

LBRIS

We know
books

SUCURI ȘI SMOOTHIES

50 de rețete ușoare

Creative
publishing

CUPRINS

Sucuri și smoothies	pagina	6
Potolirea setei	pagina	10
Suc de ananas, banane și papaia	pagina	12
Smoothie de cireșe cu fructe de pădure înghețate	pagina	14
Suc de zmeură și afine	pagina	16
Suc de mandarine, lămâie și kiwi	pagina	18
Suc de pepene galben cu zmeură, mure și afine	pagina	20
Suc de pere, fenicul și ridiche japoneză	pagina	22
Suc de roșii, ceapă verde și lemongrass	pagina	24
Suc de țelină, mere și lămâie	pagina	26
Suc de struguri și castraveți cu aromă de lămâie, mentă și coriandru	pagina	28
Ceai verde cu lăptuci și curmale	pagina	30
Remineralizare	pagina	32
Smoothie de cacao	pagina	34
Smoothie cu lapte de migdale și suc de rodii și pere	pagina	36
Smoothie cu lapte de orez, portocale și mere	pagina	38
Smoothie cu mașmon și caise	pagina	40
Smoothie cu ovăz și banane	pagina	42
Smoothie cu avocado și lapte de cocos	pagina	44
Smoothie cu avocado, varză și ardei iute	pagina	46
Smoothie cu sfeclă și citrice	pagina	48
Smoothie cu roșii, ardei, ardei iute și broccoli	pagina	50
Smoothie cu migdale, iaurt congelat și stafide	pagina	52
Energizante	pagina	54
Smoothie de stafide, curmale și cacao cu lapte de migdale și fulgi de cereale	pagina	56
Smoothie din lapte de cocos și fistic	pagina	58
Smoothie din lapte de migdale cu fructe uscate și goji	pagina	60
Smoothie din lapte de migdale cu struguri și fructe de pădure	pagina	62
Smoothie cu piersici și pepene galben	pagina	64
Înghețată din soia cu vanilie și sirop de cireșe	pagina	66
Smoothie din suc de portocale, mere și malt	pagina	68



Suc de mere cu greșfrut, lămâie și mandarine	pagina	70
Suc de piersici cu zmeură, mure și afine	pagina	72
Suc de greșfrut cu papaia, căpșuni și prune	pagina	74
Gustări dulci	pagina	76
Smoothie cu ananas, mango, papaia și fructul pasiunii	pagina	78
Smoothie cu banane, roșcove, alune de pădure și lapte de soia	pagina	80
Smoothie de caise, afine, mure și lapte de cocos	pagina	82
Smoothie cu suc de piersici, cireșe și caise	pagina	84
Smoothie de mere, pere, ghimbir, lămâie și iaurt din soia	pagina	86
Smoothie de pepene alb cu cireșe în sirop	pagina	88
Smoothie de afine, prune și banane	pagina	90
Smoothie de moșmoane și prune	pagina	92
Smoothie de pere, pepene galben, banane și scortșoară	pagina	94
Smoothie mixt cu fructe congelate	pagina	96
Gustări aromate	pagina	98
Gazpacho	pagina	100
Smoothie de avocado cu ceapă verde, caștraveți și ierburi aromate	pagina	102
Smoothie de morcovi cu varză și urzici	pagina	104
Smoothie de andive belgiene, varză roșie, ridichi și iaurt din soia	pagina	106
Suc de varză cu broccoli, mere și lămâie	pagina	108
Suc de ridiche japoneză cu fasole fava, mazăre și ridichi	pagina	110
Suc de ardei, portocale, ardei iute și ghimbir cu frigărui de legume	pagina	112
Supă de fructe și legume cu lapte de orez	pagina	114
Supă de fenicul, portocale, cicoare și spanac	pagina	116
Supă de dovleac cu lămâie, mere și portocale	pagina	118
Index alfabetic de rețete	pagina	120
Index alfabetic de ingrediente	pagina	122

SUCURI ȘI SMOOTHIES

Sucurile și smoothies reprezintă o opțiune viabilă și sănătoasă pentru micul dejun sau pentru a servi o gustare plină de energie, un aliat nemai-pomenit pentru orice tip de dietă și un produs benefic pentru menținerea stării de bine.

Aceste rețete oferă posibilități variate pentru a adăuga savoare și culoare la orice masă. Ai nevoie de doar câteva minute pentru a umple un pahar cu ceva gustos, datorită structurii cremoase oferită de smoothies sau texturii lichide a sucurilor.

