

Anna Černá

Jak začít připravovat Smoothie doma?

Aneb 10 nejčastějších otázek ohledně Smoothie





Dobrý den,

jmenuji se Anna Černá a jsem propagátorka vědomého života, ženství a mateřství. Moje cesta k pravidelné přípravě Smoothie trvala několik měsíců, ale je to jedna z nejvíc prospěšných věcí pro moje zdraví, které jsem si za poslední dobu osvojila.

V roce 2013 se mi narodil synek. V průběhu měsíců mateřské „dovolené“ jsem si začala připadat víc jako pračka, myčka, dojička, přebalovačka, uklízečka, nákupčí a kuchařka v jedné osobě. Nejsem úplně domácí typ a tyto role mě uspokojovaly jen částečně. A tak jsem začala hledat způsob, jak netrávět denně 2-3 hodiny v kuchyni přípravou jídla a umýváním nádobí, případně jak nebýt celý den jen o chlebu a čekat, co mi uvaří večer manžel. :-) Shodou náhod jsem objevila Smoothie neboli zeleninovo-ovocno-bylinný koktejl. Úplně mě fascinovalo, jaké nevěšdní kombinace lidé mixují a chtěla jsem si chuť netradičních koktejlů vyzkoušet sama.

Od zkoušení receptů z internetu jsem brzy přešla k vlastnímu experimentování. Vlastní kombinace přísad jsem začala fotit a sdílet se svými nejbližšími na Facebooku. Moje fotky a recepty vzbudily pozornost a já dostávala další a další dotazy, jak připravit smoothie. A tak jsem se rozhodla, že ze sesbíraných informací a zkušeností vytvořím tento eBook. Díky němu teď můžu s větším efektem šířit povědomí o tak prospěšné věci, jakým Smoothie pro naše zdraví rozhodně je.

Možná i Vy řešíte otázku jak si zdravě a chutně vylepšit Váš jídelníček. Já jsem dlouhodobě bojovala s nepravidelným přísunem čerstvé zeleniny a ovoce. U zeleniny pak šlo často o tepelně upravenou verzi a tedy z pohledu vitamínů a dalších živin již dost „ochuzenou“. Proto mi umixovaná kombinace převážně listové zeleniny s ovocem přišla jako geniální záležitost, neboť po umixování vznikne koktejl, který se dá jednoduše vypít a ještě skvěle chutná!

Pokud se následujícími řádky necháte inspirovat k vyzkoušení vlastního smoothie, bude to pro mě ta nejlepší odměna.

S láskou ke Smoothie

Anna Černá

Následující text Vám zodpoví 10 nejdůležitějších otázek:

• Co je to Smoothie?	4
• Pro koho je vhodné?	4
• Proč jíst zelené potraviny?.....	5
• Jaké jsou neznámější přínosy pití Smoothie?	6
• Jaké druhy zeleniny a ovoce použít?	7
• Jaké další ingredience přidat?	8
• Jak se Smoothie připravuje?	10
• Jakými recepty začít?	11
• Jaká jsou doporučení pro sestavování vlastních receptů?.....	12
• Kde získat další recepty?	13

Prohlášení:

Tento eBook je mým autorským produktem. Šířte jej dál v jakémkoliv množství podle vlastního uvážení, ale pouze jako celek. Není dovoleno kopírovat jeho části na webové stránky a nebo jej publikovat či jinak upravovat bez mého souhlasu. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Všechny informace zde obsažené jsou jen mým doporučením a vyjádřením mého názoru na přípravu Smoothie. Jak s danými informacemi naložíte Vy, je již ve Vašich rukách a já za to nenesu žádnou odpovědnost.

Nudné ale nutné prohlášení je u konce a teď hurá čerpat inspiraci o Smoothie v dalších řádcích!

Anna Černá

Co je to Smoothie?

Česky by se Smoothie dalo nejuvýstižněji nazvat **koktejlem**. Základem je anglický výraz „smooth“, který znamená jemný či krémový. A právě takové je Smoothie i ve skutečnosti. Jedná se o **mixovaný nápoj, jehož hlavní složkou je ovoce a zelenina**, popřípadě kombinace obojího. **Dalšími přísadami mohou být bylinky, oříšky, semínka, oleje, sušené plody, koření atd.** Tento výživný koktejl poslouží nejen jako rychlá snídaně či svačinka na cesty, ale ve větším objemu dovede nahradit i hlavní jídlo.

