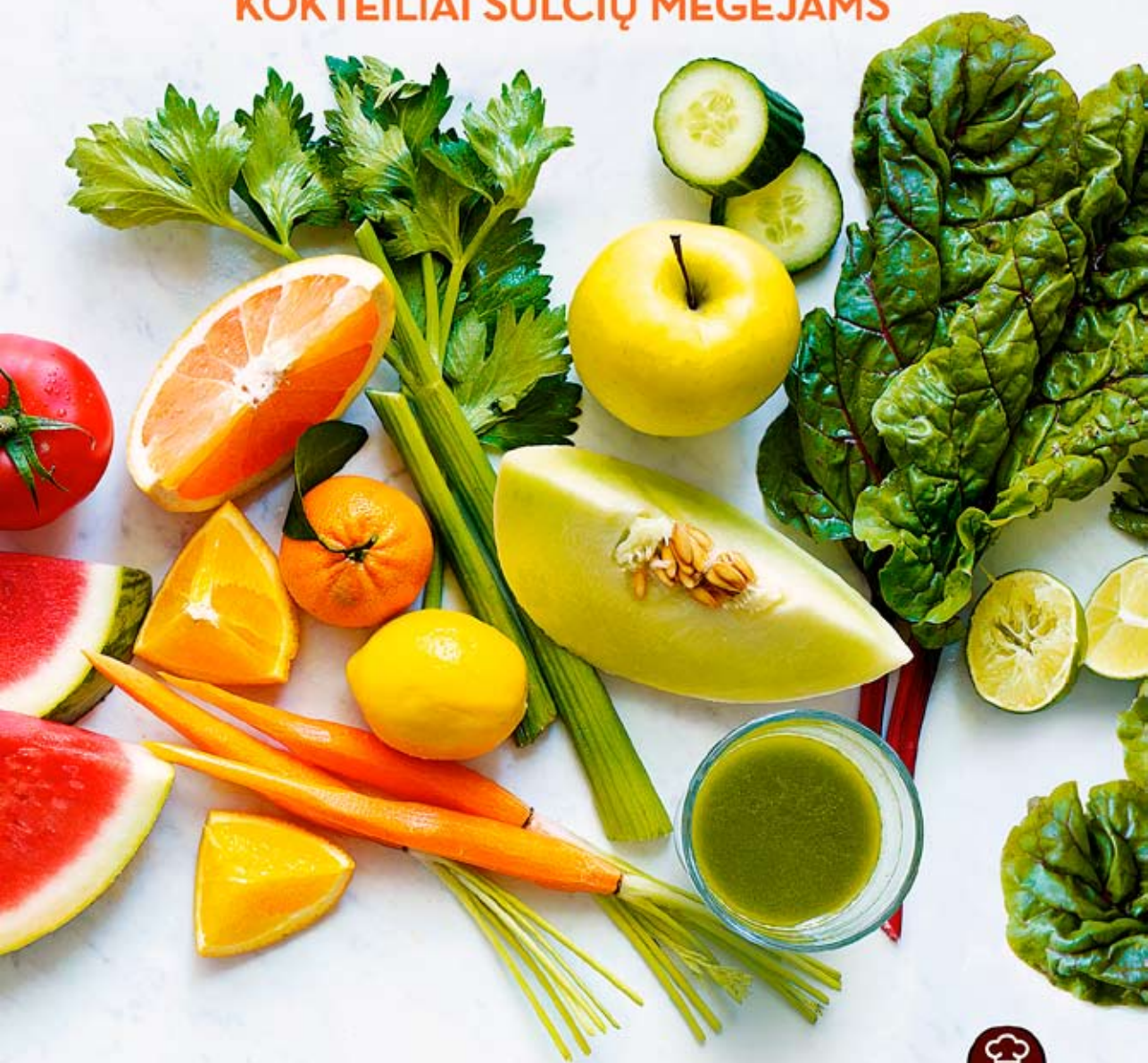


Tinka
veganams ir
žaliavalgiams

SULTYS!

ENERGIJOS SUTEIKIANTYS
KOKTEILIAI SULČIŲ MĖGĖJAMS



ROBIN ASBELL



SULTYS!

