

PAT KROCKER

PESTE 200 DE REȚETE
**SMOOTHIE-URI
DIN FRUCTE
ȘI LEGUME**

recomandate în tratarea a peste
70 de boli și stări de rău

M.A.S.T., 2018

- Brocco-morcovi, pag. 95
- C-Blitz, pag. 39
- Energie verde, pag. 135
- Leafy Pear, pag. 53
- Orange Zinger, pag. 111

Infecții ale tractului urinar

- Apa albastră, pag. 37
- Cran-orange, pag. 44
- Red Delight (folosiți afine în loc de zmeură), pag. 76
- Soare pe apă, pag. 82
- Tart and tingly (Acrișor și incitant), pag. 83
- Pepene roșu, pag. 87

Fibroame uterine benigne

- Mere, morcovi și castraveți, pag. 92
- Sfeclă și mere (folosiți o plantă recomandată în locul cimbrului), pag. 93
- Plăcintă cu mere, pag. 27
- Sfeclă (adăugați o bucată de 1 cm de ghimbir curățat de coajă), 93, 94, 95, 106, 113
- Morcovi picanți, pag. 119

Varice și hemoroizi

- Combo de acai și fructe de pădure, pag. 23
- Berry Best, pag. 31

- Cocktail Berry Fine, pag. 32
- C-Blend, pag. 39
- C-Blitz, pag. 39
- C-Green, pag. 100
- Cherry Sunrise, pag. 41
- Fructul vieții, pag. 46
- Leafy Pear, pag. 53
- Orange Zinger, pag. 111
- Zmeură adevărată, pag. 145
- Sea-Straw, pag. 78
- Spa Special (folosiți o plantă recomandată în locul armurariului), pag. 148
- Sunrise Supreme, pag. 82

Retenția de apă

- Mere, morcovi și castraveți, pag. 92
- Berry Best, pag. 31
- Apa albastră, pag. 37
- Brocco-morcovi, pag. 95
- C-Green, pag. 100
- Tonic diuretic, pag. 133
- Leafy Pear, pag. 53
- Puterea lui Popeye, pag. 143
- Red Delight (folosiți afine în loc de zmeură), pag. 76

Rețete

Sfaturi generale la prepararea smoothie-urilor	16
Smoothie-uri din fructe.....	23
Smoothie-uri din legume	89
Smoothie-uri terapeutice din verdețuri	125
Smoothie-uri pe bază de lapte	154
Smoothie-uri pe bază de lactate	173
Smoothie-uri calde și reci.....	190
Smoothie-uri ca deserturi și cocktailuri.....	210

Sfaturi generale la prepararea smoothie-urilor

Încărcate de arome și calități nutritive, smoothie-urile sunt pline de antioxidanți aducători de sănătate, vitamine esențiale, minerale, enzime, fibre, apă și alte substanțe fitochimice. Spre deosebire de sucuri, care sunt lipsite de fibre insolubile, smoothie-urile furnizează toate fibrele naturale existente în legumele și fructele crude integrale. Ele constituie un aliment excelent cu care să vă începeți ziua, să luați o gustare între mese și, din când în când, să înlocuiți o masă de prânz. Dacă le amestecați cu lapte, iaurt, tofu sau lapte de soia fortificat, ele adaugă dietei dumneavoastră calciul necesar întăririi oaselor.

Cumpărați produse organice

Pe cât posibil, cumpărați produse organice pentru a reduce ingerarea unor substanțe potențial dăunătoare. Când cumpărați fructe și legume organice, contribuiți la întreținerea unui sistem de regenerare sustenabilă a solului, care este importantă pentru formarea rezervelor viitoare de hrană, reducând în același timp expunerea dumneavoastră la toxine. Pentru a împiedica scăderea nivelului nutritiv, depozitați corect legumele proaspete; ele vor rămâne proaspete câteva zile până la o săptămână dacă le depozitați în sertarul mai rece al frigiderului. Cantitățile mari de legume proaspete pot fi ținute mai mult timp în pivnița pentru păstrat plante rădăcinoase.

Căutați legume și fructe cu coaja intactă, aflate în stadiul de maturare maximă. Smoothie-urile făcute din fructe și legume care nu sunt coapte suficient au o culoare ternă, nu sunt cremoase și au un gust ușor amarui – și pot provoca diaree sau dureri de stomac. Fructele prea coapte pot începe să fermenteze, provocând aceleași simptome.

