

Kris Carr

Sexy soki

Piękno
Zdrowie
Energia

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Sexy
soki

Kris Carr

Sexy soki

Piękno
Zdrowie
Energia

Słuchaj Radia Hay House
na www.hayhouseradio.com

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kłoskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Anna Gąsowska
ZDJĘCIA: Kate Lewis

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-11-4

Tytuł oryginału: *Crazy sexy juice*
Copyright © 2015 by Kris Carr
Originally published in 2015 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autorka niniejszej publikacji, bezpośrednio ani pośrednio, nie udziela porad medycznych ani nie
zaleca stosowania żadnej techniki jako formy leczenia dolegliwości fizycznych, emocjonalnych lub
medycznych bez zasięgnięcia porady lekarza. Jediną intencją autorki jest udzielenie informacji natury
ogólnej, mającej na celu udzielenie czytelnikowi pomocy w poszukiwaniu emocjonalnego i duchowego
dobrostanu. Ani autorka, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za działania podjęte przez
czytelnika, wynikające z zastosowania jakiegokolwiek informacji zawartej w tej książce.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



BUDDY'EMU I LOLI

– moim adoptowanym, futrzastym dzieciom, które są dla mnie źródłem nieustającej radości i które przypominają mi, bym wzbogacała swoje życie okazałymi porcjami szalonej zabawy, oraz wszystkim moim wspaniałym czytelnikom. Kochajcie swoje ciała i traktujcie sami siebie z miłością.

Wznoszę toast za długie i pełne energii życie!



SPIS TREŚCI

9	WSTĘP	Witaj Skarbie!
17	CZĘŚĆ PIERWSZA	Przygotowując się na zdrowie
19	ROZDZIAŁ 1	Zalety i założenia
41	ROZDZIAŁ 2	Wyciskanie soku i blendowanie – to nic trudnego!
79	ROZDZIAŁ 3	Przygotowanie kuchni
93	ROZDZIAŁ 4	Składniki pod lupą
161	ROZDZIAŁ 5	Utrzymać zdrowy nawyk
173	ROZDZIAŁ 6	Często zadawane pytania
197	CZĘŚĆ DRUGA	Przepisy
199	ROZDZIAŁ 7	Kolorowe i radosne soki
271	ROZDZIAŁ 8	Przepyszne koktajle
349	ROZDZIAŁ 9	Różne rodzaje mleka z orzechów i nasion, które cię rozpromieni
369	CZĘŚĆ TRZECIA	Trzydniowe oczyszczanie organizmu
375	ROZDZIAŁ 10	Przepisy na trzydniowe oczyszczanie organizmu
397	Podziękowania	
399	O Autorce	





Witaj Skarbie!

Cieszę się niezmiernie, że dołączasz do mnie w tej „soczystej” i „zmiksowanej” przygodzie. Przygotuj się na to, że załapiesz bakcyła najzdrowszych nawyków żywieniowych. Zwariowane sexy soki to kompletny przewodnik po wspaniałym świecie eliksirów owocowych i warzywnych. Książka zawiera ponad 100 nie tylko niebiańsko smacznych, ale i odżywczych przepisów. Znajdziesz tu całą gamę propozycji: od owocowo-orzeźwiających letnich napojów po zielone oczyszczające, lecznicze mikstury, aromatyczno-pikantne eliksiry, kremowe mleko z różnego rodzaju orzechów oraz koktajlowe bomby witaminowe korzystne dla zdrowia twojego serca. Jeśli jesteś taki jak ja – pokochasz te soki od pierwszego łyku!



Niezależnie od tego na jakim etapie życia obecnie się znajdujemy, wszyscy pragniemy czuć się wspaniale. W harmonii i z ła-
twością płynąc poprzez codzienność, chcemy w pełni korzystać ze swojego potencjału. Jednak wielu z nas nie wie jak to zrobić. We wszystkich moich książkach podkreślam wagę powrotu do natury i przydomowego ogródka. Drodzy przyjaciele, to natura jest tu odpowiedzią. Posiada bowiem moc regeneracji i rewitalizacji ciała na najgłębszym poziomie. Energiczny tryb życia wcale nie musi być skomplikowany, czasochłonny, kosztowny, czy też obciążający już i tak przepełnioną listę obowiązków. Nie wymaga też przebudowy kuchni, ani nie wywołuje uczucia jakiegokolwiek ograniczenia. Wystarczy tylko włączyć te pełne witamin napoje w harmonogram dnia codziennego, a zainwestujemy

w zdrowie (zamiast z niego czerpać), tym samym budując solidne podstawy swojego dobrostanu. Co więcej, wyciskanie soku i blendowanie mogą okazać się jednymi z najprostszych sposobów na osiągnięcie upragnionej wolności i witalności. Powitaj stały poziom energii witalnej w swoim ciele, promieniującą zdrowiem skórę oraz lepsze trawienie. Pożegnaj zaś stany zapalne, pozbawiony wyrazu wygląd i nadmierne kilogramy. Chcesz wzmocnić swoją odporność w porze jesienno-zimowej? Masz problemy zdrowotne i szukasz sposobu na poprawę samopoczucia. Potraktuj zatem zielone soki i koktajle jak prywatnych „lekarzy w szklance”.

Podejdę do tematu bardzo szczerze i dogłębnie, bo tylko w taki sposób działałam. Żadna kwestia nie pozostała pominięta w tym soczystym podręczniku „wypicia” sobie drogi do pełni blasku (wewnętrznego i zewnętrznego). Nie mogę się już doczekać aż doświadczysz zawartych w nim dobrodziejstw. Poprowadzę cię przez poręczne wskazówki i triki, które wypracowałam w kuchni metodą prób i błędów przez ponad dziesięć lat. Ta książka poza wzbogaceniem repertuaru żywieniowego o doskonałe przepisy, dostarczy twojemu umysłowi bardzo pożywnego pokarmu (inaczej zwanego wiedzą), co pomoże ci odnieść sukces.

Oto wybrane zagadnienia, którym się przyjrzymy:

- ♥ Korzyści i założenia płynące z wyciskania soków oraz blendowania owoców i warzyw oraz różnica pomiędzy tymi czynnościami. Ponadto ustalenie co najbardziej odpowiada twojemu stylowi życia, jak ustalić plan żywieniowy oraz rozpoznać potrzeby własnego organizmu.
- ♥ Jak łączyć smaki, by jedzenie było rozkoszą dla podniebienia.
- ♥ Jak wybrać najlepszą sokowirówkę, blender i inne urządzenia kuchenne.

