

Smoothies

Τα smoothies τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει ιδιαίτερα αγαπητά από όσους προσέχουν τη διατροφή τους αλλά και από εκείνους που θέλουν να πιούν κάτι γευστικό και δροσιστικό μια ζεστή μέρα του καλοκαιριού. Στα smoothies γίνεται συνδυασμός διαφορετικών τροφίμων, γι' αυτό ακριβώς και η διατροφική τους αξία είναι μεγάλη. Υπάρχει ποικιλία θρεπτικών συστατικών τα οποία είναι πολύτιμα για τον οργανισμό, είναι πλούσια σε βιταμίνες της ομάδας Β και C και σε ανόργανα άλατα, έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό και τα λιπαρά τους είναι ελάχιστα. Καταναλώνοντας λοιπόν, 2 smoothies την ημέρα μπορείς να υπερκαλύψεις τις ανάγκες σου σε φρούτα και λαχανικά

Πώς θα φτιάξω το τέλειο Smoothie;

Κατηγορίες υλικών:

- Να είναι Πράσινο:** Κέλι (Λαχανίδα), Κάρδαμο, Μαρούλι, Σπανάκι.
- Φρουτώδης:** Μήλο, Μάνγκο, Ανανάς, Αχλάδι, Ροδάκινο, Μούρα.
- Κρεμώδης:** Μπανάνα, Αβοκάντο, Γιαούρτι, Βρώμη.
- Επιλογή βάσης:** Χυμός φρούτου (αμυγδαλού, ή βρώμης κλπ), Γάλα κανονικό ή γάλα καρύδας, Νερό ή γάλα.

Επιλογές πρόσθετων υλικών:

- ΚΑΝΤΟ ΓΛΥΚΟ...**
maple syrup - εκχύλισμα βανίλιας - κανέλα - μέλι
- ΕΝΙΣΧΥΣΕ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ...**
διάφοροι σπόροι & ξηροί καρποί - ταχίνι
- “ΠΑΙΞΕ” ΔΥΝΑΤΑ...**
ginger - κακάο σκόνη - χυμός λεμόνι - μέντα - λιναρόσπορος

Χτυπάμε όλα τα υλικά σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να γίνει ένα ρόφημα ομοιογενές και σουπερ βελούδινο!

Για να φτιάξεις το καλύτερο smoothie:

- Ότι και αν επιλέξεις να βάλεις μέσα στο smoothie σου, η ιδανική αναλογία για ένα ποτήρι είναι **2 φλιτζάνια** γάλα της προτίμησής σου ή γάλα καρύδας ή γάλα σόγιας ή γάλα αμυγδάλου, φυσικό γιαούρτι ή γιαούρτι με αρωματική γεύση, χυμός φρούτων και $\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού φρούτα ή λαχανικά. Στην περίπτωση που συνδυάσεις φρούτα και λαχανικά, ισομοιράζεις την ποσότητά τους. Αν προτιμάς τα φρούτα εμείς προτείνουμε την **μπανάνα** αφού θα δώσει στο smoothie σου την κρεμώδη υφή που θες. Άλλα φρούτα που μπορείς να χρησιμοποιήσεις είναι τα **βερίκοκα, τα ροδάκινα, ο ανανάς, τα βατόμουρα, το μάνγκο, τα δαμάσκηνα, τα νεκταρίνια, οι φράουλες, τα μήλα, τα αχλάδια και το πεπόνι**. Αν θες να φτιάξεις το λεγόμενο **πράσινο smoothie** τα ιδανικότερα λαχανικά είναι το σπανάκι, η ντομάτα, η λαχανίδα (kale), το αγγούρι, το μαρούλι, τα σέσκουλα, η ρόκα, το ραδίκι, τα παντζάρια και τα λάπαθα.

- Για **extra γεύση** μπορείς να προσθέσεις διάφορα βότανα, μπαχαρικά και μυρωδικά. Σε ένα smoothie με φρούτα, ταιριάζει η κανέλα, η βανίλια, το μοσχοκάρυδο, το κάρδαμο, η μέντα, το γαρίφαλο, ο γλυκάνισος και ο κόλιανδρος. Σε ένα πράσινο smoothie, πηγαίνει εκπληκτικά ο βασιλικός, το τζίντζερ, ο δυόσμος, ο άνηθος, ο μαϊντανός, το σχοινόπρασο, η μαντζουράνα, το εστραγκόν και το θυμάρι. Για πιο **γλυκιά γεύση**, μπορείς να προσθέσεις λίγο μέλι, σιρόπι αγαύης, αλλά και οποιοδήποτε σιρόπι επιθυμείς.