Robin Asbell

ENERGIJOS SUTEIKIANTYS KOKTEILIAI SULČIŲ MĖGĖJAMS

Iš anglų kalbos vertė
Jurgita Jėrinaitė



SMAGURIS



NUO KO PRADĖTI

Trintuvo ar sulčiaspaudės pasirinkimas

Sultims iš vaisių ir daržovių spausti naudojami du pagrindiniai prietaisai: našūs trintuvai, sutrinantys visus vaisius ir daržoves, ir sulčiaspaudės, kurios juos sutrina ir atskiria sultis nuo išspaudų. Abiejų grupių prietaisų pasirinkimas begalinis.

Galingi trintuvai, tokie kaip *Vitamix* ir *Blendtec*, puikiai sutrina tyres, kartais dar vadinamas tirštomis sultimis. Tirštos sultys būna tik iš vaisių ir daržovių (priešingai nei tirštieji kokteiliai, į kuriuos neretai pilama jogurto, kad konsistencija taptų tirštesnė). Trintuvų variantų yra didžiulė įvairovė, bet pirkite su stipriu varikliu. Paprastas buitinis trintuvas nesusidoros su sunkesniu darbu ir nuolatiniu naudojimu.

Jūsų trintos sultys išsaugos visas sudėtinų dalių skaidulas, todėl bus tirštos. Galite sutrinti savo sultis ir jas išspausti, kad neliktų

tirščių. Šioje knygoje mes viską triname, tada įpilame kvapaus skysčio ar kokio nors gazuoto vandens, kad gėrimas taptų skystesnis.

Sulčiaspaudžių būna įvairių formų. Visos turi angą smulkinamiems produktams sudėti, kokį nors malantį ar smulkinantį mechanizmą ir filtrą sultims ir išspaudoms atskirti. Geriausias sulčiaspaudes gamina įmonės *Breville*, *Omega*, *Hurom*, *Krups*, *Green Star*, *Waring*. Rinkdamiesi sulčiaspaudę pasistenkite rasti lengvai valomą. Dauguma judamų dalių turėtų būti tinkamos plauti indaplovėje, nors filtrą skaiduloms košti geriausia plauti rankomis, nedideliu šepetėliu (kuris pridodamas prie sulčiaspaudės). Įvertinkite, kiek vietos turėsite sulčiaspaudei ant darbaltalio, ir ieškokite tokios, kuri toje vietoje tilptų. Jei gu teks laikyti ją sunkiai pasiekiamoje vietoje, greičiausiai dažnai ja nesinaudosite.

Lėtaeigės sulčiaspaudės, kartais pravardžiuojamos „kramtančiomis“, skirtos spausti

sultis jų nesušildant, o tai svarbu. Populiariausias lėtaeigės sulčiaspaudės gamina *Hurom* ir *Omega*. Lėtaeigės sulčiaspaudės galima atpažinti iš mechanizmo, kuris prirena sraig tą ir išgręžia daržoves ar vaisius juos grūdindamas. Jeigu įdėsite sveiką lapinio burokėlio lapą, kitame mechanizmo gale išlįs tokio paties ilgio, o ne sumaltos į trupinius išspaudos. Nepaisant pavadinimo, lėtaeigės sulčiaspaudės spaudžia sultis ganėtinai greitai, tik nesutrina produkcijos. Šiose sulčiaspaudėse proceso metu sultys mažiau oksiduojasi. Jose lieka daugiau skaidulų, kas kai kam patinka. Ir išeiga didesnė; pagal šios knygos receptus, gamindami lėtaeigę sulčiaspaudę, gausite 2 puodelius, arba 480 ml, sulčių.