- ♥ Jak zaoszczędzić pieniądze, jednocześnie zawsze wybierając świeże, ekologiczne produkty.
- ♥ Wskazówki dotyczące wyciskania soków oraz blendowania owoców i warzyw „na bieżąco”.
- ♥ Wskazówki jak rozwiązywać często popełniane w kuchni błędy.
- ♥ Porady na temat wyboru, przechowywania oraz przygotowywania produktów opisanych w tej książce.
- ♥ Najważniejsze składniki odżywcze oraz korzyści zdrowotne płynące z własnoręcznie przygotowanych posiłków, pokarmów obfitujących w wartości odżywcze, a także pozostałe składniki.
- ♥ Odpowiedź na najczęściej zadawane pytania dotyczące zdrowia.
- ♥ Co robić, by odpowiednio zadbać o swoje ciało i duszę.
- ♥ Wskazówki jak włączyć swoją rodzinę w zdrowy tryb życia i utrzymać go.
- ♥ A także wiele, wiele więcej...

Na końcu książki przedstawiłam prosty trzydniowy program oczyszczający dla osób pragnących odzyskać łączność ze swoim ciałem i doenergetyzować swój organizm. To program dla każdego: osób dopiero rozpoczynających swoją przygodę z koktajlami owocowymi i warzywnymi, tych, którzy o wyciskaniu soków i blendowaniu warzyw i owoców wiedzą już wszyst-



ko, a także dla wszystkich tych, którzy uwielbiają smak takich napojów, lecz czasem trudno im utrzymać nawyk ich picia.

Wszyscy dajemy się czasem uwieść tak zwanemu „śmieciovemu jedzeniu” lub potrawom przygotowywanym w szybki i łatwy sposób. Zdrowy „reset organizmu” (zwany też oczyszczaniem organizmu) przywraca nam równowagę i zdrowie psychiczne. Potraktuj to jako szansę na „zresetowanie” swojego trawienia i wypolerowanie wspaniałego diamentu w sobie! Oczyszczanie to nie polega na głodówce, ograniczaniu ilości jedzenia lub spożywanych produktów ani też na liczeniu kalorii. Chodzi tu o „przestrojenie” naszych podniebień i „odnowienie” ciała dzięki czystszy i zdrowszym pokarmom.

W czasie wspomnianego trzydniowego oczyszczania organizmu będziesz rozkoszował się różnego rodzaju przepysznyimi sokami, koktajlami owocowymi i warzywnymi, mlekiem z różnorodnych orzechów i potrawami, które są odżywcze i syćące, ponieważ wszyscy uwielbiamy coś przekąsić. Nie wiem jak ty, ale kiedy burczy mi w brzuchu, robię się głodna i zła. Małymi krokami dokonasz wielkiej zmiany. Łyk za łykiem poprawisz jakość swojego życia i swojej rodziny. Tak było ze mną, tak będzie i w twoim przypadku. Gdy zaczęłam dzielić się swoją podróżą w Internecie, zaskoczyła mnie ilość otrzymanych informacji zwrotnych oraz opisów indywidualnych przeżyć, których przybywało wraz ze wzrostem popularności mojej opowieści i płynących z niej nauk. Obecnie tysiące ludzi przyjęło już zdrowe nawyki, o których piszę, zaś uzyskane dzięki tym nawykom rezultaty radują serce, jako że są zadziwiające. Zmniejszenie stanów zapalnych w organizmie, wyleczenie przewlekłych chorób, odstawienie leków farmaceutycznych, życie bez ograniczających naszą codzienność dolegliwości i bólów – ta lista z każdym dniem się wydłuża. Co jest w tym najlepsze? Dzięki takiemu stylowi życia ludzie odzyskują naturalną radość.

Skromny, niepozorny blog stał się źródłem zdrowia i szczęścia dla ponad miliona czytelników miesięcznie. Czasami chciałam móc cofnąć się w czasie, by powiedzieć młodszej sobie, że wszystko będzie dobrze. Z drugiej strony, w najczarniejszej godzinie z pewnością i tak bym nie posłuchała.

Moja zwariowana sexy historia

Podobnie jak niektórzy z was, przedstawiony tu zdrowy tryb życia odkryłam w czasie osobistego kryzysu. Czyż właśnie nie w takich momentach najczęściej dochodzi do transformacji? Powaleni na kolana, postanawiamy znaleźć lepsze rozwiązanie. Jeśli chociaż przez krótką chwilę byłeś częścią mojej internetowej społeczności, to prawdopodobnie znasz moją historię. Jeśli nie, oto jej zapis z „Notatek znad klifów”:

W walentynki 2003 roku rozpoznano u mnie rzadką i nieuleczalną (ale dzięki Bogu wolno się rozwijającą) postać nowotworu IV stopnia.

Byłam przerażona i nie wiedziałam do kogo się zwrócić. Życie z nieuleczalną chorobą jest bardzo trudne, ponieważ pojawia się uczucie bezsilności – nie można nic zrobić, by sobie pomóc. Po przejściu poważnej depresji, ostatkami sił, wzięłam się w garść i zaczęłam działać. Przez długie lata czułam się kompletnie bezwartościowa: byłam chora, wyczerpana i w emocjonalnym dołku. Zmagałam się z problemami wynikającymi z nieregularnego i chaotycznego odżywiania się oraz niskim poczuciem własnej wartości. Mówiąc wprost, w ogóle się nie ceniłam, a już z całą pewnością nie wiedziałam, jak się odżywiać ani tym bardziej, jak radzić sobie z toksycznymi emocjami i ograniczającymi przekonaniami.

Paradoksalnie to właśnie nowotwór odmienił moje życie. Przestałam odwlekać lepsze dni i jaśniejszą przyszłość na



później. Czy pomimo nieuleczalnej choroby mogę być zdrowa? Czy niezależnie od mojego stanu zdrowia, mogę czuć się dobrze we własnej skórze? Czy bez względu na drastyczną zmianę swoich planów moje serce wciąż może przepęłniać wdzięczność za życie i otaczający mnie świat? W odpowiedzi pojawiło się niezwykle wy-

rażne, kolorowe: „A WŁAŚNIE ŻE TAK”. Nagle poczułam ekscytację. Po co czekać? Żyj teraz. Kochaj teraz. Śmiało.

Ta decyzja rozpoczęła drogę ku mojemu osobistemu dobremu samopoczuciu. Przywiodła mnie z powrotem do natury, zbliżając do ludzi i zwierząt, które tak bardzo kocham. Gdybyś zaproponował mi zielony koktajl kiedy miałam dwadzieścia kilka lat, podziękowałabym ci i sięgnęła po kieliszek Martini. Będę szczerą – jedyny związek z chlorofilem miałam dzięki zielistce Sternberga, rosnącej w doniczce w moim mieszkaniu w Nowym Jorku.

