



Tipy pro odšťavování
Recepty z ochutnávky

KOŘENĚNÝ ZÁZVOREM

INGREDIENCE (1 L):

- 4 jablka
- 4 mrkve
- 2 pomeranče
- 1 limeta
- 6 plátků zázvoru



OZDOBA:

Okraj skleničky ozdobíme 1/4 plátku limety nebo pomeranče.

TIPY A RADY:

- Nápoj obsahuje vitamíny B a C, karotenoidy, minerály, vlákninu a antioxidanty.
- Je vhodný k okamžité konzumaci, uchovat jej lze také zamražením.
- Najde využití v marinádách a dipch.
- Tip pro chladné dny – podávejte zalitý horkou vodou a dochucený kapkou alkoholu.

VONÍCÍ EXOTIKOU

INGREDIENCE (1 L):

- 4 jablka
- 2 grepy
- 4 kiwi
- 1 ananas



OZDOBA:

Okraj skleničky ozdobíme kiwi nebo anansem.

TIPY A RADY:

- Nápoj obsahuje vysoké množství vitamínu C, minerálních látek a ovocných kyselin, je vynikajícím zdrojem antioxidantů.
- Je vhodný nejen k okamžité konzumaci, ale i k výrobě ledové tříště nebo sorbetu.
- Slouží jako základ k výrobě dortových želé, džemů a rosolů.

ZDRAVÝ JAKO ŘEPA

INGREDIENCE (1 l):

- 4 jablka
- 2 řepy
- 4 mrkve
- 1 řapíkatý fenykl nebo celer
- 4 kapky olivového oleje

OZDOBA:

Okraj skleničky ozdobíme kolečkem mrkve a stonkem pažitky.

TIPY A RADY:

- Nápoj obsahuje kromě vitamínů B a C a rozpuštěných minerálů také vitamíny A a E, které jsou rozpustné v tucích - přidání oleje proto usnadňuje jejich vstřebávání.
- Slouží k doplnění vody, minerálů a vitamínů po sportovním výkonu.
- Je ideální pro pacienty s poruchami příjmu potravy.
- Lze jej použít také jako základ polévek a omáček, dressingů nebo dipů.



PLNÝ MLÉKA A JAHOD

INGREDIENCE (1 l):

- 4 jablka
- 2 banány
- 30 jahod
- 4 lžíce jogurtu
+ plnotučné mléko

OZDOBA:

Skleničku naplníme napěněnou směsí vytvořenou pomocí mixéru a ozdobíme plátkem jahody a mátou.

TIPY A RADY:

- Nápoj obsahuje velké množství vitamínu B a C. Přidáním jogurtu a mléka zajistíme organizmu přísun lehce stravitelných bílkovin.
- Slouží jako základ pro výrobu ovocné zmrzliny nebo polevy na poháry.
- Přidáním tvarohu nebo šlehačky a želatiny vytvoříme velmi rychle lahodný dort/dezert.



MLÉČNÝ S BROSKVEMI

INGREDIENCE (1 L):

- 4 jablka
- 2 banány
- 4 broskve
- 4 lžice jogurtu
+ plnotučné mléko

OZDOBA:

Skleničku naplníme napěněnou směsí vytvořenou pomocí mixéru a ozdobíme plátkem broskve a mátou.

TIPY A RADY:

- Nápoj obsahuje velké množství vitamínu B a C. Přidáním jogurtu a mléka zajistíme organizmu přísun lehce stravitelných bílkovin.
- Slouží jako základ pro výrobu ovocné zmrzliny nebo polevy na poháry.
- Přidáním tvarohu nebo šlehačky a želatiny vytvoříme velmi rychle lahodný dort/dezert.



VONÍCÍ LÉTEM

INGREDIENCE (1 L):

- 3 hrušky
- 1/2 melounu
- 2 kiwi
- 1 limeta

OZDOBA:

Okraj skleničky ozdobíme ananasem.

TIPY A RADY:

- Nápoj podporuje činnost ledvin a trávicí soustavy, je zdrojem minerálních látek a ovocných kyselin a antioxidantů.

- Je vhodný nejen k okamžité konzumaci, ale i k výrobě ledové tříště nebo sorbetu.
- Slouží jako základ k výrobě dortových želé, džemů a rosolů.



PIÑA COLADA

INGREDIENCE (1 L):

- 2 jablka
- 1 ananas
- 1 banán
- 2 lžíce jogurtu
+ 1,5 dcl kokosového mléka

OZDOBA:

Okraj skleničky ozdobíme plátkem ananasu a mátou.

TIPY A RADY:

- Nápoj obsahuje velké množství minerálů a antioxidantů. Kokosové mléko je zdrojem bílkovin a lehce stravitelných tuků.
- Slouží jako základ pro výrobu ovocné zmrzliny nebo polevy na poháry.
- Přidáním tvarohu nebo šlehačky a želatiny vytvoříme velmi rychle lahodný dort/dezert.