Centrifuginės, arba greitaeigės, sulčiaspaudės yra greitos ir patvarios. Garsiausios *Jack LaLanne* ir *Breville* gamybos. Dauguma sulčiaspaudžių, esančių rinkoje, yra panašių modelių. Jos turi metalinius peilius, kurie greitai susmulkina vaisius ir daržoves, bet kartu į jas pakliūva daugiau deguonies nei sunkiant lėtaeigę sulčiaspaudę. Dažnai vamzdis dėti vaisiams ir daržovėms būna platesnis, tad galima mesti juos nesmulkintus ir per

kelias minutes pasigaminti didelį kiekį sulčių. leškokite dviejų greičių sulčiaspaudės, nes minkštus vaisius, tokius kaip mangai ir agurkai, geriau sunkti mažesniu greičiu, didesniu greičiu žaibiškai išsunksite morkas ir burokėlius. Kadangi geriau iškošiami tirščiai, išeiga šiek tiek mažesnė, išeina ketvirtis puodelio, arba 60 ml, negu sunkiant lėtaeigę sulčiaspaudę. Greitaeigės sulčiaspaudės yra šiek tiek triukšmingesnės už lėtaeiges. Ir gali neveikti želmėnų, todėl prieš mėgindami spausti želmėnų sultis perskaitykite instrukciją.

Kuo daugiau ketinate sulčių spausti, tuo patvaresnės sulčiaspaudės jums reikės. Nepirkite pigios, nes ji suges, jei naudosite kiekvieną dieną. Tokie privalumai kaip plati anga sutaupo laiko, nes nereikės smulkinti vaisių ar daržovių. Galingas variklis pagreitins procesą ir nestrigs spaudžiant sultis iš plaušėtų daržovių. Iš geriausių sulčiaspaudžių išeina beveik sausos išspaudos – taip už savo pastangas gaunate maksimalų sulčių kiekį.

Planas spausti sultis

Investuokite į gerą sveikatą ir pasiryžkite spausti sultis nuolat. Jei mėgausitės sultimis kasdien ar bent tris kartus per savaitę, iš tikrųjų pajusite grynų augalų nektaro poveikį

kūnui ir protui. Pamėgsite neįtikimus skonius ir spalvas, norėsite, kad sultys būtų jūsų gyvenimo dalimi.

Jeigu neturite didžiulio daržo, šis pasiryžimas reiškia planavimą ir pirkimą. Peržvelkite šios knygelės receptus, surašykite bent trijų receptų ingredientų sąrašą. Skirkite laiko savo tvarkaraštyje nusipirkti produktų sultims. Jeigu šaldytuve pakanka vietos, vienu kartu galite nusipirkti produktų visos savaitės sultims. Kai kuriems vaisiams geriau šiek tiek panokti ant palangės. Jei norite pri-nokusių saldžių mangų, bananų, kriaušių ar sunokusių avokadų, pirkite juos prieš savaitę, o kai jie visiškai sunoks, spauskite sultis ar šaldykite.

Kai įprasite spausti sultis, viskas taps automatiška ir lengva. Mėgstamiausių sulčių ingredientai taps įprasto prekių krepšelio dalimi, pradėsite pastebėti, kada rinkoje pasirodo sezoninė produkcija.

Pirmosios jūsų sultys

Jūs nekantraujate ugdyti naują sveiką įprotį ir pasinerti į jį visa galva. Priklausomai nuo jūsų mitybos, siūlau pradėti pamažu. Pamėginkite sunkti lengvai virškinamus vaisius ir daržoves, tokius kaip obuoliai, agur-

kai, arbūzai ir morkos. Gerkite po 1 puodelio (240 ml) porciją ir stebėkite, kaip reaguoja organizmas.

Galite pradėti nuo paprastų sulčių iš vienos sudedamosios dalies, pavyzdžiui, morkų ar obuolių. Kai kuriose parduotuvėse rasite didelių morkų maišų sultims spausti. Morkų sulčių mėgėjai dievina savo oranžinį eliksyrą. Bet įvairovė yra gyvenimo prieskonis. Mišiniai padarys sultis įdomesnes. Taip pat maišymas padeda užtikrinti, kad vartojate daug įvairių augalų. Kiekvienas vaisius ar daržovė suteikia unikalų maistinių medžiagų rinkinį, todėl kaitaliokite juos, kad būtų patenkinti visi organizmo poreikiai.