Wracając do terażniejszości, wiele lat później uzbrojona w sokowirówkę, blender i duży plecak pełen zieleniny, wyruszyłam na północ od Nowego Jorku. Własnoręcznie przyrządzane soki i koktajle nadal stanowią znaczącą część mojej codziennej troski o zdrowie. Ten prosty nawyk – kupowanie lub uprawianie warzyw, mycie ich, przygotowywanie i przyrządzanie z nich eliksiru dnia – sprawia, że jestem zdrowa i pełna energii. To moja przepustka, sposób

na odczuwanie łączności z własnym, zdrowym ciałem, ziemią oraz ze wszystkimi istotami. Właśnie to, moi przyjaciele, pozwala mi codziennie szczerze troszczyć się o świat i siebie samą. Jest to rdzeń mojego zdrowego stylu życia. Na zawsze pozostanę wdzięczna całym sercem za jego odkrycie i wdrożenie.

Jeśli czytałeś przynajmniej niektóre moje książki np. *Crazy Sexy Cancer Tips*, *Crazy Sexy Diet* czy *Crazy Sexy Kitchen*, to wiesz, że opracowana przeze mnie dieta bazuje na roślinach, co oznacza, że dominuje w niej tzw. zielenina, oraz warzywa, owoce, orzechy, pestki, rośliny strączkowe i pełne ziarna zbóż. Przywykniecie do nowego sposobu odżywiania się wymaga motywacji oraz chęci doświadczenia nowych smaków, konsystencji oraz połączeń smakowych. Jednak jeśli oczekujesz wyłącznie lepszej diety, wówczas picie wyciskanych i blendowanych soków, że się tak wyrażę, przechodzi ludzkie pojęcie.

Z radością dzielę się z tobą stosowanymi przeze mnie praktykami. Chociaż książka ta nie jest panaceum na wszelkie choroby ani też nie zastąpi porady lub opieki lekarskiej, to stanowi swego rodzaju manifest, gromadzonej przez lata zgłębiania wiedzy i doświadczeń, „soczystej” mądrości. Niech zalety proponowanych tu mieszanek mówią same za siebie. Z pewnością nie pożałujesz, że dałeś im szansę w sokowirówce czy blenderze!

Od mojej diagnozy minęło już ponad dziesięć lat, a mimo przewlekłej choroby wciąż prowadzę radosne, zdrowe życie. Jeśli ja mogę, pomyśl, co ty możesz!

Czy jesteś gotowy rozpocząć tę przygodę? Doskonale! Mam nadzieję, że przeżyjesz podobne doświadczenia z wyciskaniem i blendowaniem soków jak ja, tzn., że jest to łatwa i przepyszna podróż ku transformacyjnej mocy świeżych, surowych warzyw i owoców.

Załóż fartuszek i ruszaj do zabawy – to naprawdę przyjemne!

Przez ponad dekadę wyciskania soków i blendowania warzyw i owoców odkryłam sprytne sposoby na to, aby czynności te były jak najprostsze i najszybsze oraz nie wymagały potem sprzątanía całej kuchni. Pierwszy krok to odpowiednia organizacja kuchni. Przygotuj sobie miejsce i upewnij się, że masz wszystkie potrzebne narzędzia. Z czasem wypracujesz własny system i rytm działania. Przede wszystkim baw się dobrze – w końcu to soki i koktajle!

Istnieje kilka sprytnych gadżetów, które ułatwią ten proces. Oto lista najbardziej przydatnych, według mnie, pomocników kuchennych:

Durszlak z lejkiem: Za ten genialny pomysł należą się mojemu mężowi wyrazy uznania, ponieważ to niepozorne narzędzie jest nieodzownym pomocnikiem. Po przepuszczeniu wszystkich składników przez wyciskarkę, wyślij je w ponowną „podróż”. Za duży bałagan? Załóż durszlak z lejkiem na otwór wyciskarki, przełóż do niego pulpę i wlej odrobinę wody, by wszystko przeszło przez to чудо.

Gotowe! Dzięki temu uzyskasz od 60 ml do 120 ml więcej dobrego napoju i zaoszczędzisz więcej pieniędzy. Durszlak z lejkiem to niewielki wydatek. Można go kupić w większości sklepów ze sprzętem kuchennym.

Deska do krojenia: Wspaniale jeśli już ją posiadasz w swojej kuchni. Jeśli jeszcze jej nie kupiłeś lub masz ochotę na zmianę, wypróbuj bambusową – łatwo się ją myje i jest przyjazna dla środowiska. Jeśli możesz unikaj plastikowych desek do krojenia. Drobnutkie kawałki plastiku odpryskują podczas krojenia i lądują w szklance z koktajlem. Ohyda!

Ekologiczne torby do przechowywania żywności firmy Debbie

Meyer: Przechowywane w tych magicznych torbach wielokrotnego użytku owoce i warzywa zachowują świeżość na dłużej. Mniej do wyrzucenia – mniej do kupienia. Nic dodać, nic ująć.

Szklane słoiki typu „mason jar”: Idealne do przechowywania koktajli i soków. Napełnij je po brzegi i szczelnie zamknij. Nie chcesz przecież, by tlen dostał się do środka, ponieważ wykrada świeżość twoim napojom (patrz: „Utlenianie” na stronie 49). Kupisz je w sklepach spożywczych, w sklepach z rękodziełem lub w sklepach z artykułami metalowymi (zwłaszcza wczesną jesienią, w sezonie na przetwory), w sklepach z wyposażeniem kuchni, a nawet w dyskontach.

Miski kuchenne: Wprost uwielbiam miski ze stali nierdzewnej. Kupuję je w różnych rozmiarach i zawsze mam pod ręką. Idealnie nadają się na wszystkie składniki do soków i koktajli, a także na odpady – wszystkie łupiny, obierki, pestki, końcówki, skórki itp.

Woreczek do robienia mleka

z orzechów: Jeśli pokochałeś bogaty smak domowego mleka z orzechów, zakup takiego woreczka jest doskonałą inwestycją. Są tanie, nieskomplikowane i nadają się do ponownego użytku. Możesz je kupić przez Internet lub w większości sklepów ze sprzętem kuchennym. Dobrze w tej roli sprawdza się też



gaza, podobnie jak tanie, dostępne w sklepach z artykułami metalowymi, woreczki do wyciskania farby – tylko wypłucz je przed użyciem.

Obieraczka: Jeśli kupione przez ciebie owoce i warzywa nie są ekologiczne lub mają skórkę, to obierz je, zwłaszcza jeśli znajdują się na liście „Parszywa dwunastka” (strona 87). W ten sposób zmniejszysz ilość pestycydów, które trafią do szklanki wraz z koktajlem lub sokiem, a później do twojego żołądka.

Czyścik kuchenny: Niezbędny w kuchni do czyszczenia wyciskarki z resztek. Kawałeczki warzyw i owoców niezwykle ciężko wyczyścić, jeśli przyschną do powierzchni urządzenia. Jak już wcześniej mówiłam, gorąco polecam wyczyszczenie i umycie wszystkich części wyciskarki i blendera tuż po ich użyciu – dzięki temu prostemu nawykowi zaoszczędzisz mnóstwo czasu!