Puteți continua coacerea legumelor și fructelor cu coajă moale (piersici, caise, pere, prune și avocado) ținându-le într-o pungă de hârtie maro la temperatura camerei până când se coc.

Sfaturi cu privire la amestecarea fructelor și legumelor

- Cântăriți ingredientele și introduceți-le în vasul blenderului în ordinea menționată în rețetă, turnând mai întâi lichidul în vas.

Acest lucru este esențial pentru funcționarea corespunzătoare a blenderului.

- Setați blenderul pe viteză mică sau de amestecare timp de 10 până la 30 de secunde, apoi amestecați cu viteză mare, de pasare sau fluidificare, timp de încă 10 până la 30 de secunde. Aceasta va permite lamelor să taie fin bucățile mai mari înainte de a le centrifuga mai rapid și a ridica amestecul, mărindu-i volumul. De fapt, această metodă scurtează timpul necesar fluidificării ingredientelor până la compoziția propice pentru a fi băută.
- Fărămițați întotdeauna gheața împreună cu puțin lichid în vasul blenderului.
- Smoothie-ul este prea subțire? Adăugați câteva cuburi de gheață, o banană sau fructe congelate.
- Smoothie-ul este prea gros? Adăugați mai mult lichid – suc de fructe, lapte de soia sau apă.
- Smoothie-ul este prea dulce? Adăugați suc de lămâie, câte o lingură o dată, până când gustul este corectat.
- Smoothie-ul este prea acru? Adăugați fructe dulci (banană, măr, struguri, ananas sau caise sau smochine uscate) mărunțite, în doze de ¼ de cană (50 ml), până când se obține gradul de îndulcire dorit.
- Mixați, beți și savurați – zi de zi!

Sucuri de fructe și legume

Sucurile de fructe și legume sunt adesea folosite ca parte lichidă în smoothie-uri. Sucul cel mai bun cu puțință se obține din produse organice proaspete și trebuie consumat imediat. Când nu aveți posibilitatea să vă preparați singur suc, opțiunea cea mai bună este suc organic neîndulcit preparat comercial. Pentru orice eventualitate, este bine să aveți la îndemână o varietate de sucuri de fructe concentrate congelate, sucuri de legume și supe de carne îmbuteliolate. Căutați concentrate neîndulcite făcute din fructe organice și evitați monoglutamatul de sodiu (MSG), zahărul și alți aditivi dăunători din sucurile și cocktailurile de legume preparate comercial.

Fructele și legumele conservate

Când nu este sezonul fructelor și legumelor proaspete, păstrarea unei provizii din cele conservate este o soluție convenabilă de a avea o varietate de smoothie-uri gustoase. Studiile arată că fructele conservate sunt foarte hrănitoare. Când Ken Sammonds, profesor asociat de nutriție

umană la Universitatea din Massachusetts, a comparat două versiuni ale aceleiași rețete de smoothie de fructe – una preparată cu fructe conservate și cealaltă cu fructe proaspete – a constatat că procentele multor vitamine erau comparabile. „Ingrediente pe care le alegeți, nu forma în care se prezintă ingredientele, sunt cele care determină conținutul în substanțe nutritive al unei rețete”, a conchis el. Totuși, produsele prelucrate în scop comercial pot conține aditivi, reziduuri de pesticide sau mari cantități de zahăr. Sunt de preferat produsele organice conservate în suc propriu sau apă, fără adaos de zahăr (care se găsesc la magazinele de hrană naturală).

Când se înlocuiesc produsele proaspete cu cele conservate, folosiți o conservă de circa 400 ml în loc de o cană (250 ml) de fructe sau legume proaspete feliate sau mărunțite. Folosiți lichidul din conservă (dacă acesta nu este un sirop gros de zahăr), dar reduceți cantitatea celorlalte lichide din rețetă cu ¼ de cană (50 ml).

Folosirea fructelor și legumelor congelate

Smoothie-urile sunt mai răcoritoare, mai groase și mai catifelate când sunt preparate cu produse congelate. De fapt, este ideal să se combine legume și fructe congelate și proaspete în aceeași băutură. Pentru a economisi la maxim folosirea blenderului, cumpărați cantități mari de produse de sezon proaspete și congelați-le în porții individuale. O opțiune mai scumpă, dar mai comodă, este să folosiți legume și fructe congelate din comerț, mai ales în timpul iernii, când produsele locale proaspete nu sunt în sezon. Căutați produse congelate care nu au adaos de zahăr și evitați pachetele care sunt pătate sau au semne de curgere, ambele indicând că conținutul a fost dezghețat și apoi înghețat din nou.