Peržvelkite šiuos receptus. Norite išmėginti energijos teikiantį gėrimą, kuris pažadins jus ryte arba suteiks jėgų vakarui atėjus? Magnis, tiaminas, vitaminas C ir natūralūs „Žaliojo limonado“ (22 p.) angliavandeniai tobulai tinka prieš mankštą. Jaučiatės peršalę? Išmėginkite „Slogos slopintuvą“ (74 p.); vitaminas C ir imunitetą stiprinanti ežiuolių arbata padės įveikti peršalimą. Metas ruoštis miegui? Išgerkite „Agurkų mochito“ (101 p.); mėtos ir žaliosios citrinos primins garsųjį kokteilį, tik be romo.

Spausti sultis kasdien būtų idealu, bet galite tai daryti, kada jums patogiu. Daug žmonių mėgsta pasigaminti jų iš ryto ir gurkšnoti visą dieną. Kad gautumėte iš jų daugiausia naudos, laikykite šaltai, sandariai uždarytas, ir suvartokite per dvidešimt keturias valandas. Sąveikaudamos su oru jos praras maistines medžiagas. Rekomenduoju po ranka turėti 2 ir 4 puodelių talpos (480 ir 960 ml) stiklainius, kad galėtumėte perpilti sultis į mažiausią talpyklą ir oksidacija būtų minimali. Visi šios knygos receptai apskaičiuoti 2 puodeliams (480 ml) sulčių, tokį kiekį lengva pasidalyti su kitu asmeniu per pusryčius ar pačiam išgerti kaip organizmą valantį eliksyrą.

Kai būsite išmėginę kelias paprastas sultis, paskatinti šios knygos paragaukite kokių nors vaisių ir daržovių, kokių dažnai nevalgote. Dauguma mūsų valgo vienus ir tuos pačius produktus, apsiribodami vos keliomis daržovių ir vaisių rūšimis. Sulčiaspaudė padės praplėsti asortimentą, tad spauskite sultis iš lapinių kopūstų, burokėlių, kivių, papajų ir kitų produktų, kurių seniai nevalgėte.

Gerkite sultis, kurias mėgstate. Šie sulčių receptai yra gardūs, gerųjų medžiagų turin-

tys augalų mišiniai. Jeigu paragausite sulčių su stipraus skonio daržovėmis ir jos nepatiks, be abejo, likite prie derinių, kurie mielesni jūsų skonio receptoriams. Geras skonis yra vienas iš didžiųjų sulčių privalumų. Niekada nesigardžiuosite sultimis nuolat, jeigu jos bus prasto skonio.

Organizmo valymas sultimis tapo labai populiarus. Pagrindinė mintis yra ta, kad šviežios sultys aprūpina organizmą visomis reikalingomis maistinėmis medžiagomis ir energija, o virškinimo traktas pailsi nuo kieto maisto. Jeigu norite išvalyti organizmą, pirmiausia kelias dienas prieš tai valgykite lengvą, augalinį maistą, kad sulčių dieta netaptų sukrėtimu jūsų organizmui. Taip pat rekomenduojama atsisakyti alkoholio ir kofeino. Pasiruoškite gerti įvairių daržovių ir vaisių sulčių, didžiausią dėmesį skirkite žaliems gėrimams. Išgerkite 12 puodelių (2,8 l) įvairiausių šviežių sulčių per dieną, kad nebadautumėte. Valymosi periodu normalu jausti galvos skausmą ir energijos stygių, nes organizmui tenka prisitaikyti prie kitokio maisto. Organizmo valymą verta atlikti po persivalgymo periodų arba tam skirti dieną ar dvi per savaitę. Tai darantys

žmonės džiaugiasi proto skaidrumu, geresniu virškinimu, svorio kritimu, gražesne oda ir kitais teigiamais organizmo valymo rezultatais.