Ostry nóż: Chcesz ułatwić sobie życie? Zainwestuj w dobry nóż. Niektóre ze składników soków i koktajli trzeba pociąć na mniejsze kawałki, żeby weszły do wyciskarki lub blendera, a dobrej jakości nożem robi się to błyskawicznie. Bardzo lubię noże z firmy NHS i Shun. Noże ceramiczne też lubię, ale wcale nie musisz podążać za najnowszymi trendami. Sprawdź czy noże, których używałeś dobrze leżą w twojej dłoni i pamiętaj, by dbać o ich ostrość.

Sitko i wirówka do sałaty: Czy muszę coś dodawać? Te narzędzia są niezbędne do wszystkich kuchennych „zwariowanych sexy czynności”.

Zakupy spożywcze

A teraz przechodzimy do mojej ulubionej czynności – zakupów! Przemierzając alejki sklepów ze zdrową żywnością, targi, bazy i rynki, wybieraj przeróżne warzywa i owoce, powinny być świeże, a w przypadku owoców również dojrzałe. Dojrzałe owoce mają najwięcej wartości odżywczych. Niestety większość warzyw i owoców zbiera się zanim dojrzeją, więc najlepiej wybieraj produkty lokalne, sezonowe. Unikaj uszkodzonych i pokrytych śluzem liściastych warzyw zielonych, papkowatych awokado (mięszk powinien być zielony, nie obity), podeszłych wodą jagód i borówek czy poobijanych jabłek albo gruszek z plamami. W następnym rozdziale znajdziesz mnóstwo informacji o tym, jak wybierać najlepsze produkty, by jak najlepiej przygotować się na wyciskanie i blendowanie.

Jeśli masz taką możliwość rób zakupy dwa razy w tygodniu. Wiem, że nie zawsze się to udaje, ale jest to niezawodny sposób na zapewnienie lodówki zawsze cudownie świeżymi owocami i warzywami. Nie martw się jednak, jeśli nie uda ci się być w sklepie dwa razy w tygodniu, te ekologiczne torby Debbie Meyer, o których już mówiłam przedłużają świeżość wszystkich owoców i warzyw, zwłaszcza delikatnej zieleniny.

Opanowawszy już sposób robienia zakupów, skup się na zaopatrzeniu spiżarni. Pojemniki i półki wypełnione superpożywieniem staną się rajem dla oczu i podniebienia (więcej o moich ulubionych superproduktach przeczytasz na stronie 87).



Kiedy kupować żywność ekologiczną

Jednym z najczęściej zadawanych pytań przy zakupie jedzenia jest: „Jak często kupować żywność ekologiczną i jakie to ma znaczenie?”.

Odpowiedź jest dziecinnie prosta: tak często jak możesz. Dzięki spożywaniu produktów ekologicznych dostarczasz swojemu organizmowi maksymalnej porcji substancji odżywczych, unikasz wszechobecnych pestycydów i wspierasz rolników, którzy jak tylko mogą starają się dbać o zdrowie i dobro naszej planety i nas wszystkich. Ekologiczne warzywa i owoce lepiej smakują, a poza tym udowodniono (i wyniki te wciąż się potwierdzają), że mają znacznie więcej witamin i minerałów niż żywność nieekologiczna.

Problem w tym, że po pierwsze żywność ekologiczna jest droższa, a po drugie nie wszędzie dostępna (choć oba te aspekty zmieniają się w dobrym kierunku). Jeśli stać cię na kupowanie żywności ekologicznej i masz do niej dostęp, kupuj produkty w 100 procentach ekologiczne. Jednak jeśli należysz do większości społeczeństwa, kwestia ta może być trochę trudniejsza. Dobra wiadomość jest taka, że żeby jeść zdrowiej niekoniecznie trzeba jeść tylko żywność ekologiczną. Jeśli chodzi o wchłanianie pestycydów i innych toksyn produkt produktowi nierówny. W standardowej uprawie niektóre owoce i warzywa pobierają więcej szkodliwych substancji, inne znacznie mniej. Jeśli będziesz kupował ekologiczne produkty, które w standardowej uprawie uznane są za najbardziej wchłaniające szkodliwe substancje, a resztę – nieekologicznych, zachowasz dobre zdrowie, nie rujnując portfela. Moi przyjaciele z Grupy Działań Na Rzecz Ochrony Środowiska* opracowali niezwykle przydatne wykazy takich produktów, tzw. „Parszywą dwunastkę” oraz „Kryształową piętnastkę”. Treść obu tych nieodzownych list potraktuj jako swój zakupowy drogowskaz:

* Ang. Environmental Working Group (przyp. tłum.).

zapamiętaj ją, wydrukuj lub pobierz stosowną aplikację, zrób wszystko, co sprawi, że będziesz korzystał z tych list. Pamiętaj, że raz w roku są one aktualizowane, warto więc sprawdzać co się zmieniło.

Jeśli nie stać cię na kupowanie ekologicznych warzyw i owoców, nic nie szkodzi. Najważniejsze byś przygotowywał z nich soki i koktajle! Robiąc sok z produktów nieekologicznych (np. z ogórków, marchewki czy jabłek) najpierw koniecznie je obierz i porządnie umyj. Wskazówki na temat mycia warzyw i owoców znajdziesz na stronie 94.

Jak zaoszczędzić pieniądze

Pozostając przy temacie zakupu żywności, porozmawiajmy o budżecie. Jak już wiesz, wszystkie rozkoszne produkty ekologiczne, którymi planujesz wypełnić po brzegi swoją spiżarnię są dość drogie. Jednak kosztują zdecydowanie mniej niż leczenie szpitalne czy wizyty u specjalistów, lekarstwa na choroby wywołane



trybem życia, dni spędzone na zwolnieniach lekarskich, etc. Własnoręczne przygotowanie soków i koktajli wymaga trochę więcej czasu i wysiłku, ale z pewnością się opłaca. Jeśli chciałbyś je przygotowywać, nie obciążając swojego domowego budżetu, spróbuj wypracować kilka przydatnych nawyków (dodatkowo oddasz Matce Ziemi dużą przysługę).