Pro koho je Smoothie vhodné?

Podle mého názoru **může tyto zeleninovo-ovocné koktejly pít každý**. Jedná se o vynikající způsob příjmu potřebného množství zeleniny i ovoce v příjemné a rychle stravitelné formě. Proto si jejich výrobu oblíbili především lidé, kteří chtějí ozdravit svůj životní styl, bojují s nadbytečnými kily, nebo mají určitý typ diety vzhledem ke svému onemocnění. Tento vitamínový koktejl je vhodný i pro alergiky, kteří si jeho složení mohou upravit přesně podle svých požadavků.

Osobně mám oblíbenost koktejlů vyzkoušenu i na mém 16ti měsíčním synkovi. Samotnou zeleninu sní zatím jen v omezené podobě okurek, rajčat a paprik. V koktejlů ale bez problému spořádá kromě oblíbeného ovoce také salát, špenát, mrkev, polníček, brokolici či řapíkatý celer. Za sebe mohu příjem zeleniny a ovoce touto formou doporučit všem maminkám. Věřím, že jejich děti budou tyto koktejly milovat stejně jako můj syn.

A proč je dobré si podobné vitamínové koktejly občas vyrobit? Důvodem je význam konzumace zelených potravin pro naše tělo.



Proč jíst zelené potraviny?

Z vlastní zkušenosti vím, že příjem zelených potravin je často v našem jídelníčku hodně omezený. Nikdo jistě nechce být jako králík a kousat hory salátu, špenátu, kapusty a podobných věcí. Osobně jsem listovou zeleninu jedla až do nedávna jen pomálu a rozhodně to nebylo nijak pravidelně. Otázka tedy zní, proč bychom se měli vlastně starat o přísun „zeleného paliva“?

Po zkušenosti z roku 2011, kdy jsem skončila v nemocnici s trombózou v noze a embolií obou plic, jsem si konečně uvědomila, jak jsem své zdraví do té doby zanedbávala. Jedla jsem často doslova bez rozmyslu a domnívala se, že vše neutralizuji, když si občas vezmu pár tabletek spiruliny, chlorelly či jiného doplňku stravy. Vlastními omyly se člověk naučí nejvíc. Tato 10ti denní hospitalizace byl dar, který nastartoval moji motivaci pro opravdové zdraví.

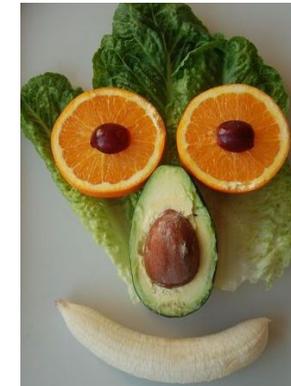
Věřím, že pokud čtete tyto řádky, tak i Vás zajímá, jak se o své „palivo“ starat. To, že máme jíst hodně zeleniny a ovoce, ví v dnešní době skoro každý. Přesto **většina lidí není schopná konzumovat pravidelně doporučenou denní dávku ovoce a zeleniny**. Tak v čem je problém? Podle mě je to především v našem naučeném přesvědčení, že co je zelené, je sice zdravé, ale moc to nechutná... Jenže právě toto „zelené“ je pro náš organismus životně důležité.

Zelené barvivo rostlin (chlorofyl) slouží v rostlinách k fotosyntéze (rostlina díky slunci přeměňuje oxid uhličitý a vodu na živiny). Je to doslova zázrak, kdy rostliny pouze díky fotosyntéze dovedou vytvářet vlastní živiny a dál růst. My lidé jsme ovšem odkázáni na to, co si seženeme k snědku a jaké palivo tělu dodáme. **Chlorofyl je v lidském těle spojen se železem a vytváří krevní barvivo (hemoglobin), které při dýchání umožňuje přenos kyslíku do tkání.** Chlorofyl je tedy pro nás životně důležitý!