Αν το smoothie σου βγει αραιό πρόσθεσε λίγο γιαούρτι, αβοκάντο, έλαιο καρύδας ή βρώμη. Για την τέλεια υφή, προτείνουμε να χρησιμοποιήσεις και κατεψυγμένα φρούτα. Η αναλογία είναι 2/3 κατεψυγμένα φρούτα και 1/3 φρέσκα.



- Μπορεί κάποιες φορές να χρειαστεί να προσθέσετε περισσότερα φρούτα ή υγρό στη βάση, ανάλογα με το είδος του φρούτου που θα επιλέξετε. Παιζτε με τα υλικά μέχρι να έχετε την υφή που σας αρέσει.

Παγώστε τα φρούτα

- Αν φτιάχνετε συχνά smoothies, μια πολύ καλή ιδέα είναι να αποθηκεύσετε μερικά φρούτα στην κατάψυξη. Όχι μόνο θα διατηρήσουν τη θρεπτική τους αξία και τη γεύση τους, αλλά θα παγώσουν το smoothie σας αμέσως χωρίς να χρειαστεί να προσθέσετε πάγο και να χαλάσετε την κρεμώδη υφή. Πριν οι μπανάνες σας μαυρίσουν στη φρουτιέρα, ξεφλουδίστε τις και στη συνέχεια παγώστε τις σε φετάκια σε ένα κομμάτι λαδόκολλα επάνω σε ένα δισκάκι μέχρι να σταθεροποιηθούν. Στη συνέχεια, μπορείτε να τις αποθηκεύσετε σε σακουλάκια αποθήκευσης τροφίμων και να τις ρίξετε κατευθείαν στο μπλέντερ σας όποτε χρειάζεστε ένα δροσιστικό smoothie. Ακόμα και τα φρούτα που συνήθως δεν παγώνουν καλά, όπως οι φράουλες και τα πεπόνια, γίνονται μια χαρά και μπορείτε να τα καταψύξετε και αυτά και να τα χρησιμοποιήσετε όταν θέλετε να φτιάξετε το αγαπημένο σας smoothie.
- **Το κόκκινο χρώμα: Ντομάτες, πιπεριές, παντζάρια, κεράσια, φράουλες, καρπούζι, γκρέιπ φρουτ, ρόδια** Παίρνουν το χρώμα τους από τις αντιοξειδωτικές **ανθοκυανίνες**. Συνήθως τα κόκκινα φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε **βιταμίνη Α, βιταμίνη C και μαγγάνιο**
- **Το κίτρινο και πορτοκαλί χρώμα: Καρότα, γλυκοπατάτες, κολοκύθες, πιπεριές, καλαμπόκι, πορτοκάλια, βερίκοκα, ροδάκινα, μπανάνες, ανανάς** Μόλις ένα τόνο μακριά από τα κόκκινα φρούτα και λαχανικά, τα πορτοκαλί και κίτρινα «ξαδερφάκια» τους μοιράζονται πολλά θρεπτικά συστατικά όπως η βιταμίνη Α και C.
- **Το πράσινο χρώμα: Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αγγούρι, σέλερυ, πιπεριές, μπρόκολο, σπαράγγια, αρακάς, φασολάκια, μήλα, αχλάδια, αβοκάντο, ακτινίδιο** Παίρνουν το χρώμα από τη γνωστή σε όλους μας **χλωροφύλλη**, και περιέχουν ίσως τη μεγαλύτερη ποικιλία βιταμινών και μετάλλων απ' όλες τις υπόλοιπες κατηγορίες. Συγκεκριμένα τα πράσινα ζαρζαβατικά περιέχουν **βιταμίνη Κ, βιταμίνη C, βιταμίνες Β, φυλλικό οξύ** και σχεδόν όλα τα πολύτιμα μέταλλα όπως το **ασβέστιο, το σίδηρο και το κάλιο**.
- **Το μπλε και μωβ χρώμα: Μελιτζάνες, κόκκινο λάχανο, κρεμμύδι, σταφύλι, σύκα, δαμάσκηνα, μούρα** Οφείλουν και αυτά το χρώμα τους στις **ανθοκυανίνες**, και το βασικό τους χαρακτηριστικό είναι πως έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα **αντιοξειδωτικών συστατικών**, όπως τα **φλαβονοειδή, η λουτεΐνη, η ζεαξανθίνη και η ρεσβερατρόλη**.
- **Το άσπρο χρώμα: Πατάτες, κουνουπίδι, φασόλια, μελιτζάνες, μπανάνες** Επειδή δεν έχουν χρώμα δεν σημαίνει πως δεν είναι και θρεπτικά. Τα άσπρα φρούτα και λαχανικά περιέχουν τα **ανθοξανθίνες και φλαβονοειδή** τα οποία είναι άχρωμα. Οι βασική τους ιδιότητα είναι αντιοξειδωτική.