Cu foarte puțin efort, putem să ne reîncărcăm bateriile cu minerale și vitamine atât timp cât folosim fructe coapte și mâncăruri de sezon.

A devenit foarte ușor să urmărim recomandările Organizației Mondiale a Sănătății în ceea ce privește alcătuirea unei diete sănătoase, bazată pe cinci porții de fructe și legume pe zi. În fiecare lună a anului, putem alege fructele care se potrivesc cu dieta noastră, care este adesea caracterizată prin mâncăruri instant, mâncate în grabă, cu un conținut ridicat de zahăr, grăsimi și proteine. Fructele și legumele reprezintă o sursă completă de mâncare pe care natura ne-o oferă, dându-ne diverși compuși pentru a ne ajuta să combatem răcelile, căldura și disconfortul cauzat de schimbările climatice în funcție de anotimp. De asemenea, reiese că varietatea bogată de culori a fructelor și a legumelor din lume are un efect pozitiv asupra sănătății noastre: galbenul lămâilor, al piersicilor și al ardeilor promite flavonoide și vitamina C; roșul cireșelor, al căpșunilor și al roșiilor subliniază prezența lycopinei și a antocienilor; albastrul afinelor, al prunelor și al strugurilor sugerează prezența vitaminei C, a betacarotenului, a potasiului și a magneziului; în final, albul feniculului, al cepei, al merelor și al perelor indică prezența polifenolului, a flavonoidelor, a vitaminei C și a acidului folic.

Sucurile și smoothies ne înviorează și ne potolesc foamea, iar când sunt combinate cu mirosul îmbietor al fructelor, al legumelor, al ierburilor și al condimentelor, acestea reprezintă o resursă atât pentru copii, cât



și pentru adulți. Deși este normal să asociem sucurile și smoothies cu verile fierbinți, capacitatea lor de a ne potoli setea, de a hidrata și de a remineraliza ne aduce beneficii tot timpul anului: după practicarea unui sport sau după o zi lungă în fața calculatorului, hrănindu-ne fără a lăsa o senzație grea în stomac, datorită echilibrului dintre substanțele pe care le conțin. Nu există niciun smoothie care să nu te facă să te simți sătul sau satisfăcut. Așadar, care sunt regulile pentru a face gustări delicioase, ușoare și sănătoase? Folosește întotdeauna fructe proaspete, care au un miros plăcut, fructe de sezon și, preferabil, organice, care îți permit să folosești și coaja, cum ar fi: merele, perele și piersicile.

Este de preferat să speli decât să iei coaja legumelor rădăcinoase precum morcovii; dacă igiena este indispensabilă, poți folosi o linguriță de bicarbonat de sodiu pentru a spăla fructele și legumele. Gustul personal reprezintă factorul decisiv în a alege dacă vrei să prepari sucuri sau smoothies, la fel cum este important să ai aparatul de stors fructe pentru a face sucuri; există multe aparate pe piață, iar cele mai noi modele sunt în stare să stoarcă cât mai mult din alimentele folosite. Însă acest sistem elimină aproape toate fibrele prezente în ingrediente și reduce proprietățile intrinseci ale mâncării; din acest motiv, este bine să alternezi sucurile cu smoothies sau să le folosești pe cele dintâi pentru a le dilua pe cele din urmă. În schimb, un smoothie păstrează toți nutrienții și este ideal ca mic dejun sau ca o gustare în timpul zilei.

Smoothies dulci și aromate; ce tip de lapte folosim?

Un smoothie este ideal când se combină cu puțin lapte; face mâncarea mai cremoasă și catifelată, ideală pentru o gustare sănătoasă pentru copii sau pentru cei fără poftă mare de mâncare. Însă, în aceste rețete, am folosit înlocuitori vegetali precum laptele de soia, orez, cocos, ovăz și migdale în locul laptelui de vacă. Sunt alternative viabile pentru produsele animale din punctul de vedere al texturii și al gustului. Pentru

versiunile aromate, laptele sau iaurtul din soia sunt aliați cu varietate, care pot transforma un smoothie într-o supă cremoasă și savuroasă care poate înlocui felul întâi. Laptele de orez este, de asemenea, o alternativă la laptele de vacă; datorită gustului său dulce și ușor neutru, poate fi folosit pentru a pregăti un smoothie dulce și aromat, dar poate fi găsit și fără îndulcitori (fără zahăr), pentru a scoate în evidență dulceața naturală a fructelor și a celorlalte ingrediente.