Naše tělo je velmi dobře uzpůsobeno na rychlé trávení zelených potravin. Čím lépe je při příjmu rozmělníme, tím rychleji se dostanou do tenkého střeva, kde napomohou neutralizovat překyselení našeho těla. Životně důležité látky z rostlin není jednoduché získat v plné síle. Jsou ukryty v rostlinných buňkách, které jsou tvořeny velice odolným materiálem. Je třeba narušit buněčné stěny, abychom se k těmto látkám dostaly. Většinou se to děje procesem vaření, namáčením do octa a oleje, nebo mechanickým drcením zuby. **Mixování zelených potravin je tedy jednoduchý způsob, jak několikanásobně zvýšit přísun živin do našeho těla ze stejného množství základních surovin!**

Jaké jsou nejznámější přínosy pití smoothie?

1. Základním přínosem pravidelného pití smoothie je **zvýšení příjmu zeleniny a ovoce v rychle stravitelné formě**.
2. Zároveň se jedná o **jednoduchý způsob přípravy**, který doplní do našeho těla: vitamíny, stopové prvky, enzymy, antioxidanty, vlákninu, zelený chlorofyl a další výživné látky.
3. Díky dokonalému rozmixování vlákniny **není třeba dodávat mléčné přísady**. Koktejl má krémovou konzistenci, i když použijete na zalití pouze čistou vodu.
4. Pravidelné pití smoothie s větším obsahem zelených surovin **působí detoxikačně**.
5. Vámi připravený nápoj je **bez konzervantů a alergenů**.
6. Pokud budete smoothie konzumovat pravidelně, je velmi pravděpodobné, že se **zbavíte překyselení organismu, zvýší se vám vlastní energie, upraví se vám váha a budete se cítit celkově příjemněji**.
7. Při zkoušení receptů **objevíte nové suroviny a ingredience**, které jste do té doby možná ještě nikdy nepoužili.
8. A v neposlední řadě **si sestavíte kombinace přesně podle vlastní chuti a fantazie**. ;-)



Jaké druhy zeleniny a ovoce použít?

Nejlepší by bylo mít zastoupenou především zeleninu a ovoce, na které jste zvyklí z Vašeho regionu. Nicméně byla by škoda se ochudit i o skvělé dovozové druhy. Obecně platí zásada, že **přednost mají vzhledem k většímu podílu výživných složek produkty v BIO kvalitě, nechemicky ošetřené a od blízkých dodavatelů**, protože zelenina a ovoce nejsou zatíženy dlouhým transportem. U všech druhů to není možné zajistit, nebo jen za vysokou pořizovací cenu. Proto doporučuji najít si vlastní míru zdravého středu pro Vaši potřebu. :-)

zelenina:

- zelené listy, které běžně slouží pro přípravu salátů (saláty, špenát, mangold, zelí, kapusta, rukola, růžičková kapusta, polníček, ...)
- brokolice (včetně listů), celer, cuketa, červená řepa, česnek (horní části), dýně, fenykl (listy a hlíza), jarní cibulka, chřest, kedluben (hlíza i listy), křen (malé množství listů), kukuřice (vousy a zrna), květák (listy a růžičky), mrkev, okurka, pastinák, paprika, petržel, pórek, rajčata (pouze vyzrálá), ředkev (jen mladé listy!), ředkvička (listy, kořeny), řepa (mladé listy),
- v případě bio zeleniny nebo zeleniny doma vypěstované se dají použít i mladé natě kořenové zeleniny

naše ovoce: angrešt, borůvky, broskve, hrušky, jablka, jahody (plody i mladé listy), maliny (mladé listy a plody), ostružiny (listy, květy, plody), rybíz (listy, květy, plody), třešně (květy a plody), hroznové víno, meruňky, švestky

cizokrajné ovoce: ananas, artyčoky, avokádo, banány, citróny, cukrový meloun, datle, fíky, grepy, kaki, kiwi, kokosový ořech, papája, pomelo, pomeranče, mandarinky, mango, nektarinky, vodní meloun

Na doplnění se zelenina a ovoce dají také použít ve formě šťávy, kompotu, sušených plodů (datle, fíky, hrozinky, brusinky, góji ...) či ve zmražené podobě.