Congelarea fructelor și legumelor proaspete

Îndepărtați coaja, semințele sau sâmburii și tăiați produsul în felii sau bucăți. (Dacă folosiți fructe de pădure, alegeți-le unul câte unul și eliminați fructele zbârcite, tăiate sau moi, apoi spălați-le și uscați-le prin tamponare). Aranjați fructele sau legumele într-un singur strat pe o foaie de copt și congelați-le în partea cea mai rece a congelatorului. Transferați-le în pungi de plastic resigilabile pentru congelator, sigilați și etichetați. Folosiți trei sau patru bucăți de fruct sau legumă congelată, sau ½ de cană (125 ml) de fructe de pădure, mazăre sau fasole congelate (nu este nevoie să le decongelați) la un smoothie. Produsele congelate țin până la șase luni în congelator.

Smoothie-uri de fructe

Combo de fructe de pădure	39	C-Blitz	39
și acai	23	Jubileul cireșelor	40
Banane și migdale	23	Cherry Berry	40
Curmale și migdale	24	Cherry Sunrise	41
Răcoritoare cu mere	24	Chia Aloha	41
Crocant cu mere	25	Cocktail de citrice	41
Mere și agrișe	25	CocoNog	42
Fresh de mere	26	Cran-Apple	42
Apple mint	26	Băutură răcoritoare cu coacăze	43
Mere și pere	26	Coacăze și ananas	43
Plăcintă cu mere	27	Cran-Cherry	44
Cocktail de mere cu mirodenii	28	Cran-Orange	44
Caise și terci de ovăz	28	Date Time	44
Apricot apricot	29	Detox Delight	45
Explozie de caise	29	Deschide ochii	45
Caise și piersici	29	Figgy Duff	45
Băutură răcoritoare de toamnă	30	Flu Fighter – 1	46
Banana și mango	30	Explozie de fructe	46
Banana nut	30	Fructul vieții	46
Bananarama	31	Fruit Splash	47
Berry Best	31	Fruity Fig	47
Berry Blast	32	Fruity Twist	48
Berry Bonanza	32	Smoothie Gold Star	48
Cocktail Berry Fine	32	Gooseberry Berry	48
Flip de fructe de pădure și iaurt	33	Gooseberry Fool	49
Best Berries	33	Granate Berry	49
Beta Blast	34	Grapefruit Greetings	50
Centura neagră	34	Grape Glace	50
Coacăze negre	35	Grape Heart	51
Ananas negru	35	Zeita verde	51
Smoothie de afine	36	Ceai verde și afine	52
Blue Cherry	36	Mătase hawaiană	52
Apă albastră (Blue Water)	37	Băutură răcoritoare picantă cu pepene roșu	52
Smoothie brazilian din fructe de pădure	37	Ki-Lime	53
Breakfast Cocktail	38	Leafy Pear	53
Vitamina B	38	Aur lichid	54
C-Blend	39	Loosey-Goosey	54