Datorită nivelului ridicat de grăsimi, proteine și zahăr, laptele de ovăz produce un smoothie moale și cremos, ideal pentru o gustare sățioasă, care ajută la păstrarea concentrării și a energiei, oferind un sprijin valoros studenților în timpul învățării sau sportivilor în timpul exercițiului fizic. Este recomandat să ai în preajmă întotdeauna lapte de migdale, pe care îl poți face acasă în loc să îl cumperi. Cojește în jur de 1 ½ cană (250 g) de migdale; scufundă-le în apă fierbinte și, odată scurse, taie-le mărunt. Apoi, pregătește o infuzie cu apă fierbinte și lasă migdalele tocate peste noapte, folosește o sită pentru amestec până ce laptele devine alb și dens. Poți găsi în magazine și făină de migdale, iar în acest caz treci direct la infuzie.

Mâncăruri aliate

Fiecare fruct și fiecare legumă are propriile caracteristici, elemente pe care natura le-a oferit pentru sănătatea noastră, constituind un element de bază al bunăstării noastre. Fiecare are propria sa savoare: unele sunt minunate, altele neutre, unele ne lasă indiferenți, dar toate sunt aliate; trebuie doar să știi ce fructe și legume să alegi în funcție de cât de coapte sunt. A mânca în afara sezonului căpșuni este riscant; dacă ai noroc, vor avea gust de apă, dar cel mai probabil vor fi acre, la fel ca piersicile și caisele; în cazul strugurilor necopte, gustul este neplăcut și sec. Însă dacă le consumi când sunt coapte, îți oferă o gamă satisfăcătoare de arome. Textura și culoarea fructelor coapte este intensă, cum ar fi cazul afinelor, care vara au o culoare asemănătoare cu cerneala albastră, iar când le muști parcă se unesc cu papilele gustative; cireșele au un miez roșu aprins, care este



ușor ferm când îl muști. Lăptucile au o culoare verde aprins primăvara, iar nuanțele de verde ale verzei ne arată că este bogată în vitamina C.

Și fructele tropicale? Acestea se găsesc mereu în supermarketuri și sunt disponibile tot anul. Este ușor să te lași sedus de ananas, mango, papaia, fructul pasiunii, banane și avocado. Merită știut faptul că ananasul, cu pulpa de un galben intens, este ideal pentru smoothies și sucuri. Banana este un ingredient de bază fantastic, deoarece îndulcește și face orice smoothie să capete o consistență cremoasă. Mango este un fruct riscant; dacă nu este copt, devine ațos, dar gustul său este totuși delicios. Papaia este ideală pentru sucuri și smoothies datorită conținutului bogat de apă și a miezului moale. Avocado are un rol important în alcătuirea acestor rețete. Datorită gustului său ușor de adaptat, acesta poate fi folosit cu mâncăruri dulci și aromate, dar consistența sa rămâne atul principal. Când folosim blenderul, acesta devine moale, cremos, neted și compact, dând oricărui smoothie un strat omogen. Datorită conținutului său de grăsime (util pentru reducerea colesterolului), avocado poate fi folosit ca o alternativă plăcută și sănătoasă a uleiului de măsline pentru a da mai mult gust rețetelor pentru smoothies și sucuri.

Cartea „Sucuri și smoothies” conține 50 de rețete ușoare, care pot fi preparate rapid, împărțite în cinci secțiuni: sucuri pentru potolirea setei; sucuri și smoothies pentru remineralizare; sucuri și smoothies energizante; gustări dulci și aromate. Uleiul de măsline extravirgin, mirodeniile și ierburile aromate sunt condimente delicioase și sănătoase, care asigură că aceste rețete duc la crearea unor mâncăruri bune, apetisante și satisfăcătoare. Această carte este menită să te inspire, să te ajute să găsești combinațiile preferate; cu foarte puține excepții, sugerează combinații dulci, care nu necesită zahăr sau îndulcitori datorită caracteristicilor intrinseci ale fructelor care, când sunt coapte, conțin proporția ideală de zaharuri naturale, care le dau gustul delicios. Iar în cazul vremii călduroase, fructele congelate pot fi folosite pentru a prepara smoothies, asemănătoare cu sorbetul în ceea ce privește textura și prospețimea.