PARSZYWA DWUNASTKA	KRYSTAŁOWA PIĘTNASTKA
JABŁKA	AWOKADO
BRZOSKWINIE	KUKURYDZA SŁODKA
NEKTARYNKI	ANANAS
TRUSKAWKI	KAPUSTA
WINOGRONA	GROSZEK CUKROWY (MROŻONY)
SELER NACIOWY	CEBULA
SZPINAK	SZPARAGI
PAPRYKA SŁODKA	MANGO
OGÓRKI	PAPAJA
POMIDORKI KOKTAJLOWE	KIWI
GROSZEK ZIELONY (IMPORTOWANY)	BAKŁAŻAN
ZIEMNIAKI	GREJPFRUT
NASTĘPNIE: PAPRYKA OSTRA	KANTALUPA
JARMUŻ / KAPUSTA PASTEWNA	KALAFIOR
	SŁODKIE ZIEMNIAKI

KUPUJ PRODUKTY MIEJSCOWYCH ROLNIKÓW. Takie produkty nie zawsze są tanie, ale rolnicy często sprzedają najświeższe owoce i warzywa po promocyjnej cenie. Produkty te można też kupić taniej pod koniec dnia, ponieważ rolnicy niechętnie zabierają z powrotem niesprzedany towar.

KUPUJ PRZEZ INTERNET. Innym doskonałym sposobem zaoszczędzenia pieniędzy są zakupy przez Internet. Sklepy takie jak Vitacoast czy Thrive Market* stały się wirtualnymi centrami, oferującymi doskonałe produkty w bardzo promocyjnych cenach. Firmy te mają także rozsądne koszty wysyłki. Thrive Market wymaga rocznej opłaty członkowskiej (podobnie jak Costco), ale różni się od Costco tym, że przy zakupie rocznego abonamentu, oferuje darmowe członkostwo rodzinie o niskich dochodach! Chociaż nie można (jeszcze) kupić w tych sklepach warzyw, to są to doskonałe miejsca, w których można nabyć produkty z zawartością błonnika, tj. superpożywienie oraz zdrowe słodziki po cenach bardzo zbliżonych do hurtowych.

KORZYSTAJ Z TEGO CO MASZ. Przejrzyj zawartość swojej lodówki i szafek. Co możesz stworzyć z produktów, które tam znalazłeś? Co wymaga natychmiastowego zużycia? Jeśli posiadasz w domu wystarczającą ilość produktów, nie pędź teraz po zakupy. Pomyśl, jakie pyszności możesz przygotować z tego co już masz.

PLANUJ. Chcąc uniknąć wyczerpania zapasów owoców i warzyw, przed pójściem na zakupy postaraj się rozplanować soki i koktajle na cały tydzień. W ten sposób oprzesz się podstępnie kuszącym spontanicznym zakupom, zrobisz bardziej wydajne zakupy i zaoszczędzisz pieniądze. Podziel listę zakupów spożywczych na kategorie: warzywa i owoce, bez których nie możesz się obejść, warzywa i owoce sezonowe (niekoniecznie musi to być oddzielna kategoria, ale takie produkty, z których dobrodziejstwa chcesz skorzystać ze względu na sezon na nie, np. jabłka jesienią czy gruszki w lecie) oraz zachcianki (zdrowe smakołyki). Przemyśl na co możesz sobie pozwolić i, jeśli to konieczne, trochę skróć listę. Darmowy jadłospis do pobrania

* W Polsce np. e-Zieleniak (przyp. tłum.).

znajdziesz na stronie internetowej kriscarr.com. Uwielbiam przygotowywać takie pomocnicze materiały i dzielić się nimi!

NICZEGO NIE WYRZUCAJ. Koktajl z trzonek brokułów, które zostały z wczoraj? Sok z nich jest wyśmienity! Zostało ci pół awokado z obiadu? Zrób z niego bazę kremowego, zielonego koktajlu. Resztki owoców i warzyw idealnie nadają się na soki i koktajle, więc korzystaj z nich. Jedną z najczęstszych przyczyn wyrzucania żywności jest kupowanie jej w nadmiarze, żeby tydzień później na dnie lodówki odkryć torbę z nieświeżymi produktami. W przeciwieństwie do żywności przetworzonej, świeże produkty mają krótki termin spożycia, więc planuj z rozważą.

SPRYTNE ZAMIENNIKI. Jeśli określone produkty zbyt obciążają twój budżet, poszukaj bardziej przystępnych cenowo alternatyw. Rodzynki doskonale zastępują daktyle bez pestek, pestki słonecznika są znacznie tańsze od orzechów nerkowca, a dają identyczną kremową konsystencję. W zależności od pory roku, poszczególne warzywa zielone mogą być tańsze od tych, których wymaga dany przepis, a więc śmiało je zastępuj. Listę zamienników znajdziesz na stronie 155.

PRZEJRZYJ „PARSZYWĄ DWUNASTKĘ” I „KRYSZTAŁOWĄ PIĘTNASTKĘ. W celu ustalenia priorytetów dotyczących zakupu żywności ekologicznej, zapoznaj się z wykazami (strona 87) opracowanymi przez Grupę Działań Na Rzecz Ochrony Środowiska. Ekologiczne kupuj wyłącznie produkty z „Parszywej Dwunastki”, warzywa i owoce z „Kryształowej Piętnastki” (i te o grubej skórce) nie muszą być ekologiczne.

ZAŁÓŻ OGRÓDEK. Jeśli masz miejsce, załóż własny ogródek warzywno-ziołowy. Paczuszka nasion różnych sałat za trzy złote

wspomoże twój nawyk picia świeżo wyciskanych soków na całe miesiące. Nawet jeśli mieszkasz w bardzo dużym mieście też możesz hodować własną zieleninę i zioła. Kiedy mieszkalam na Brooklynie w Nowym Jorku, kiełki hodowałam w łazience, a zioła na parapecie. Obecnie za domem mam ogród z podniesionymi grządkami i co roku dowiaduję się coraz więcej o własnoręcznej uprawie żywności (co można też określić jako: „jak uprawiać, by nie zniszczyć”). Jest też wiele wspaniałych książek (i stron internetowych) poświęconych tej tematyce. Oto kilka moich ulubionych: *The Vegetable Gardener's Bible* autorstwa Edwarda C. Smitha, *Grow Organic* autorstwa Douga Ostera i Jessiki Walliser, *Starter Vegetable Gardens* autorstwa Barbary Pleasant oraz *You Grow Girl* autorstwa Gayli Trail (idealna dla mieszkańców miast). Zajrzyj też na stronę internetową: [fourseasonfarm](http://fourseasonfarm.com). Uprawa własnego ogródka jest prostsza niż myślisz!

POSTARAJ SIĘ PRZEDŁUŻYĆ ŚWIEŻOŚĆ KUPIONYCH PRODUKTÓW. Jeśli zapoznasz się ze wskazówkami dotyczącymi właściwego przechowywania żywności (w podrozdziale pt. „Składniki pod lupą” na stronie 93), z pewnością przedłużysz świeżość i przydatność do spożycia zakupionych warzyw i owoców. Ekologicznych toreb Debbie Meyer, o których ciągle mówię niczym podekscytowana maniaczka, używaj zgodnie z zaleceniami.