RAJSKÁ ZELENINA

INGREDIENCE (1 L):

- 6 rajčat
- 2 řepy
- 2 okurky
- 1 cibule
- 2 kapky olivového oleje
- kopr, sůl a pepř

OZDOBA:

Okraj skleničky ozdobíme plátkem okurky a stonkem pažitky.

TIPY A RADY:

- Nápoj obsahuje kromě vitamínů B a C a rozpuštěných minerálů také vitamíny A a E, které jsou rozpustné v tucích - přidání oleje proto usnadňuje jejich vstřebávání.
- Slouží k doplnění vody, minerálů a vitamínů po sportovním výkonu.
- Je ideální pro pacienty s poruchami příjmu potravy.
- Lze jej použít také jako základ polévek, omáček, dressingů nebo dipů.



PROČ ODŠŤAVOVAT?

- Šťáva připravená doma je zaručeně čerstvá, bez přidaných chemikálií a konzervantů.
- Můžete využít úrodu z vlastní zahrádky, nebo si vybrat kvalitní suroviny v obchodě.
- Při procesu odšťavování neprochází ovoce a zelenina žádnou tepelnou ani chemickou úpravou, takže jsou zachovány všechny zdraví prospěšné látky.
- Šťáva je zdrojem:
 - vitamínů a minerálů,
 - antioxidantů, které chrání buňky před působením volných radikálů poškozujících genetickou informaci buněk,
 - stavebních jednotek enzymů, které urychlují a usměrňují reakce látkové přeměny,
 - optimálního množství vlákniny regulující činnost střev.
- Ze šťávy se zdraví prospěšné látky snadno vstřebávají přes sliznici střeva do krve, a to mnohem rychleji a ve větším množství než z kusového ovoce a zeleniny, protože je šťáva zbavena části nestrávitelné vlákniny, která vstřebávání látek zpomaluje.
- Šťáva je okamžitým zdrojem energie, proto je vhodné ji konzumovat po sportovních výkonech nebo namáhavé fyzické práci.
- Šťáva je vhodná pro kojence a batolata, kteří ještě nedokážou rozmělnovat ovoce a zeleninu v ústech, zároveň u nich minimalizujeme i riziko vdechnutí hrubého kousku.
- Šťáva je ideální jako alternativní strava pacientů po chirurgických výkonech, kteří obtížně přijímají nebo tráví tuhou stravu (např. po operacích zubů, čelistí, odstranění mandlí apod.).



RADY PRO ODŠŤAVOVÁNÍ

- K výrobě šťáv používejte pouze kvalitní čerstvé ovoce a zeleninu z prověřených zdrojů.
- Ovoce a zeleninu před použitím vždy důkladně omyjte a očištěte.
- Citrusy zbavte kůry, neboť bývá chemicky ošetřena. Bílou dužinu pod slupkou můžete ponechat.
- Jablka a hrušky nemusíte loupat ani zbavovat jádřinců.
- Papriky raději jádřinců zbavte, mohou pokazit chuť.
- Po odšťavení vzniklý produkt:
 - ihned zkonzumujte,
 - uskladněte v lednici v uzavíratelné nádobě, nejdéle ovšem po dobu 24 hodin,
 - dále zpracujte dle ověřeného receptu.

TIPY NA DALŠÍ ZPRACOVÁNÍ

- Šťávu můžete zamrazit do tvořítek na led, vhozením ledových kostek do perlivé vody pak okamžitě vyrobíte osvěžující nápoj.
- Ovocnou šťávu lze použít k výrobě ledového sorbetu či tříště.
- Sterilizací ve vhodných skleněných láhvích prodloužíte ovocným i zeleninovým šťávám životnost. Ale pozor! Některé ovoce obsahuje hodně pektinů, šťáva by mohla hodně zhoustnout a želírovat.
- Z ovocné šťávy snadno a rychle vyrobíte výborné želé.
- Zeleninové šťávy se dají dále použít jako základ do omáček, polévek, dipů či marinád.
- Odpad po odšťavení nemusíte vždy vyhodit, je zdrojem vlákniny, zejména ten zeleninový. Lze jím zahustit omáčku či polévku nebo jej přidat do jogurtu či tvarohu a vyrobit tak originální zdravou pomazánku, která na delší dobu dostatečně zasytí.



Pro svoje zákazníky vydala Pražská energetika, a. s.
Na Hroudě 1492/4, 100 05 Praha 10
Zákaznická linka PRE: 840 550 055
www.pre.cz

Centrum energetického poradenství PRE
Jungmannova 747/28 (palác TeTa), Praha 1
Otevírací doba: Po-Pá 10.00 – 18.00
www.energetickyporadce.cz
www.facebook.com/energetickyporadce

Design - LemonSolution s.r.o.
Vyšlo v září 2013