Jaké další ingredience přidat?

Tady nastává čas na tu pravou „alchymii“. Základní zeleninovo-ovocná směs se obohatí o další lahůdky podle naší chuti. **Přidávat můžeme různé ingredience v podobě bylinek, výhonků obilných trav, koření, oříšků, semínek, řas, olejů, mléčných výrobků, rostlinných mlék a naklíčených luštěnin.**

Bylinky a koření přidají zajímavé chuťové zabarvení výslednému koktejlu. Oříšky a semínka dodávají potřebné esenciální mastné kyseliny, které jsou důležité pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K). Pokud v koktejlu nemáte žádná semínka či oříšky, doporučuji vždy přidat alespoň 1 lžičku některého za studena lisovaného oleje. Sušené řasy mohou dodat potřebný chlorofyl, když není po ruce žádná čerstvá podoba.

bylinky: bazalka, čekanka (mladé listy a květy), česnek medvědí, heřmánek (listy a květy), jitrocel (mladé listy), kopr (malé množství listů), kopřiva (listy, kořeny), levandule (květ), libeček (malé množství listů), lípa (květ a listy), majoránka, máta (květy a malé lístky - ne pro děti!), meduňka (květy a listy), měsíček (květy), pampeliška lékařská (listy, květy, stonky), pažitka (květy, nať), petrklíč (květy a listy), petrželka (nať), podběl (květy), pomněnka (květy a lístky), pupalka (květy), růže (květy a listy), řebříček (mladé listy a květy), řeřicha (lístky), saturejka, sedmikráska (květy a listy), sléz (listy, květy a plody), stévie, šalvěj (listy, květy – ne pro děti!)

obilné trávy: mladé zelené výhonky ovsa, ječmene, pšenice, špaldy (lze si je předpěstovat doma, což je zvláště v zimním období velkým zpestřením přísunu „zeleného paliva“)

koření: kakaový prášek, kurkuma, muškátový oříšek, skořice, zázvor (1 lžička čerstvě nastrohaného zázvoru bohatě stačí)

ořechy: lískové, para, piniové, vlašské, mandle ...

semínka: dýňová, chia, konopná, lněná, maková, sezamová, slunečnicová ...



řasy: chlorella, nori, spirulina ... (nejčastěji k dostání v sušené podobě)

na zjemnění: cottage sýr, jogurt, podmásílí, mléko, tvaroh, ricottu, rostlinná mléka (mandlové, ovesné, kokosové, makové ... - Tato mléka se dají jednoduše připravit doma!), zakysanou smetanu ...

naklíčená semínka: **obilí** (oves, pšenice, špalda, žito, vojtěška alfalfa ...), **luštěniny** (cizrna, červená čočka, hrách, mungo), **semínka** (dýňová, slunečnicová ...). Příjemně pikantní je např. řeřicha.

oleje za studena lisované: olivový, kokosový, z lískových oříšků, mandlový ...

Když potřebujete **zvýšit příjem vlákniny**, přidejte ještě např.: pektin, inulin či psyllium. Zároveň se tím sníží glykemický index výsledného nápoje.

A co v případě, že je nutné **dosladit výsledný koktejl**?
Doporučuji přidat sušené ovoce (datle, fíky, rozinky ...), případně karobový prášek, med, agávový sirup, javorový sirup, stevii ...

Pokud chcete pít smoothie **na podporu regenerace vašich svalů**, přidejte do něj také proteinový prášek.

Tímto jsme probrali celou základní alchymii, takže už víte, jak používat jednotlivé ingredience při přípravě Smoothie.

Proto se můžeme směle „vrhnout“ na popis přípravy a na základní recepty.



Jak se smoothie připravuje?

Základními nástroji na přípravu smoothie je nůž, škrabka, lžice a **především výkonný stolní mixér nebo speciální Smoothie maker**. Osobně mám raději větší nádobku alespoň o obsahu 1-1,5 l a podle doporučení z různých zdrojů by měl mít mixér výkon minimálně 600W. Existují ale i speciální Smoothie makery, které dosahují až skvělých 1500W a víc. Tato síla Vám zaručí nejen dokonalé rozdrčení běžné zeleniny a ovoce, ale především i ořechů, semen, tvrdých částí zeleniny a zmražených výrobků v poměrně krátkém čase a ve vynikající jemnosti.

