Koktajl błonnikowy

12 listopada 2009

W wyniku postępu technologicznego, w ostatnich dziesięcioleciach zachodzą w naszym środowisku niekorzystne zmiany na skalę nienotowaną w historii Ziemi. Mamy więc dostatek pożywienia, co samo w sobie jest niewątpliwie plusem, ale – w wyniku intensywnej uprawy płodów rolnych, hodowli zwierząt opartej na paszach, hormonach i antybiotykach, a także wskutek przemysłowego przetwórstwa żywności – jest ona kiepskiej jakości.

Tymczasem, by organizm mógł prawidłowo funkcjonować, należy wraz z pożywieniem dostarczać mu wszystkie niezbędne składniki, które możemy podzielić na dwie zasadnicze grupy:

1. składniki energetyczne – tłuszcze, białka i cukry (węglowodany) przyswajalne (glukoza, fruktoza, sacharoza, skrobia),

2. składniki nieenergetyczne – cukry nieprzyswajalne (błonniki: celuloza i pektyna), organiczne sole mineralne i witaminy.

Mankamentem żywności wytwarzanej na masową skalę jest nadmiar zawartych w niej substancji energetycznych w stosunku do substancji nieenergetycznych. W tej sytuacji, by dostarczyć organizmowi dostateczną ilość witamin i minerałów, musimy zjadać substancje energetyczne w ilościach znacznie przekraczających zapotrzebowanie energetyczne. W przeciwnym razie komórki naszego ciała zgłoszą nam niedobór witamin i minerałów jako specyficzny rodzaj głodu, zwany głodem komórkowym, czyli permanentnym uczuciem niedosytu występującym nawet po spożyciu obfitego, ale śmieciowego, bo niepełnowartościowego posiłku.

Najczęściej efektem dostarczania substancji energetycznych w ilościach przekraczających zapotrzebowanie energetyczne

organizmu jest rozbudowanie magazynu energii (jakim jest podskórna tkanka tłuszczowa), czyli otyłość. Zarazem nadmiar cukrów w pożywieniu powoduje nadmierne obciążenie trzustki, czego konsekwencją jest cukrzyca wieku dorosłego. Z tego właśnie powodu nadwaga i cukrzyca występują zazwyczaj jednocześnie u tych samych osób.

Organizmy osób niemających skłonności do tycia bronią się przed nadmiarem substancji energetycznych nie wchłaniając ich. Wówczas duże ilości białek, tłuszczów i cukrów trafiają do jelita grubego, gdzie wywołują zakłócenie flory bakteryjnej poprzez patologiczny przerost ilości drożdżaków Candida albicans i pleśni.

Dobrym wyjściem, adekwatnym do rzeczywistości, w której przypadło nam żyć, jest systematyczne uzupełnianie substancji brakujących w naszym pożywieniu. Nie chodzi bynajmniej o tak zwane naturalne suplementy diety w pigułkach – produkowane w fabrykach, a więc martwe. Nam chodzi o substancje żywe – zawarte w świeżych owocach i warzywach, a także w zachowujących zdolność kiełkowania ziarnach (co stwierdzamy przeprowadzając test na kiełkowanie)*. Takim naturalnym uzupełnieniem pożywienia jest koktajl błonnikowy.

* W celu sprawdzenia zdolności kiełkowania, należy na spodku położyć wacik, na nim umieścić 10 ziaren i wlać nieco wody, którą należy uzupełniać, by wacik nie wysechł. Jeśli po tygodniu co najmniej 7 (70%) ziaren puści kiełki, to całą partię ziaren możemy uznać za nadającą się do koktajli, jeśli mniej, to partia nadaje się do wyrzucenia.

1. WŁAŚCIWOŚCI SKŁADNIKÓW KOKTAJLU

Poszczególne składniki koktajlu są tak dobrane, by mógł on uzupełnić wszystkie substancje, których w żywności współczesnego człowieka brakuje. Dlatego każdy z tych składników ma do spełnienia swoją specyficzną rolę.