Mango Madness	55	Pom Pom	72
Mango Mango	55	Prune	72
Mango Marvel	55	Pump It Up	72
Mango Tango	56	Dovleac, caise și curmale	73
Maple Ginger Fig	56	Plăcintă cu stafide	73
Mega Melon Supreme	56	Zmeură	74
Mellow Mandarin	57	Razzy Orange	74
Mellow Yellow	57	Zmeură veritabilă	74
Melon Morning Cocktail	58	Roșu, negru și albastru	75
Pepene mentolat	58	Red Delight	76
Piersici mentolate	58	Orizontul roșu	76
Nectarine cu gheață	59	Rubarbă și mere	76
Nectarilicious	59	Plăcintă cu rubarbă	77
Nectarul zeilor	60	Rubarbă și ananas	77
Orange Aid	60	Smoothie de rubarbă	78
Mătase portocalie	60	Sea-straw	78
Orange Pom	61	Sher-Lime	79
Slush de portocale	61	Sour Cherry	79
Papaya Passion	62	Special Date	79
Peach Bliss	62	Strawberry Blush	80
Peach Cobbler	62	Strawberry Cooler	80
Piersici cu cremă	63	Strawberry Sparkle	81
Agrișe cu piersici	63	Vârtej de cășune	81
Pepene roșu cu piersici	64	Soare pe apă	82
Pere cu chimen dulce	64	Sunrise Supreme	82
Pere cu ananas	65	Cășune dulci-acrișoare	82
Pere cu zmeură	65	Mandarine	83
Perfect in Pink	66	Tart and Tingly (Acřișor și incitant)	83
Ananas-C	66	Gustul tropicelor	84
Ananas și citrice	67	Smoothie de fructe din livadă	84
Pineapple Crush	67	Triple A	84
Ananas și kiwi	68	Tropi-Cocktail	85
Ananas cu soia	68	Tropics	85
Pineapple Tang	68	Tutti-Figgy	86
Pine-Berry	69	Tutti-Fruity	86
Pink Pear	69	Trezirea!	87
Plum Berry	70	Pepene roșu	87
Plum Lico	70	Splash de pepene roșu – cășune	88
Plums Up	70	Val de pepeni	88
Perfect din rodie	71		
Rodie Plus	71		

Atenție la zahăr!

Fructele sunt bogate în zahăr în stare naturală, pe care organismul îl folosește ca sursă de energie. Totuși, cei care suferă de diabet și cei predispuși la infecții de fermentație și hipoglicemie trebuie să limiteze consumul de fructe și sucuri de fructe deoarece excesul poate provoca o creștere rapidă a concentrației de zahăr din sânge.

Majoritatea sucurilor, în special a celor din fructe concentrate, conțin mult zahăr în stare naturală – 1 cană (250 ml) de suc de mere neîndulcit conține în medie 25 g de zahăr – și adesea în sucurile din comerț se adaugă zahăr. Având în vedere că multe smoothie-uri se bazează pe suc de fructe ca lichid, cei pentru care zahărul este o problemă trebuie să fie precauți. Această carte oferă numeroase rețete de smoothie-uri din legume pentru cei care doresc să limiteze consumul de zahăr și să se bucure totuși de binefacerile smoothie-urilor.

Utilizarea fructelor deshidratate

Fructele deshidratate (uscate) pot fi folosite la prepararea smoothie-urilor, fie ca atare fie în lapte de fructe (vezi paginile 153 până la 155). Deshidratarea duce la concentrarea zaharurilor (glucoza, fructoza și sucroza) și a fibrelor din fructe. Aceasta înseamnă că smoothie-urile realizate din fructe deshidratate sunt mai dulci decât cele preparate din fructe proaspete și au o putere depurativă mai mare deoarece sunt mai bogate în fibre. (De aceea prunele uscate sunt un laxativ mai eficient decât fructele proaspete.) Caisele proaspete, de exemplu, au un conținut de fibre de 2%, pe când în caisele uscate conținutul de fibre este de aproape 20%.

Înlocuirea cu fructe deshidratate: Când se înlocuiesc fructele proaspete cu unele deshidratate, congelate sau conservate, se adaugă ¼ de cană (50 ml) de lichid la cantitatea prescrisă în rețetă sau se reconstituie fructele proaspete din cele uscate înainte de folosire.

Reconstituirea fructelor proaspete din cele uscate: Cântăriți fructele uscate întregi, feliate sau jumătăți într-un bol mic și adăugați apă fiartă cât să le acopere. Lăsați-le să se îmbibe cu apă timp de 30

de minute până la o oră sau până când fructele sunt umflate și moi. Scurgeți lichidul (păstrându-l pentru a-l adăuga la alt lichid din rețetă) și mărunțiți fructele înainte de a le introduce în blender.

Respect pentru oameni și cârți

Atenție: Fructele uscate din comerț (cu excepția smochinelor și curmalelor) sunt de obicei tratate cu dioxid de sulf, un gaz care este otrăvitor și distruge vitaminele din complexul B. Cumpărați, pe cât posibil, fructe nesulfurate, mai ales dacă le vor consuma și copiii, și spălați-le bine înainte de folosire. Dacă vreți să preparați singur fructe deshidratate, cumpărați fructe organice de sezon și deshidratați-le în cuptor sau cu ajutorul unui deshidrator de alimente.