Do nádoby mixéru naskládáme postupně všechny ingredience (větší kusy listové zeleniny natrháme nebo nakrájíme na menší části) a následně je **zalijeme tekutinou**. Můžeme si vybrat buď jen čistou vodu a nebo použít např. ovocný džus, jogurt, rostlinné mléko ... – no prostě cokoli tekutého, co se Vám do dané směsi bude chuťově hodit. :-) V letních měsících se mohou hodit i kostky ledu pro větší osvěžení.

Pak už stačí jen zapnout a postupně zvyšovat výkon mixování. Doporučuji nechat **mixovat klidně i 3–5 minut**. Teprve až je vše rozmixováno úplně dohladka, má směs svoji nejlahodnější chuť. Po otestování výsledné chuti můžeme ještě pouvažovat nad případným vylepšením a pokud jsme s výsledkem spokojeni, tak stačí už jen přelít do sklenice a přituknout si - nejlépe s někým blízkým - na zdraví!

Smoothie Vám **vydrží běžně minimálně 24h v chladničce** bez změny chuti. Využijte toho a nachystejte si smoothie večer třeba jako lahodnou snídani či svačinu na další den. Uvidíte, jak to ráno ve spěchu oceníte, když si budete moci jenom nalít 1-2 sklenice předem připraveného koktejlu a zbytek si vzít s sebou na svačinu. A pokud nemáte rádi ledové jídlo či pití jako já, tak mám pro vás jednu vyzkoušenou radu. Přelijte si smoothie do hrnce a na vařiči si jej velmi pozvolna přihřejte za stálého míchání na cca 30°- 40°C. **Ohřátím se dostanete na příjemnou teplotu pro vypití a zároveň si nápoj stále zachová 100% svých živin, vitamínů i enzymů (- teplota nesmí překročit 43°C)!**



Jakými recepty začít?

Mezi nejjednodušší recepty pro začátek patří **kombinace chuťově neutrální listové zeleniny** jako je **špenát, polníček** či **salát a sladkého ovoce** jako je **banán, jablko, kaki, mango nebo pomeranč**. Do 1litru smoothie dávám většinou cca 1-2 hrsti listové zeleniny na 2-4 ks většího ovoce dle velikosti.

Mezi moje osvědčené kombinace základní směsi patří např.:

- 1-2 hrsti špenátu (polníčku, salátu), 1 banán, 1 pomeranč
- 1-2 hrsti špenátu (polníčku, salátu), 1 kaki, 1 jablko
- 1-2 hrsti špenátu (polníčku, salátu), 2 mandarinky nebo 1 pomeranč, 1 mango
- 1-2 hrsti špenátu (polníčku, salátu), 1 banán, 1 jablko, 1 hrst jahod
- 1-2 hrsti špenátu (polníčku, salátu), 1 banán, 1 jablko, 1-2 lžíce strouhaného kokosu
- 1-2 hrsti špenátu (polníčku, salátu), 1 avokádo, 1 mandarinka, 1 jablko
- 1-2 hrsti špenátu (polníčku, salátu), 1 banán, 1 mango



Jakmile si doma vyrobíte pár prvních koktejlů, zjistíte sami, že jejich příprava není žádná věda. Je skvělé, že máte plnohodnotné jídlo již během cca 15-20 minut (a vypláchnutí nádoby od mixéru Vám zabere maximálně dvě další minuty).

Osobně Vám doporučuji, zapisovat si hned vyzkoušené kombinace do jednoho sešitu. Připište si k dané kombinaci hned také to, jak vám chutnala a Vaše případné poznámky pro příští opakování receptu. Bude to Vaše **osobní Smoothie kuchařka**, přesně podle Vašich chutí a oblíbenosti. Časem si jistě troufnete třeba i na kyselejší ovoce jako kiwi, grep nebo výraznější zeleninu jako je např. kapusta. A když nebudete mít některý den prostě nápad co smíchat, stačí zalistovat v osobní kuchařce a hned budete vědět, co máte daný den zvolit pro Váš mlsný jazýček. ;-)

Jaká jsou doporučení pro sestavování vlastních receptů?

