

Koktajle,

czyli jak wprowadzić więcej warzyw w diecie dzieci i młodzieży

MIKOŁAJ LASEK

Absolwent Poznańskiego AWF oraz Gerlev Idræthojskole International Lider Education w Danii. Absolwent Studium Podopiecznego Poradnictwa Żywnościowego na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu, pasjonat ultra biegów po górach.

Zanim zaczniemy podawać składniki poszczególnych koktajli, warto byłoby podać powody, dla których należy je włączyć do codziennej diety. O tym, jak ważne są warzywa, stanowi fakt, iż są one umieszczone na samym dole piramidy żywieniowej, a dzienna zalecana dawka warzyw i owoców to około 400–500 g.

Niewątpliwie ważną rzeczą jest to, że proporcja pomiędzy zjadanymi warzywami a owocami powinna wynosić 4:1. Podstawa piramidy, w której warzywa i owoce są na tym samym poziomie może być myląca, gdyż to warzywa powinny zdecydowanie przeważać i powinniśmy dążyć do tego, aby zwiększać ich ilość w diecie każdego dnia. Z pomocą przychodzi tutaj właśnie koktajle.

Dlaczego warto pić koktajle na bazie zmiksowanych warzyw i owoców? Najważniejsze powody

- koktajl może zastąpić prawie każdy posiłek,
- krótki czas przygotowania,
- witaminowa bomba w jednej szklance,
- koktajle oczyszczają organizm,
- płynna forma pozwala szybko dostarczyć energię do organizmu.

Czy potrzebne są specjalne wymagania sprzętowe?

Absolutnie nie. Na wyposażeniu każdego domu znajdzie się blender kielichowy lub ręczny. Ten pierwszy poradzi sobie praktycznie z większością warzyw i owoców, natomiast w przypadku słabszego blendera, warto wybierać miękkie warzywa i owoce lub odpowiednio je rozdrobnić przed przygotowaniem koktajlu. Optymalnym sprzętem będzie na pewno mocny blender kielichowy, który z łatwością zmiksuje nawet mrożone owoce czy warzywa. Warto wspomnieć, że koktajl należy zmiksować do gładkiej i kremowej konsystencji tak, aby nie wyczuć żadnych grudek lub kawałków owoców i warzyw.

Jak dobrać owoce i warzywa do koktajlu?

Kluczową sprawą jest stopień dojrzałości oraz pochodzenie poszczególnych składników naszego koktajlu. Najlepiej stosować świeże produkty, ze sprawdzonych źródeł; unikać natomiast produktów konserwowych, w których mogą się znaleźć niepożądane dodatki w postaci dodatkowego cukru lub słodzików. Dojrzałe owoce i warzywa będą zdecydowanie słodsze w smaku i łatwiejsze do strawienia.

Minimalizm na start

Na początku swojej przygody z koktajlami warto postawić na kilka składników i obserwować reakcję naszego organizmu, gdyż poszczególne składniki mogą różnie oddziaływać na nasz układ trawienny. Podstawowe koktajle mogą zawierać dwa rodzaje owoców i jeden rodzaj warzyw. Dość popularnym rozwiązaniem jest również dodawanie do nich wody/soku, gdyż powoduje to zwiększenie objętości, delikatniejszy smak i przede wszystkim łatwiejsze miksowanie. Jeżeli dopiero rozpoczynamy naszą przygodę z koktajlami, optymalnie będzie wypijać je początkowo 1–2 razy w tygodniu i obserwować nasze samopoczucie.

Koktajle w 4 smakach

Poniżej przepis na koktajle, zawierające bardzo zdrowy „zielony składnik”, a ilość dodanych owoców nadaje słodki smak. Zacznijmy od małych porcji tak, aby stopniowo przyzwyczaić się do nowych smaków.