NASIONA DYNI

Jak wskazuje nazwa, istotnym składnikiem koktajlu, decydującym o jego unikalnych właściwościach, jest błonnik. Przy czym nie może to być błonnik martwy, pełniący jedynie rolę wypełniacza, gdyż taki błonnik nie dostarcza organizmowi żadnych wartościowych substancji, jedynie ułatwia wypróżnianie, ale dla zdrowia to za mało. Dlatego tak istotny składnik koktajlu błonnikowego musi być żywy, a więc aktywnie pełniący swoje funkcje ochronne względem zawartego w ziarnie zarodka rośliny.

Takim żywym błonnikiem spełniającym stawiane przed nim wymogi są łupiny ziaren dyni, popularnie zwanych pestkami dyni.

Zadaniem łupiny osłaniającej ziarno jest nie tylko jego ochrona mechaniczna. Po wewnętrznej stronie łupiny znajduje się cienka błona chroniąca zamknięty wewnątrz cenny zarodek przed drobnoustrojami i robakami, które chętnie by się pożywiły smakowitą zawartością nasienia. Rolę tę doskonale pełni zawarta w owej błonce kukurbitacyna – substancja wykazująca silne działanie toksyczne wobec drobnoustrojów i robaków, przy czym zupełnie nieszkodliwa dla organizmu ludzkiego. Największe stężenie kukurbitacyny występuje w ziarnach świeżych, gdy łupina jest jeszcze miękka i nie chroni nasienia przed intruzami. Z tego względu świeże pestki dyni w medycynie ludowej stosowane są do usuwania z przewodu pokarmowego robaków, takich jak: tasiemiec uzbrojony i nieuzbrojony, tęgoryjec dwunastnicy, glista ludzka, owsiki, lamblie. Dla przeprowadzenia skutecznej kuracji trzeba jednorazowo zjeść, w zależności od wieku, 100 – 200 świeżych pestek dyni.

Po wyschnięciu łupiny ilość kukurbitacyny w ziarnie zanika, ale zwiększa się ponownie w okresie wypuszczania kiełka, jednak już nie w takiej ilości, jak w ziarnach świeżych. Dlatego w celu usunięcia pasożytów przewodu pokarmowego przy pomocy skiełkowanych pestek dyni należy zwiększyć ilość zjedzonych pestek o 50% i kurację przeprowadzić przez 3 dni z rzędu.

Poza kukurbitacyną, pestki dyni zawierają wiele innych korzystnych dla naszego organizmu substancji. Ze składników mineralnych trzeba wymienić przede wszystkim fosfor (1,14%), a także inne ważne minerały – żelazo, selen, magnez, cynk, miedź, mangan. Ponadto pestki dyni zawierają znaczące ilości witamin, głównie witaminę E oraz B1 i B2. Ze zdrowotnego punktu widzenia, niezwykle ważnym składnikiem pestek dyni jest olej (ok. 35 %) zawierający około 80% nienasyconych kwasów tłuszczowych. Nie sposób nie wspomnieć o jeszcze jednym składniku pestek dyni – lecytynie, której znaczenia dla funkcjonowania organizmu nie można przecenić, bowiem jest ona obecna w każdej komórce naszego ciała i bierze udział w większości procesów metabolicznych.

ŻYCIE W ŁUPINIE

Jak widzimy, pestki dyni posiadają unikalne właściwości, niezwykle korzystne dla naszego zdrowia. Ale czy to znaczy, że natura stworzyła je dla nas? Ależ skąd! Natura stworzyła je dla rośliny, by ukryty w nasieniu zarodek mógł bez uszczerbku przetrwać w glebie do wiosny, opierając się atakom drobnoustrojów oraz robaków. Na wiosnę, przy odpowiedniej wilgotności i temperaturze, nasionko kiełkuje, a następnie na powierzchnię wydostaje się pęd i wypuszcza liście. Roślinka do samodzielnego życia będzie gotowa wówczas, gdy kiełek odpowiednio się ukorzeni i zacznie pobierać z gleby substancje mineralne, a w liściach powstanie chlorofil i rozpocznie się fotosynteza. Do tego czasu roślina żyje i rośnie dzięki substancjom zmagazynowanym w nasieniu. Czyli że każde nasionko wyposażone jest we wszystko – ochronę przed drobnoustrojami i robakami, energię oraz substancje mineralne potrzebne do wzrostu rośliny, zanim osiągnie samodzielność. Teraz widzimy, dlaczego nasiona niektórych roślin mają tak pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Muszą to być nasiona żywe, zdolne do kiełkowania, bo tylko wówczas mechanizmy te działają skutecznie, zaś po zmieleniu, albo wskutek działania wysokiej temperatury, większość substancji ulega zniszczeniu, a