Pokud chcete využít sílu zeleninovo-ovocných koktejlů naplno, mám tu pro Vás 9 vlastních doporučení.

1. **Nakupujte suroviny v nejlepší možné kvalitě za vámi přijatelnou cenu.** To neznamená, že máte vše kupovat pouze v BIO kvalitě, ale dbejte minimálně na to, aby všechny základní suroviny byly pokud možno čerstvé a v lepším případě i neošetřené chemicky.
2. **Dejte do každého koktejlu minimálně 1/4 z celkového množství surovin v podobě listové zeleniny.** Začněte s chuťově neutrálním špenátem, polníčkem či salátem a postupně vyzkoušejte i rukolu, brokolici, kapustu, řapíkatý celer nebo jarní cibulku.
3. **Zeleninu i ovoce vybírejte podle sezónní dostupnosti.** V našich klimatických podmínkách máme největší úrodu místní zeleniny a ovoce od jara do podzimu. Po zbytek roku jsme odkázáni buď na dobře uložené zásoby v různých podobách (sušení, zavařování, mražení, moštování ...) nebo na nákup surovin z jižněji položených zemí. Osobně si v zimě bez výčitek dopřeji banány, ananas, pomelo, kaki, mango, kiwi a další podobné pochoutky, které v létě automaticky vystřídám za převahu jablek, jahod, lesních plodů, meruněk, broskví, hrušek a švestek.
4. **Snažte se o rozmanitost surovin.** I když Vám chutná jedna kombinace natolik, že jste schopni ji konzumovat několikrát po sobě, zkuste zaexperimentovat a pokaždé si do Vašeho koktejlu přidat i něco méně obvyklého pro Vaše stravování.
5. **Do každého zeleninovo-ovocného koktejlu si přidejte také lžičku za studena lisovaného oleje.**
6. **Ořechy a semínka se Vám lépe rozmixují, pokud je namočíte minimálně na 8-12 hodin do vody.** Zároveň se v nich začnou vytvářet i tělu prospěšné enzymy, a tak obohatíte koktejl o další složky.
7. **Pokud potřebujete zvýšit výživovou hodnotu koktejlu tak, aby Vás zasýtil jako hlavní jídlo, doplňte ho o 1 další banán, obilné vločky, psyllium, proteinový prášek nebo moje oblíbené 2 lžice chia semínek.**
8. Pokud máte možnost, **přidejte si vždy i nějakou čerstvou bylinku.**
9. **Zkuste experimentovat!**

Kde získat další recepty?

Pokud si teď ještě netroufáte sami experimentovat s přípravou vlastních kombinací a chcete mít po ruce podrobnější recepty, mám pro vás jednoduché řešení. Právě chystám **Zimní smoothie kuchařku plnou receptů a fotek** mých vlastních ozkoušených variant včetně přesného dávkování použitých ingrediencí pro Vaši lepší orientaci.

Máte-li o tuto Zimní smoothie kuchařku zájem, stačí si ji zarezervovat [ZDE](#). Jakmile ji 15. 3. 2015 dokončím, zašlu Vám ji též ZADARMO, jako dárek za Vaši důvěru. Po zveřejnění bude kuchařka pro další zájemce zpoplatněna.

Doufám, že jste si čtení těchto řádků užili stejně tak, jako mě naplňovalo radostí jejich psaní. A věřím, že si nyní troufnete na přípravu vlastního smoothie u Vás doma.

Našli jste v mém shrnutí vše, co jste potřebovali o Smoothie vědět?
Chybělo Vám zde něco podstatného?
Inspiroval Vás text k vyzkoušení smoothie doma?

[Napište mi Vaše ohlasy](#) a děkuji Vám, že sdílíte můj eBook s vašimi blízkými, kamarády a známými. ;-)

Pokud Vás zajímají další moje články, podívejte se na **[můj blog](#)**.

S láskou nejen ke Smoothie

Anna Černá
propagátorka vědomého života, ženství a mateřství
www.anna-cerna.cz/



DĚKUJI VÁM, ŽE JSTE DOČETLI AŽ DO KONCE.