

KÖÖGIVILJA KASUTAMINE SMUUTIDES

Hea moodus köögivilja tarbimise suurendamiseks, eriti toorelt, on selle kasutamine smuutide koostises. Smuutit võib pidada üheks maitsvamaks ja tervislikumaks toiduks üldse, eriti hästi sobib see hommikusöögiks. Kuna smuuti koosneb värsketest komponentidest, siis seda tarvitama hakates tunnete varsti, et ei suuda oma päeva smuutita alustada - millestki olulisest jääb puudu.

Smuuti valmistamiseks on tarvis head blenderit. See ei pea olema kalleim aparaat, poes on saadaval suhteliselt võimsad (600W) klaasist mahutiga (eelista plastmassile, kui kasutate ka kuuma toidu jaoks) blenderid väga soodsa hinnaga. Aseta blenderisse väiksemateks tükkideks lõigatud koostisosad ning lisa vett. Ilma veeta ei suuda blender tihedat massi korralikult lõhkuda ja te ei saa piisavalt vedelat smuutit, mida oleks võimalik juua. Mida vähem vett, seda paksem smuuti. Kui kasutate külmutatud koostisosi, siis annab see smuutile kerge jäätisekokteili maitse. Piisava võimsusega blender jahvatab katki ka näiteks lina- ja chiaseemned (head omega-3 allikad). Nii muutuvad seemnetes sisalduvad toitained paremini kättesaadavaks ning kohe hommikul saate ka asendamatu rasvhappeid, mida keha hädasti vajab. Päevase omega-3 vajaduse katab umbes 1 spl lina- või tšiiseemneid.

Nagu juba öeldud - mida rohkem vett lisate, seda vedelam smuuti. Hästijoodavat meeldiva konsistentsiga smuutit saab järgnevatel näidetes toodud kogustest umbes 4 kruusitäit.

Lehtsalatismuuti

Ühe suure salatitaime pealsed, paar lehtpeedi- ja kapsalehte
1 kurk (kui on käepärast, võiks lisada ka paar lill- või brokolikapsa õisikut)
Idandeid (lutserni ehk alf-alfa ja mungoa) või päevalille ja mungoa võrseid
Väike peotäis sügavkülmutatud musti või punaseid sõstraid
1 banaan
1 apelsin
Soovi korral pirni või õuna (ka kuivatatud papaiatükid on smuuti sees väga maitsvad)
Seemneid 2-3 supilusikatäit: tšiia- või linaseemneid ½ ja kõrvitsaseemneid ½ üldkogusest
Puhast allikavett

Suvikõrvitsasmuuti

Pool väikest suvikõrvitsat koos tumerohelise koorega
Värsket kurki (paar väikest)
Lehtpeedi/lehtkapsa või muu köögivilja (naeri, kaalika, lehtkapsa, nuikapsa vms) lehti, sobivad ka külmutatud lehed
Peotäis brokolikapsa õisikuid
Tšiia- või lina- ja kõrvitsaseemneid
Peotäis jõhvikaid
1 banaan või magustamiseks agaavisiirupit
Vett

Talvine smuuti

1 banaan
Külmutatud kirsse (peotäis ilma kivideta kohe pärast ülessulamist)
Peotäis külmutatud mustsõstraid (võivad ka külmunud olla)
Peotäis jõhvikaid ja külmutatud maasikaid
Brokoli ja mungoa idandeid

Pool porgandit
Pool punast peeti
Kaks lehtkapsa lehte
Kuivatatud põdrakanepi või naadilehti
Tšiiaseemneid
Vett