Pasiruošimas spausti sultis

- 1.** Ruošdami sultis pagal visus čia pateiktus receptus, gausite 2 puodelius (480 ml) sulčių spausdami lėtaeige sulčiaspaude ir $1\frac{3}{4}$ puodelio (420 ml) greitaeige. Tačiau skirtingi vaisiai ir daržovės būna nevienodai sultingi.
- 2.** Pirkite ekologiškus produktus ir jų nelupkite, nebent recepte nurodyta kitaip. Agurkų odelėse, obuolių žievelėse ir morkų luobelėse yra daug puikių maistinių medžiagų, todėl drąsiai spauskite sultis su jomis, jeigu jos neapipurkštos vašku ir nesubraižytos. Kivių odelių palikti nerekomenduočiau. Citrusinius vaisius galima sunkti su visomis žievelėmis, bet jos suteiks sultims kartumo. Mano sulčiaspaudė kemšasi nuo pomidorų odelių, todėl aš jas nupjaustau. Nebūtina nulupti kruopščiai, užteks pašalinti didumą. Sėklų reikia vengti; daugumoje jų yra kenksmingų medžiagų, jos karčios ir gali pažeisti prietaisą.
- 3.** Įsigykite šepetėlį daržovėms valyti ir gerai nuplaukite produktus. Tada supjaustykite vaisius ir daržoves į gabalėlius, kurie telpa į sulčiaspaudės angą. Štai ir viskas. Nėra reikalo smulkinti saliero stiebą; tiesiog sukiskite visą, taupykite savo laiką ir jėgas!
- 4.** Perskaitykite savo sulčiaspaudės instrukciją. Joje aibė geros informacijos.
- 5.** Galvokite, kokia tvarka kišate vaisius ir daržoves į sulčiaspaudę. Dideli, sultingi agurkai, obuoliai ir apelsinai turėtų eiti pramaišiu su sausesniais, labiau plaušėtais produktais, tokiais kaip žalumynai, prieskoninės žolelės ar imbierai. Visada baikite kuo nors sultingu ir minkštu, kad išsivalytų mechanizmas.
- 6.** Kai išspausite sultis, išspaudas antrą kartą perleiskite per sulčiaspaudę. Kartais paskutinis gabalėlis nespėja praeiti viso kelio, o ir tirščiai būna ne iki galo išspausiti. Kuo minkštesni ir sultingesni vaisiai ir daržovės, tuo didesnė tikimybė, kad juos reikės išsunkti dar kartą ar du.
- 7.** Išpylę pagamintas sultis į stiklinę ar stiklainį, į sulčiaspaudę įpilkite šiek tiek vandens. Bus lengviau išvalyti.

Ką veikti su išspaudomis?

Yra daug būtų panaudoti išspaudas. Štai keli pavyzdžiai:

- Išmėginkite keksiukų su morkų išspaudomis receptą, pateiktą 19 puslapyje.
- Iš morkų išspaudų taip pat galima kepti morkų pyragą ir kitus kepinius. Pasaldinus galima išvirti netgi marmeladą.
- Daržovių išspaudos yra stebuklingas sultinių ingredientas: tiesiog išvirkite jas su kitomis sudedamosiomis mėsos sultinio dalimis arba atskirai daržovių sultiniui pagaminti. Jeigu neketinate virti sultinio tuojau pat, sušaldykite išspaudas, panaudosite jas vėliau. Sultinys puikiai surenka visas maistines medžiagas iš daržovių, vanduo ištraukia vitaminus ir mineralus, taip pat ir skonį.
- Įvairių daržovių, pvz., morkų ir burokėlių, išspaudas galima naudoti daržovių maltinukams ir duonelei gaminti.
- Maltos mėsos apkepas taip pat daug skanesnis į jį įmaišius daržovių išspaudų ir suteikus taip naudingų skaidulų.
- Daržovių išspaudos tinka spagečių padažui, lazanijai ar troškiniams ir yra suvalgomos nepastebėtos. Įmaišykite jų šiek tiek į makaronų ar grūdų troškinį, netgi į makaronus su sūrio padažu.
- Pasigaminkite sūrio užtepėlę su daržovėmis, įmaišę išspaudų į tepamą sūrį, arba mirkalą iš ožkų pieno sūrio, grietinės ir pasirinktų daržovių išspaudų.
- Sumaišykite išspaudas su atrieisiais pipirais, žaliosiomis citrinomis ir kalendromis – turėsite aštraus padažo.
- Žaliavalgiai džiovina išspaudas maisto džiovintuve ir daro daug skaidulų turinčius traškučius.
- Galite apšlakstyti išspaudas aromatinium actu ir dėti į žalias salotas.
- Išspaudos yra puiki komposto medžiaga, nes jau yra susmulkintos.
- Iš išspaudų galima pasidaryti veido kaukių. Morkų kaukė turi antiseptinių savybių ir saugo nuo spuogelių. Obuolių išspaudos pašalina viršutinį odos sluoksnį, o agurkų – ramina ir mažina patinimus. Įmaišykite į bet kurias išspaudas šiek tiek medaus ar mėgstamo aliejaus, ir turėsite drėkinamąją kaukę. Tiesiog įmasažuokite į nuvalytą veido odą, 10 minučių pabūkite atsipalaidavę ir nuvalykite.