KUP UŻYWANY SPRZĘT LUB ZDOBĄDŹ GO W RAMACH HANDLU WYMIENNEGO. Zakup nowej wyciskarki lub blendera może w tej chwili przekraczać możliwości twojego budżetu, ale przecież możesz kupić używane. Jedynym minusem takich transakcji jest niemożność zwrotu, nie ma też gwarancji, więc zanim dokonasz takiego zakupu, poproś o możliwość wypróbowania sprzętu. Jak wspomniałam wcześniej, niektóre firmy mają w swoich ofertach tańszy sprzęt po naprawie, podlegający gwarancji. Mało używany

blender lub wyciskarkę w przystępnej cenie możesz też kupić przez Internet na stronie Craigslist lub na e-Bayu. Ktoś z twojej rodziny lub przyjaciół może mieć taki sprzęt do sprzedania za niewielkie pieniądze. A może uda ci się zamienić te świetne zimowe buty, które okazywały się na ciebie za małe na potrzebny ci sprzęt? Byłaby to transakcja idealna! Warto też przejrzeć Internet: Amazon, eBay i Bed Bath & Beyond – trafiają się tam oferty w konkurencyjnych cenach.

ZREZYGNUJ Z MODNYCH DODATKÓW. Zamiast kupować wszystkie produkty z gamy superpożywienia naraz (nadającego się na dodatek do twojego koktajlu), które akurat są w modzie, kupuj je stopniowo i w ten sposób gromadź zapasy. Raz na jakiś czas możesz śmiało zaszaleć, jeśli jednak szukasz oszczędności, zrezygnuj z wymyślnych produktów i skup swoją energię (oraz fundusze) na jakości produktów.

ZACIŚNIJ PASA ROBIĄC INNE ZAKUPY. Czy zanim zrobisz zakupy według sporządzonej wcześniej listy krążysz po sklepie w poszukiwaniu emulsji do opalania, praktycznych wieszaków, „promocji” oraz „tanich gadżetów”? Wiem, że tak, ponieważ sama to robię. Jeśli dobrze się zastanowisz, jestem przekonana, że znajdziesz pewne nawyki swawolnego wydawania pieniędzy, których możesz się pozbyć. Przeznacz pieniądze na to, co jest naprawdę potrzebne. Pamiętaj, że każdy własnoręcznie przygotowany, zielony napój to inwestycja w jakość twojego życia – teraz i zawsze.



Superpożywienie, czyli dodatkowa energia

„Superpożywienie” to w dzisiejszych czasach popularny „buz-zword”, choć czasem trudno odgadnąć znaczenie tego słowa. Pomyśl o tym tak: superpożywienie to każdy pokarm, który obfituje w mikroelementy (witaminy, minerały oraz składniki fitoodżywcze). Jak się zorientujesz, wiele orzechów i nasion (w tym pestki dyni i nasiona kokosa) to właśnie superpożywienie, podobnie jak sporo popularnych przypraw, np. cynamon.

Jest też kilka produktów specjalnych – wiele z nich wywodzi się z Ameryki Południowej i Środkowej – nazwano je superpożywieniem, ponieważ ich wartości odżywcze są niewiarygodnie zachwycające. Przykładami są tutaj zwiększająca libido, sprzedawana zwykle w sproszkowanej postaci, pieprzycy peruwiańska, popularnie zwana macą, a także euterpa warzywna, znana jako jagoda acai – obfitująca w antyoksydanty, ciemnofioletowa jagoda – pierwotnie rosnąca w Trynidadzie oraz północnych regionach Ameryki Południowej. Nie są one niezbędne dla zdrowego stylu życia, ale fajnie jest z nimi poeksperymentować. Niestety ze względu na ich wysoką cenę, nie dzieje się to zbyt często.



Acai

WYBÓR: Wybieraj mrożone purée z acai (takie, jak w zestawie do koktajli), niesłodzone, ekologiczne, niemodyfikowane genetycznie, bez konserwantów i sztucznych barwników.

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj w zamrażarce, zgodnie z terminem przydatności do spożycia podanym na opakowaniu

(czasem do 5 lat). Otwarte opakowanie, przechowuj w lodówce i zużyj w ciągu 2 dni.

PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA: Acai zazwyczaj sprzedawane jest w postaci mrożonej, w zestawach do koktajli. W zależności od przepisu, możesz wykorzystać pół lub całe opakowanie naraz. Upewnij się tylko, że kupujesz niesłodzone acai, ponieważ wersja słodzona zawiera bardzo dużo cukru.

GŁÓWNE SUBSTANCJE ODŻYWCZE: Witamina C, wapń, antocyjany, beta-sitosterol, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.

KORZYŚCI ZDROWOTNE: Jest antyoksydantem, zwalcza stany zapalne w organizmie, zwalcza komórki nowotworowe, wspomaga zdrowie serca, obniża poziom złego cholesterolu (LDL), a zwiększa poziom dobrego (HDL).



Aloes

WYBÓR: Wybieraj sok w butelkach, ekologiczny, bez dodatków smakowych, niesłodzony i bez konserwantów. (Polecam produkty Lily of the Desert, Fruit of the Earth lub Nature's Way).

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj zgodnie ze wskazówkami na etykiecie. Otwarty, przechowuj w lodówce, zazwyczaj do 2 miesięcy.

PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA: Zanim dodasz sok z aloesu do przygotowywanego przez siebie soku lub koktajlu po prostu odmierz odpowiednią ilość.

GLÓWNE SUBSTANCJE ODŻYWCZE: Ligniny, saponiny, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.

KORZYŚCI ZDROWOTNE: Obniża ryzyko zachorowania na nowotwory i choroby serca, zwiększa skuteczność przyswajania składników odżywczych, zwalcza komórki nowotworowe, oczyszcza organizm, wspomaga trawienie.



Cynamon

WYBÓR: Laski cynamonu lub sproszkowany cynamon powinny mieć słodki zapach, świadczący o jego świeżości.

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj w szczelnie zamkniętym, szklanym słoiku, w ciemnym, suchym miejscu. Tak przechowywany proszek nadaje się do spożycia przez 6 miesięcy, a laski – przez 1 rok

PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA: Jeśli używasz cynamonu w laskach, zetrzyj na tarce (albo w młynku do przypraw) potrzebną ci ilość, a następnie wsyp do blendera. Jeśli masz blender wysokoobrotowy, możesz do niego włożyć pokruszoną laskę cynamonu, chociaż ze względu na konieczność odmierzenia odpowiedniej ilości zmielenie cynamonu jest bardziej praktyczne.

GLÓWNE SUBSTANCJE ODŻYWCZE: Mangan, kwas cynamonowy.

KORZYŚCI ZDROWOTNE: Przyspiesza metabolizm tłuszczów i węglowodanów,



Jagody goji

WYBÓR: Wybieraj suszone jagody goji, które suszyły się na słońcu bez konserwantów. Powinny mieć wspaniałą, czerwony kolor, nie mogą być zbyt twarde ani szorstkie.

