

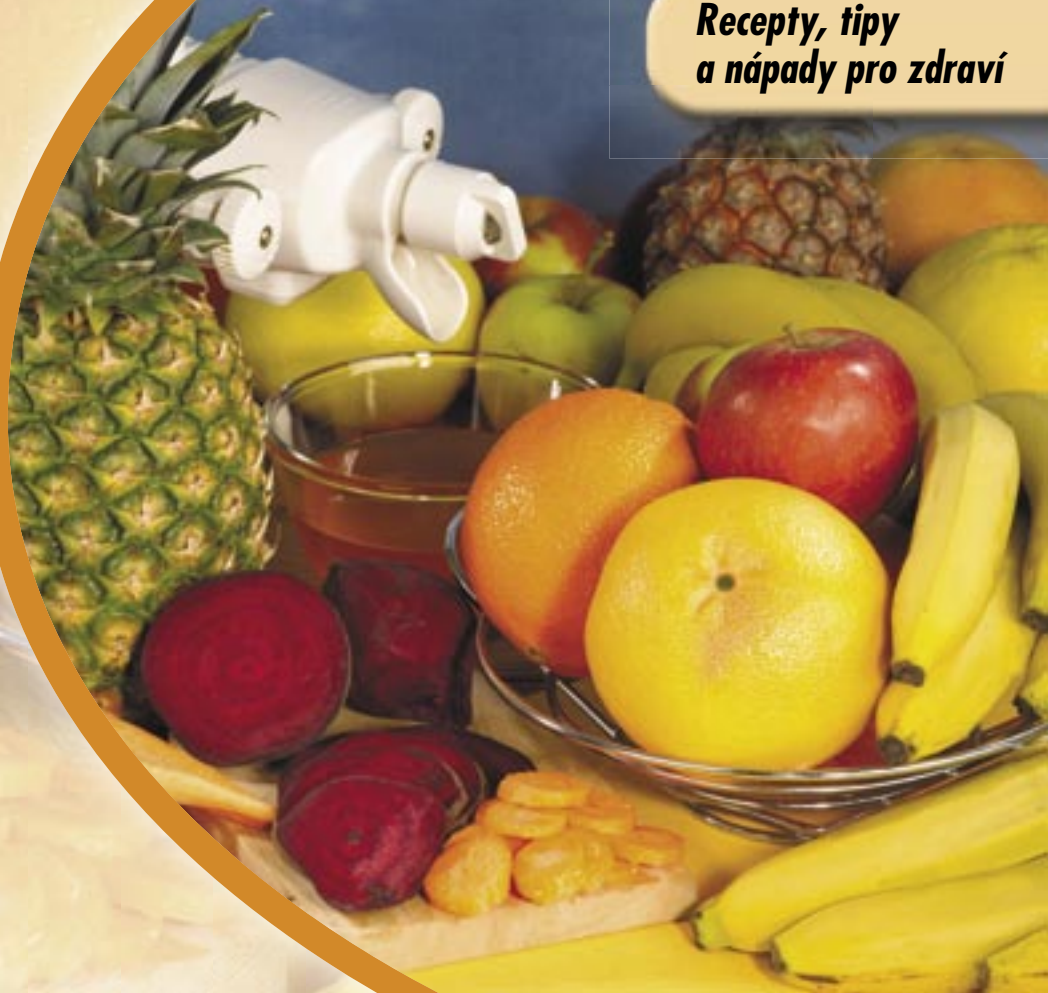
Ovoce a zelenina



Čerstvé šťávy

**Vymačkejte si šťávy
z ovoce a zeleniny**

**Recepty, tipy
a nápady pro zdraví**



Vymačkejte šťávu a pochut

Čerstvá šťáva, vymačkaná z ovoce nebo zeleniny, je nejenom výborné osvěžení, ale dobře stravitelná dávka vitamínů a dalších prospěšných látek. Správně připravené čerstvé šťávy jsou výbornými prostředky na regeneraci organismu. Jsme rádi, že Vám můžeme v našich hypermarketech Globus po celý rok nabídnout široký výběr čerstvého ovoce a zeleniny, abyste si mohli doma také připravovat toto lahodné a zdravé osvěžení. A navíc: na domácí odšťavňování si u nás můžete koupit i vše potřebné: nože, struhadla, ruční odšťavňovače na citrusy i elektrické kuchyňské přístroje na odšťavňování. Vybírat tedy můžete nejenom z ovoce a zeleniny, ale i v oddělení domácích potřeb a elektrických spotřebičů.

Dopřejte si to nejlepší na chuť i pro zdraví. Inspiraci na ovocné a zeleninové dobroty do sklenky najdete třeba v této brožurce.



Přestože ovoce je oblíbenou surovinou také na výrobu domácích kompotů, sirupů, vín či destilátů, chceme Vás v této brožurce inspirovat výhradně k používání čerstvých šťáv z ovoce a zeleniny k okamžité konzumaci. Neuvádíme zde proto žádné způsoby konzervace, kvašení nebo destilace. Věříme, že naše nabídka ovoce i zeleniny Vám v každé roční době umožní vymačkat a namíchat si právě ten Vaš nejoblíbenější čerstvý koktejl.