KAKAVINIAI IŠSPAUDŲ KEKSIUKAI

Jeigu spaudžiate sultis iš morkų, burokėlių, obuolių ar kriaušių, galite pasilikti išspaudas ir iš jų išsikepti šių didelių, purių keksiukų. Jeigu mėgstate mažesnius, tešlą išskirstykite ne į šešis, o į dvylika kekso formelių. Šie drėgni ir gardūs kepiniai kupini sveikų skaidulų.

**1 puodelis (150 g) morkų išspaudų iš
455 g morkų (arba kitų saldžių vaisių
ir daržovių, tokių kaip burokėliai,
obuoliai ir kriaušės)**

$\frac{1}{4}$ puodelio (60 ml) rapsų aliejaus

**$\frac{3}{4}$ puodelio (180 ml) agavų nektaro
arba klevų sirupo**

**$\frac{1}{4}$ puodelio (60 ml) sojų
ar riešutų pieno**

1 valg. šaukštas maltų sėmenų

$\frac{1}{2}$ arbat. šaukštelio vanilės ekstrakto

**1 arbat. šaukštelis šviežių
citrinų sulčių**

1 puodelis (120 g) visagrūdžių miltų

$\frac{1}{2}$ puodelio (50 g) nesaldintos kakavos

$\frac{1}{2}$ arbat. šaukštelio valgomosios sodos

$\frac{1}{4}$ arbat. šaukštelio druskos

IŠEIGA: **6** DIDELI KEKSIUKAI
ARBA 12 MAŽŲ

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Sudėkite į šešių keksiukų skardą popierines formeles ir atidėkite į šalį.

Vidutinio dydžio dubenyje mediniu šaukštu sumaišykite morkų išspaudas, aliejų ir agavų nektarą arba klevų sirupą ir kuriam laikui atidėkite. Nedideliame dubenėlyje išsukite pieną ir maltus sėmenis, palikite pastovėti 10 minučių. Įmaišykite vanilę ir citrinų sultis.

Dideliame dubenyje išmaišykite miltus ir kakavos miltelius, kad neliktų kakavos grumstelių. Tada įmaišykite sodą ir druską. Pieno košelę įmaišykite į morkų išspaudų masę ir gerai išsukite. Tada viską sumaišykite dideliame dubenyje. Per daug nepermaišykite.

Išskirstykite tešlą į šešias keksiukų formeles ir kepkite 25–30 minučių (arba į dvylika formelių ir kepkite 15–20 minučių), kol ant į keksiuko vidurį įsmeigto pagaliuko nebelips tešla. Ištraukę iš orkaitės 5 minutes palikite keksiukus atvėsti formoje, vėliau išimkite ir vėsinkite ant grotelių. Patiekite iš karto.

01

ENERGIJOS TEIKIANČIOS *sultys*

Visos sultys teikia šiek tiek energijos, nes maistinės medžiagos lengvai patenka į organizmą. Prisiminkite, kaip greitai pajuntate gėrimų su kofeinu ar alkoholiu poveikį. Maistinių medžiagų turintis gėrimas taip pat greitai ima veikti jūsų organizmą. Sultys yra gryna augalų energija. Dauguma vaisių ir daržovių turi natūralių cukrų, paprastųjų ir sudėtinių, kuriuos jūsų kūnas naudoja kaip kurą. Kad galėtumėte kurti ir palaikyti energiją, jūsų organizmui reikia vitamino C, B grupės vitaminų, geležies ir vario. Kai spausite šiame skyrelyje aprašytas sultis, gausite maistinių medžiagų prisotintus gėrimus, kuriems virškinti nereikia papildomos energijos. Energiją, kurios reikėtų virto patiekalo daržovėms ir