Combo de fructe de pădure și acai

2 porții

¼ cană	suc de zmeură sau struguri	50 ml
1 lingură	suc de lămâie proaspăt stors	15 ml
1 cană	fructe acai întregi congelate sau pulpă de acai, parțial decongelate	250 ml
½ cană	afine	125 ml
½ cană	zmeură sau cireșe fără sămburi	125 ml

1. Într-un blender, amestecați sucul de zmeură, sucul de lămâie, fructele acai, afinele și zmeura. Acoperiți cu capacul și mixați (mai întâi cu viteză mare, apoi mică, dacă folosiți un blender cu mai multe viteze) până când amestecul devine omogen.

Banane și migdale

1 sau 2 porții

Recomandare

Deși multe rețete folosesc lapte de soia fără arome, unele sortimente de lapte de soia merg la fel de bine în smoothie-urile de fructe. Nu ezitați să folosiți aroma preferată.

1 cană	lapte de soia sau lapte de migdale	250 ml
3 linguri	migdale mărunțite	45 ml
2	banane, tăiate în bucăți mari	2
Un praf	nucșoară	un praf

1. Într-un blender, amestecați laptele de soia, migdalele, bananele și nucșoara. Acoperiți cu capacul și mixați (mai întâi cu viteză mare, apoi mică, dacă folosiți un blender cu mai multe viteze) până când amestecul devine omogen.

Curmale și migdale

2 sau 3 porții

Recomandare

Deși multe rețete folosesc lapte de soia fără arome, unele sortimente de lapte de soia merg la fel de bine în smoothie-urile de fructe. Nu ezitați să folosiți aroma preferată.

¾ cană	lapte de soia sau Lapte de Migdale	175 ml
	(vezi pag. 185)	
¼ cană	curmale fără sâmburi	50 ml
2 linguri	migdale sau nuci pecan mărunțite	25 ml
3 linguri	brânză cremoasă	45 ml
1	banană, tăiată în bucăți mari	1
1/8 linguriță	scorțișoară măcinată	0,5 ml
Un praf	nucșoară măcinată	un praf

1. Într-un blender, amestecați laptele de soia, curmalele, migdalele, brânza cremoasă, banana, scorțișoara și nucșoara. Acoperiți cu capacul și mixați (mai întâi cu viteză mare, apoi mică, dacă folosiți un blender cu mai multe viteze) până când amestecul devine omogen.

Răcoritoare cu mere

2 porții

½ cană	suc de portocale proaspăt stors	125 ml
2	mere tăiate în sferturi	2
1	portocală, curățată de semințe și secționată	1
½ cană	zmeură congelată	125 ml

1. Într-un blender, amestecați sucul de portocală, merele, portocala și zmeura. Acoperiți cu capacul și mixați (mai întâi cu viteză mare, apoi mică, dacă folosiți un blender cu mai multe viteze) până când amestecul devine omogen.

Crocant cu mere

4 porții

¼ cană	suc de mere	175 ml
2	mere, tăiate în sferturi	2
½ cană	zmeură congelată	125 ml
¼ cană	sos de coacăze	50ml
½	banană, tăiată în bucăți mari	½
1 lingură	ovăz tăiat cu lamă de oțel sau presat	15 ml
¼ linguriță	scorțișoară măcinată	1 ml
Un praf	nucșoară măcinată	un praf

1. Într-un blender, amestecați sucul de mere, merele, zmeura, sosul de coacăze, banana, ovăzul, scorțișoara și nucșoara. Acoperiți cu capacul și mixați (mai întâi cu viteză mare, apoi mică, dacă folosiți un blender cu mai multe viteze) până când amestecul devine omogen.

Mere și agrișe

1 sau 2 porții

Recomandare

Puteți folosi fie fructe proaspete fie congelate în majoritatea smoothie-urilor, deși rezultatul este diferit. Fructele congelate nu numai că răcesc smoothie-ul, dar îl și îngroașă.

2/3 cană	suc de mere	150 ml
½ cană	agrișe negre	125 ml
1	măr tăiat în sferturi	1
½ cană	sos de mere	125 ml

1. Într-un blender, amestecați sucul de mere, agrișele negre, sferturile de măr și sosul de mere. Acoperiți cu capacul și mixați (mai întâi cu viteză mare, apoi mică, dacă folosiți un blender cu mai multe viteze) până când amestecul devine omogen.