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj w szczelnie zamykanym pojemniku, w ciemnym miejscu, w temperaturze pokojowej, do 1 roku lub w hermetycznie zamykanym pojemniku, w lodówce – do 2 lat.

PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA: Jagody goji są twarde, przed blendowaniem warto je więc namoczyć, niezależnie od rodzaju posiadanego blendera. Namocz je zatem na 30 minut, a przed dodaniem do koktajlu, odsącz.

GŁÓWNE SUBSTANCJE ODŻYWCZE: Beta-karoten, luteina, zeaksantyna, witamina C, żelazo, miedź selen.

KORZYŚCI ZDROWOTNE: Poprawiają kondycję oczu i skóry, zwalczają komórki nowotworowe, wzmacniają odporność, są antyoksydantami, wspomagają transport tlenu po organizmie, wspierają prawidłowy wzrost, dodają energii.

Kakao / łuskane, pokruszone i prażone ziarna kakaowe

WYBÓR: Wybieraj surowe orzechy, całe, brązowe, ciężkie, niewyschnięte i nieuszkodzone. Zanim kupisz hurtową ilość tych produktów, upewnij się, że towar w tym sklepie jest świeży.

Powinny mieć słodko-orzechowy zapach, a nie ostry i gorzki (takie są zjełczałe).

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj łuskane, pokruszone i prażone ziarna kakaowe w hermetycznie zamykanym pojemniku lub torebce bez powietrza wewnątrz, w temperaturze pokojowej, z dala od promieni słonecznych i wilgoci.

PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA: Odmierz potrzebną do soku lub koktajlu ilość kakao i wsyp do wyciskarki lub blendera. Łuskane, pokruszone i prażone ziarna kakaowe blendują się trochę dłużej niż kakao w proszku. Takie ziarna mają znacznie bardziej intensywny smak od kakao w proszku, pamiętaj zatem, że wystarczy czasami niewielka ilość.

GŁÓWNE SUBSTANCJE ODŻYWCZE: Żelazo, katechiny, antocyjany.

KORZYŚCI ZDROWOTNE: Wspomaga transport tlenu po organizmie, jest antyoksydantem, zwalcza stany zapalne w organizmie, działa przeciwbakteryjnie, zwalcza komórki nowotworowe, zapobiega chorobom serca.



Kurkuma

WYBÓR: Korzeń kurkumy wygląda podobnie jak korzeń imbiru, ale jest mniejszy i ma pomarańczowy odcień. Upewnij się, że jest twardy, gładki i nie ma pleśni.

PRZECHOWYWANIE: Sproszkowany korzeń kurkumy przechowuj w chłodnym, ciemnym, suchym miejscu do 6 miesięcy.

PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA: Odetnij potrzebny do przepisu kawałek kurkumy i nożem kuchennym obierz ze skórki.

GŁÓWNE SUBSTANCJE ODŻYWCZE: Żelazo, mangan, olejki eteryczne.

KORZYŚCI ZDROWOTNE: Wspomaga transport tlenu po organizmie, przyspiesza metabolizm tłuszczów i węglowodanów, zwalcza stany zapalne w organizmie.



Maca

WYBÓR: Wybieraj surową, w postaci proszku, z upraw ekologicznych.

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj w chłodnym, suchym, ciemnym miejscu (niekoniecznie w lodówce) do 6 miesięcy.

PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA: Wsyp wskazaną w danym przepisie ilość bezpośrednio do koktajlu.

GŁÓWNE SUBSTANCJE ODŻYWCZE: Witamina C, miedź, żelazo, glukozynolaty.

KORZYŚCI ZDROWOTNE: Jest antyoksydantem, wspiera prawidłowy wzrost, dodaje energii, wspomaga transport tlenu po organizmie, chroni przed chemicznymi karcinogenami.

POMOCNICZY SUPERPOŻYWIENIA



Przedstawione tu przeze mnie superpożywienie nie musi koniecznie stanowić dodatku do soków czy koktajli. Wypróbuj mleko z różnych orzechów i nasion – niech posłuży jako baza dla różnego rodzaju superpożywienia. Zimą uwielbiam postawić na małym ogniu kubek z mlekiem

z migdałów lub orzechów makadamia i dodać do niego trochę przypraw (kurkumy, imbiru, kardamonu) albo superpożywienia (np. macy, kakao czy sproszkowanej, zielonej herbaty matcha). Pysznie i zdrowo!

Matcha – sproszkowana, zielona herbata

WYBÓR: Wybieraj ekologiczną, sproszkowaną, niesłodzoną, w kolorze jasnozielonym.

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj w ciemnym, chłodnym, suchym miejscu, w lodówce lub zamrażarce, w szczelnie zamkniętym pojemniku, z dala od silnych zapachów, ponieważ łatwo je chłonie.

PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA: Możesz wsypać wskazaną w danym przepisie ilość bezpośrednio do koktajlu. Możesz też zalać ćwierć lub pół łyżeczki sproszkowanej matchy gorącą, lecz nie wrzącą wodą, i otrzymasz herbatę.

GŁÓWNE SUBSTANCJE ODŻYWCZE: Witamina A, galusan epigallokatechiny

KORZYŚCI ZDROWOTNE: Poprawia kondycję oczu i skóry, zwalcza komórki nowotworowe, wzmacnia odporność.



Migdały

WYBÓR: Wybieraj surowe migdały, o jednolitym kolorze, niewyschnięte i nieuszkodzone. Zanim kupisz hurtową ilość, upewnij się, że towar w tym sklepie jest świeży. Migdały powinny mieć słodko-orzechowy zapach, a nie zaś ostry i gorzki (takie są zjełczałe).

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj w hermetycznie zamkniętym pojemniku, w chłodnym, suchym miejscu, z dala od promieni słonecznych. Migdały przechowywane w lodówce, w hermetycznie zamkniętym pojemniku, nadają się do spożycia przez kilka miesięcy.

PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA: Przed dodaniem do koktajli czy zrobieniem z nich mleka, namocz je na 8 godzin (lub na noc) i przepłucz. Więcej wskazówek na stronie 353.

GŁÓWNE SUBSTANCJE ODŻYWCZE: Witamina E, bioty-na, miedź, mangan.

KORZYŚCI ZDROWOTNE: Są antyoksydantami, wzmacniają włosy, paznokcie i skórę, pomagają obniżyć cholesterol i zwiększyć kontrolę nad poziomem cukru we krwi, wspierają

prawidłowy wzrost, dodają energii, przyspieszają metabolizm tłuszczów i węglowodanów.



Nasiona chia (szałwia hiszpańska)

WYBÓR: Wybieraj ekologiczne nasiona chia, które się nie skleją albo sproszkowane z upraw ekologicznych.