vaisiams suskaidyti, galima panaudoti kitur. Gardžios šio skyriaus sultys lyg energijos pliūpsnis. Galbūt pajusite, kad pradėję dieną su tokiu energijos teikiančiu gėrimu nebenuorite kavos. Žaliosios sultys garsėja energiją didinančiomis savybėmis, todėl išmėginkite kurias nors iš jų, pavyzdžiui, „Žaliąjį limonadą“ (22 p.), prieš eidami į sporto salę. Kitos sultys nuneša dar toliau. „Mangų ir žaliosios arbatos raketa“ (37 p.) turi žaibiškai bananų ir mangų teikiamos energijos.

Kita vertus, „Raudonoji ataka“ (30 p.) ir „Salsos smūgis“ (33 p.) iš tiesų pagreitina jūsų medžiagų apykaitą. Abiejuose gėrimuose yra aitriųjų paprikų, kurios pagreitina kalorijų deginimą.

ŽALIASIS SALDUKAS

špinatai · kiviai · melionai · vynuogės

- 4 puodeliai (115 g) špinatų lapelių**
- 2 lupti kiviai**
- 2 puodeliai (280 g) melionų
(honeydew) kubelių**
- 1 puodelis (125 g) žaliųjų vynuogių**

IŠEIGA: APIE **2** PUODELIAI
(480 ML)

Jeigu geidžiate dekadentiškai skanių žalių sulčių, išmėginkite šias. Kiviai ir melionai pasaldina ir sušvelnina špinatų skonį, papildo antioksidantais ir vitaminu C. Špinatai yra švelniausi iš žalių lapinių daržovių, bet juose yra daug žaliojo maisto.

Pramaišiu išsunkite špinatus, kivių, melionus ir vynuoges. Dar kartą išspauskite išspaudas, kad iš jų išeitų kuo daugiau skysčio. Patiekite nieko nelaukę.

ŽALIASIS LIMONADAS

agurkai · špinatai · obuoliai · citrinos

1 vidutinis agurkas

4 puodeliai (115 g) špinatų lapelių

1 didelis obuolys išimtu sėklalzdžiu

½ luptos, be kauliukų citrinos

IŠEIGA: APIE **2** PUODELIAI
(480 ML)

Šios žalios sultys yra gaivinančios ir subalansuotos, turi marinato skonį. Citrinų sulčių paskirtis dvejopa: pagyventi salsvą, mineralinį špinatų skonį ir suteikti vitamino C, dėl kurio geriau pasisavinama geležis.

Išspauskite agurką, špinatus, obuolį ir citriną nurodyta tvarka. Dar kartą nusunkite tirščius, kad išeitų kuo daugiau skystimo. Patiekite nedelsdami.



O, BRANGIOJI KLEMENTINA

agurkai · rozmarinai · mandarinai

1 vidutinis agurkas

**1 kupinas valg. šaukštas šviežių
smulkintų rozmarinų**

8 luputi mandarinai

IŠEIGA: APIE **2** PUODELIAI
(480 ML)

Mandarinai pasirodo vėlų rudenį, prieš šventes. Tegu rytinės sultys būna smagesnės dėl unikalaus mandarinų skonio, papildyto agurkų poskoniu ir kvapių rozmarinų nata. Rozmarinai teikia energijos ir saugo nuo virusų.

Išspauskite agurko, rozmarinų ir mandarinų sunką nurodyta tvarka. Dar kartą išspauskite tirščius, kad jie liktų kuo sausesni ir sustiprėtų rozmarinų skonis. Patiekite iš karto.



GARBINIUOTŲJŲ KOPŪSTŲ IR MORKŲ SUKTINIS

garbiniuotieji kopūstai · morkos · agurkai · žaliosios citrinos

**4 puodeliai (200 g)
garbiniuotųjų kopūstų stiebų**

6 vidutinės morkos

1 vidutinis agurkas

½ žaliosios citrinos be žievelės

IŠEIGA: APIE **2** PUODELIAI
(480 ML)

Man patinka virti lapiniai kopūstai, bet kartais į patiekalą noriu įdėti tik garbiniuotosios lapo dalies. Tada palieku stiebus sultims. Šiose energijos teikiančiose sultyse griežtą garbiniuotojo kopūsto skonį subalansuoja saldžios morkos ir agurkai bei šlakelis žaliųjų citrinų sulčių.

