, který led zvládne, tak drtič nepotřebujete. Led můžete drtit i ručně: zabalíte ho do čisté utěrky a roztlučete těžkým předmětem, například paličkou na maso.