A co zelenina?

Ano, vymačkávat se dá chutná a zdravá šťáva i ze zeleniny. Obsahuje podstatně méně cukru a dá se také výborně kombinovat s jinými druhy zeleniny. A přizdobit lze sklenku čerstvé zeleninové šťávy třeba snítkou petrželky.

Tip: koktejl z čerstvé rajčatové a mrkvové šťávy.

KLASIKA - ČERSTVÁ ŠŤÁVA Z JABLEK A POMERANČŮ



Pomeranče

Čerstvá pomerančová šťáva je vynikajícím osvěžením a vydatným zdrojem vitamínu C. Obsahuje hodně ovocného cukru a dodává tak energii. Výborně se hodí na mnoho mixů ovocných šťáv.

Mixujte sami: vyzkoušejte pomerančovou šťávu v různých kombinacích, například s ovocnými šťávami z manga, jablka, hrušek či banánu.

Tip: 1 pomeranč, polovina limety nebo citrónu, 1 hruška (může být i japonská hruška nashi) a 1 – 2 sladká jablka.



Jablka

Jablka odšťavňujeme řádně omytá, nemusí se loupat ani zbavovat jádřinců (jablečná jádérka obsahují draslík).

Ovocné šťávy lze po vymačkání i přefiltrovat: pokud nemá Váš odšťavňovač zabudovaný filtr, stačí obyčejný filtrační papír. Na snímku vidíte rozdíl na přefiltrované šťávě z jablek.





Ananasová šťáva podporuje trávení, je sladká a velmi osvěžující. Odšťavňujeme nakrájené kousky oloupaného ananasu zbaveného střední ztvrdlé dužiny.

Koktejl Karibik

Polovina většího ananasu nebo jeden menší, čtvrtka žlutého melounu, 1 banán

Ze čtvrtky melounu odkrojíme slupku, odstraníme jádérka a odšťavníme. Šťávu nalijeme do mixéru a přidáme šťávu z ananasu a pokrájený banán. Rozmixujeme, nalijeme do sklenice a přidáme kouskem melounu nebo ananasu.



Kiwi

Odšťavňujeme vždy jen oloupané kiwi a nejlépe je kombinovat čerstvou kiwi šťávu s jinými druhy ovoce, například s citrusy a melounovými šťávami. Kiwi je především zdrojem vitamínu C a draslíku.



Zázvor a máta – ochucení šťáv pro labužníky

Šťáva vymačkaná z čerstvé máty a zázvoru se výborně hodí do ovocných šťáv. Snítku máty omyjeme a odšťavníme v odšťavňovači stejně jako ovoce nebo zeleninu. Čerstvý zázvor oloupeme, pokrájíme na kousky nebo nastrouháme a pak také odšťavňujeme.

Tip: čerstvá šťáva z hroznového vína ochucená šťávou z kousku zázvoru a šťávou z limetky.



Odpolední start

1 bílý grapefruit, 3 kiwi

Grapefruit i plody kiwi oloupeme. Kiwi je lepší ještě opláchnout vodou, abychom ho zbavili zbylých chloupků ze slupky. V odšťavňovači vymačkáme šťávu z grepu, potom z kiwi a smícháme je.



Meloun

Melounová šťáva je vynikající samotná, a vzhledem k tomu, že melouny jí poskytují hodně, je výborným základem koktejlů z ovocných šťáv. Odšťavňujeme dužinu zbavenou slupky a u melounů, kde jsou jádérka soustředěna uprostřed je před odšťavňováním lehce odstraníme.



Mrkev

Šťáva z mrkve je účinným zázrakem. Obsahuje mnoho vitamínu A, výborně chutná a především se výborně kombinuje téměř s každým ovocem a zeleninou. A právě zeleninové šťávy často právě díky mrkvi získávají příjemnější chuť.

Tip: Určitě zkuste mrkvovou šťávu se zázvorem. Na sklenku šťávy vymačkejte šťávu z kousku zázvoru o velikosti srovnatelné s objemem cca 3 – 4 kostek cukru.



Mint meloun

Polovina žlutého melounu, 2 – 3 snítky čerstvé máty

Meloun oloupeme, vyjmeme jádérka a odšťavníme. Nalijeme do sklenice a ozdobíme snítkou máty. Opravdoví znalci odšťavní i snítky máty a melounovou šťávu tím dochutí.



Domácí tropiko

1 mango, 1 banán a 1 pomeranč

Mango omyjeme a oloupeme (můžeme ho však odšťavňovat i neloupané). Plod rozkrojíme, odstraníme pecku, pokrájíme a odšťavníme. Oloupaný a nakrájený pomeranč také odšťavníme a rozmixujeme spolu s nakrájeným banánem v mixéru.



Zelí

Zelná šťáva je zdravotní elixír, ale přiznejme si, že málokdo je schopen ji vypít samotnou, i když šťáva z bílého zelí může překvapit mírnou nasládlostí. Zelná šťáva je tradičně a s úspěchem doporučována na zažívací obtíže. Vymačkávat můžeme bílé i červené zelí, a chceme-li si zelenou šťávu zpříjemnit, určitě ji nebudeme sladit cukrem, ale smícháme ji například se šťávou z mrkve nebo ananasu.