Išspauskite garbiniuotojo kopūsto stiebus, morkas, agurką ir žaliąją citrina nurodyta tvarka. Dar kartą nusunkite tirščius, kad išeitų kuo daugiau skystimo. Patiekite nedelsdami.

IMPROVIZUOKITE

Jūs laikote rankose knygėlę, pilną sulčių receptų, bet ateis diena, kai pažvelgę į gėrybių prigrūstą šaldytuvą paklausite savęs: „Hmmm, ką galėčiau su visu tuo nuveikti?“

Nedarykite klaidos, kurią padariau aš, prieš daugelį metų įsigijusi naudotą sulčiaspaudę. Dirbau parduotuvėje, kurioje galėdavau dykai gauti pažeistų vaisių ir daržovių, todėl rinkau visas suglebusias gėrybes ir iš jų spausdavau sultis. Mano sultys buvo siaubingos. Gėriau jas kaip vaistus.

Vėliau, pasišnekėjusi su patyrusiu sulčių spaudėju, supratau, kad nemokami vaisiai nebuvo tokie jau naudingi. Šiaip ar taip, jie pragulėjo parduotuvėje, kol ėmė gesti. Taigi įsigijau šviežių daržovių ir ėmiau kurti kokteilius, kad sultys būtų skanios, o ne spaudžiamos iš to, kas papuolė po ranka.

Kitaip sakant, spausti sultis iš pntinės prinokusių slyvų, kurios tuoj ims gesti, ar kieta, sultingo agurko, kurio vienas galas suminkštėję, yra puiku. Tiesiog nupjaukite apgedu-

sias dalis. Kartais saldžiausi ir skaniausi vaisiai būna šiek tiek neišvaizdūs, todėl tikrinkite kritiškai.

Netgi mano daržas apsodintas galvojant apie sultis. Žalumynų, burokėlių, morkų ir prieskoninių žolelių vagos garantuoja šviežiausias sultis – tik plauk ir mesk į krepšį!

Dar per tuos metus supratau tokį dalyką – visur reikia pusiausvyros. Lapiniai kopūstai, brokoliniai kopūstai ar paprikos turi intensyvų skonį, tad jeigu spaudžiate jų sultis, pridėkite švelnesnių ar saldesnių sulčių, kad būtų skanu. Derinkite su obuoliais, agurkais, kitais po ranka turimais vaisiais. Kai kurios sultys prėskokos be citrusinių, tad visada turėkite paprastų ar žaliųjų citrinų. Ragaukite gamindami ir pridėkite vieno ar kito vaisiaus ar daržovės.

Taip pat visada galima įmaišyti kitokių skysčių, tokių kaip fermentuotas arbatos gėrimas, kokosų vanduo, arbata, kad gautumėte kitokį skonį.



IMBIERINIS KRESTELEJIMAS

rėžiukai · imbierai · kriaušės · greipfrutai

**1 puodelis (20 g) rėžiukų lapelių
ir stiebelių**

**Vienos 5 cm šviežio imbiero šaknies
gabalėlis**

**2 prinokusios vidutinės kriaušės
be sėklalizdžių**

2 nedideli lupti raudonieji greipfrutai

IŠEIGA: APIE **2** PUODELIAI
(480 ML)

Atsigaivinkite gardžiu saldžiarūgščiu kokteiliu su kartoka rėžiukų nata. Imbierai šildo ir teikia energijos, rėžiukai suteikia pikantiškumo. Švelnios, saldžios kriaušės ir saldžiarūgščiai greipfrutai susimaišo į intriguojantį kokteilį.

Išspauskite rėžiukus, imbierus, kriaušes ir greipfrutus nurodyta tvarka. Du kartus persunkite tirščius, kad išbėgtų kuo daugiau sulčių. Patiekite nedelsdami.