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj w hermetycznie zamykanym pojemniku lub torebce, w temperaturze pokojowej, do 1 roku. Mielone nasiona chia przechowywane w lodówce, w hermetycznie zamykanym pojemniku, nadają się do spożycia przez 1 rok.

PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA: Nasiona chia można wkładać do wysokoobrotowego blendera bez uprzedniego przygotowania. Zanim dodasz je do innych składników, zmiel je w młynku do kawy lub przypraw albo w malakserze (w proporcji 1:1 – zastępując całe nasiona chia – mielonymi).

GŁÓWNE SUBSTANCJE ODŻYWCZE: Wapń, żelazo, białko, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.

KORZYŚCI ZDROWOTNE: Są budulcem tkanki kostnej, obniżają ciśnienie, wspomagają transport tlenu po organizmie, wspierają zdrowie serca, obniżają poziom złego cholesterolu (LDL), a zwiększają poziom dobrego (HDL).



Nasiona konopi

WYBÓR: Wybieraj surowe nasiona konopi o jednorodnym kolorze lub „serca konopne” (nasiona niełuskane) bez śladów wilgoci czy pleśni.

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj w szczelnie zamykanym pojemniku, w lodówce, do 12 miesięcy.

PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA: Łuskane i niełuskane nasiona konopi możesz wrzucać bezpośrednio do blendera, w którym przygotowujesz koktajl lub dodawać do mleka z orzechów.

GŁÓWNE SUBSTANCJE ODŻYWCZE: Białka, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.

KORZYŚCI ZDROWOTNE: Są budulcem zdrowych komórek i tkanek, wspomagają zdrowie serca, obniżają poziom złego cholesterolu (LDL), a zwiększają poziom dobrego (HDL).



Olej kokosowy

WYBÓR: Wybieraj rafinowany olej kokosowy – ma mniej kokosowy smak – jednak upewnij się, czy nie zawiera tłuszczu hydrogenizowanego lub częściowo hydrogenizowanego. Wybieraj surowy, nierafinowany olej kokosowy „virgin”, a jeśli zależy ci na bardziej kokosowym posmaku – „extra virgin”.

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj w spiżarni do 2 lat.

PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA: Poniżej temperatury pokojowej olej kokosowy ma postać stałą, zaś powyżej – płynną. Do koktajli możesz dodawać go w dowolnej postaci. Jeśli nie masz wysokoobrotowego blendera, łatwiej połączysz go z pozostałymi składnikami, uprzednio go roztapiając.

GŁÓWNE SUBSTANCJE ODŻYWCZE: Trójglicerydy średniołańcuchowe.

KORZYŚCI ZDROWOTNE: Dodaje energii.



Orzechy brazylijskie

WYBÓR: Wybieraj surowe orzechy, całe, brązowe, ciężkie, niewyschnięte i nieuszkodzone. Zanim kupisz hurtową ilość, upewnij się, że towar w tym sklepie jest świeży. Powinny mieć słodko-orzechowy zapach, a nie ostry i gorzki (takie są zjełczałe).

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj w hermetycznie zamykanym pojemniku, w chłodnym, suchym miejscu, z dala od promieni słonecznych. Przechowywanie w lodówce wydłuży ich przydatność do spożycia i zapobiegnie zjełczeniu.

PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA: Przed dodaniem do koktajli czy zrobieniem z nich mleka, namocz je na 4 godziny i przepłucz. (Więcej wskazówek na stronie 353). Są one dość miękkie, mają „maślaną” konsystencję, jeśli posiadasz blender wysokoobrotowy nie musisz ich moczyć.

GLÓWNE SUBSTANCJE ODŻYWCZE: Miedź, mangan, fosfor selen, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.

KORZYŚCI ZDROWOTNE: Wspierają prawidłowy wzrost, dodają energii, rozluźniają mięśnie, zwiększając przepływ krwi, są budulcem tkanki kostnej, poprawiają trawienie, wspierają równowagę hormonalną, są antyoksydantami, wspomagają zdrowie serca, obniżają poziom złego cholesterolu (LDL), a zwiększają poziom dobrego (HDL).



Orzechy makadamia

WYBÓR: Wybieraj orzechy niełuskane (jeśli możesz to surowe), twarde, błyszczące i oleiste.

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj niełuskane w lodówce przez 6 do 12 miesięcy.

PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA: Przed dodaniem do koktajli czy mleka, namocz je na 2 do 4 godzin i przepłucz. (Więcej wskazówek na stronie 353). Są one dość miękkie, mają „maślaną” konsystencję, jeśli posiadasz blender wysokoobrotowy nic się nie stanie, jeśli ich nie namoczysz (gdy zapomnisz to zrobić).

GLÓWNE SUBSTANCJE ODŻYWCZE: Witamina B1, mangan, selen

KORZYŚCI ZDROWOTNE: Wspomagają prawidłowy rozkład tłuszczów, białek i węglowodanów, są antyoksydantami.



Kris Carr jest mówczynią, aktywistką zdrowego stylu życia i autorką bestsellerów *New York Timesa*. Regularnie prowadzi wykłady w szpitalach, ośrodkach wellness, a także w korporacjach. Inspiruje niezliczone rzesze ludzi do przejęcia kontroli nad własnym zdrowiem i szczęściem poprzez włączenie do codziennego jadłospisu napojów bogatych w składniki odżywcze. Jej strona internetowa www.kriscarr.com.

Sexy soki to propozycja dla wszystkich, którzy pragną zachować zdrowie, piękno i energię przez całe życie. Stanowią ogromny zastrzyk witamin oraz regenerują i rewitalizują ciało na najgłębszym poziomie. Są niebiańsko smaczne, odżywcze i proste w przygotowaniu.

Dzięki Autorce poznasz korzyści dla zdrowia płynące z picia wyciskanych soków, blendowanych owoców i warzyw oraz zrozumiesz różnice pomiędzy tymi czynnościami. Ponadto poznasz 100 sprawdzonych przepisów na owocowo-orzeźwiające letnie napoje, oczyszczające zielone, lecznicze mikstury, aromatyczno-pikantne eliksiry, a także kremowe pasty i mleka z różnych rodzajów orzechów, nasion, ziaren i pestek.

Wznies toast za swoje zdrowie!

Przykuwająca uwagę podróż Kris Carr stała się zaczątkiem rewolucji.

– Oprah Winfrey

Owoce i warzywa zawierają bardzo szeroką gamę potrzebnych naszym organizmom składników odżywczych w wysoce przyswajalnej postaci. Przepisy na soki i koktajle Kris Carr to rozkoszny sposób na upajanie się eliksirami pełnymi bogactwa natury.

– dr Christine Northrup,
autorka bestselleru *New York Timesa*
„Sekrety wiecznie młodych kobiet”

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-65404-11-4



9 788365 404114