Červená řepa

Výrazná zemitá chuť šťávy z červené řepy je vždy nejlepší v kombinaci s jinou zeleninou nebo ovocem. Doporučuje se míchat na jeden díl řepné šťávy nejméně tři díly šťávy jiného druhu. Je mimořádně zdravá, protože čistí krev a pomáhá při celkové detoxikaci organismu.

Příprava šťávy je i zde jednoduchá: řepu oloupeme, omyjeme, pokrájíme a odšťavníme v odšťavňovači.

Tipy: nejoblíbenější je v kombinaci s jablkem a mrkví.

Silné jablko

4 díly jablečné šťávy, 1 díl šťávy z červené řepy a šťáva z kousku zázvoru.



K odšťavňování se hodí také další druhy zeleniny, především řapíkatý celer, pórek a okurka, která obsahuje hodně vody, ale také cibule, brokolice nebo kapusta. I zde je příprava zeleniny jednoduchá: zeleninu omyjeme, očistíme a oloupeme, pokrájíme a odšťavníme v odšťavňovači. U kořenové zeleniny (např. řepa či mrkev, ale i při odšťavňování zázvoru) si ověřte, že Váš odšťavňovač má dostatečnou sílu a počet otáček, u moderních přístrojů by to však neměl být problém.

Tip: Jablečnou šťávu smíchejte s trochou pórkové šťávy.



Rajčata

Rajčatová šťáva je velmi lahodná a výborně chutná v kombinaci například s okurkovou šťávou. Konzumace rajčatové šťávy je také prevencí proti vzniku rakoviny. Není moc vhodné kombinovat rajčatovou šťávu s citrusovými šťávami, protože potlačují její chuť.

Tipy: zkuste kombinaci čerstvé rajčatové šťávy se šťávou z bílého zeli.

Výborně se také chuť rajčatové šťávy kombinuje se šťávou z plodů avokáda (avokádo rozkrojíme, odstraníme pecku, oloupeme, pokrájíme a odšťavníme). Na jedno avokádo vymačkejte asi 4 – 5 rajčat.



Brokolice

Velmi posilující brokolicevá šťáva je jednou z nejlépe využitelných šťáv pro přípravu různých lahodných kombinací.

Brokolice obsahuje hodně železa. Její šťávu asi nebudeme konzumovat samotnou, ale nezaměnitelná chuť je výtečná právě v čerstvých koktejlech, a to zejména s okurkovou šťávou, s mrkví anebo s jablkem.



Zelinářka

1 okurka, 3 – 4 růžičky brokolice, 1 – 2 větší mrkve

Nejprve důkladně odšťavníme omytou brokolici, protože má nejméně šťávy. Po ní přijde na řadu očistěná mrkev a nakonec odšťavníme okurku, která obsahuje nejvíce vody a při vytékání s sebou vezme i zbytek předchozí šťávy z mrkve a brokolice.

ZÁKLADNÍ ŠKOLA ODŠŤAVŇOVÁNÍ

- Odšťavňujte jen zcela zdravé a zralé čerstvé ovoce a zeleninu, vždy vše pečlivě omyjte a očistěte.
- Používejte pouze nerezové nože a struhadla, čerstvé šťávy podávejte ve skleněných nádobách.
- Šťávu si vymačkávejte v menším množství, pouze k okamžité spotřebě nebo v množství, které spotřebujete během několika málo hodin. Šťávy vždy skladujte v chladu.
- Odšťavnit můžete (skoro) vše, chce to jen trochu fantazie a odvahy.
- Kombinujte různé druhy ovoce i zeleniny, nedoporučuje se však míchat mezi sebou ovocné šťávy se zeleninovými. Výhodou jsou zde šťávy z mrkve nebo jablka, které můžete kombinovat téměř se vším podle chuti. Navíc jsou snadno dostupné a samy mohou tvořit základ pro Vaše experimentování, stačí k nim jen něco pomalu přidávat.
- Přestože jsou šťávy zpravidla velmi chutné, nic se nemá přehánět. Především ovocné šťávy obsahují značné množství ovocného cukru, proto je pijte s mírou a spíše na chuť a osvěžení než na zahnání žízně.
- Nebojte se kombinovat šťávy se sodovkou nebo minerálkami. Takto nařazené šťávy jsou však vhodné k okamžité spotřebě, nikoli k uložení k pozdější konzumaci.
- Čerstvé ovocné ani zeleninové šťávy nesladte cukrem, snižujete tím jejich hodnotu pro Vaše zdraví.

Nechce se Vám mačkat šťávu?

Relax *Premium*

V případě, že si nechcete pořizovat odšťavňovač, a přesto byste si rádi pochutnali na šťávě ze švestek či višní, ochutnejte nové RELAX PREMIUM.



Tyto a další ovocné šťávy RELAX PREMIUM zakoupíte v každém našem hypermarketu.