pozostałe szybko się utleniają. Dlatego do koktajlu błonnikowego używamy ziaren żywych, zachowujących zdolność kiełkowania.

Oprócz zawartych we wnętrzu ziarna substancji odżywczych, ważna jest także jego osłonka, czyli błonnik. Wbrew pozorom, nie jest to martwa skorupa, gdyż w żywym ziarnie pełni ona rolę kapsuły chroniącej delikatną zawartość przed szkodliwymi czynnikami środowiska. Jak szkodliwe są te czynniki, możemy się przekonać obierając ziarno z łupiny i poddając próbie kiełkowania. I co się okazuje? Jak należało się spodziewać – obłupione ziarno nie wypuszcza kiełka. Tak szybko wpływ środowiska niszczy w nim życie.

W ludzkim przewodzie pokarmowym błonnik pełni wiele ważnych funkcji – wchłania wodę i rozpuszczone w niej metale ciężkie, dzięki czemu ułatwia ich wydalenie, pomaga usunąć patologiczny śluz ze ściany jelita cienkiego, a wreszcie stanowi podłoże w hodowli bakterii acidofilnych zasiedlających środowisko jelita grubego.

BAKTERIE ACIDOFILNE

Bakterie acidofilne to grupa bakterii symbiotycznych, w normalnych warunkach zasiedlających środowisko jelita grubego. Żywią się niestrawnym dla ludzkiego przewodu pokarmowego błonnikiem, zaś jako produkty przemiany materii wydalają proste związki chemiczne – witaminy.

Bakterie acidofilne wytwarzają wszystkie witaminy, oprócz witaminy C, i są jedynym naturalnym źródłem witaminy K, której niedobór wywołuje liczne objawy:

– słabą krzepliwość krwi,
– skłonność do krwotoków – zewnętrznych i wewnętrznych,
– problemy z gojeniem się ran,
– trudności w mineralizacji kości,
– zwiększone ryzyko rozwoju nowotworów,
– zapalenie jelita,

– biegunki.

Często bagatelizuje się znaczenie witamin produkowanych przez bakterie acidofilne – że jest ich mało, a więc nie mają większego znaczenia. Ale co się dzieje, gdy ich zabraknie? Spada odporność. Wówczas podaje się wyhodowane w fabryce bakterie probiotyczne, zapakowane w kapsułki bądź dodane do jogurtów. Jest to jedynie rozwiązanie doraźne, ale na dłuższą metę – szkodliwe, gdyż maskuje rzeczywisty obraz kondycji naszego organizmu. Szkopuł w tym, że bakterie acidofilne powinny znaleźć odpowiednie środowisko do życia w naszym jelicie grubym. Jeśli tak nie jest (bo musimy owe ważne dla zdrowia bakterie systematycznie uzupełniać) to znaczy, że brak jest naturalnej równowagi drobnoustrojów jelita grubego, zwanej homeostazą jelitowej flory bakteryjnej.

Homeostaza drobnoustrojów jelita grubego jest podstawowym warunkiem zdrowia, a jej brak oznacza niezbicie, że środowisko jelita grubego zdominował jeden gatunek drobnoustrojów – drożdżak Candida albicans. Drożdżyca jelita grubego jest chorobą grożącą poważnymi powikłaniami, więc maskowanie jej objawów bakteriami probiotycznymi nie może skończyć się dobrze.

Toteż w naszym żywotnym interesie jest stworzenie symbiotycznym bakteriom acidofilnym odpowiednich warunków, by chciały zasiedlić swoje naturalne środowisko, którym jest ludzkie jelito grube. Podstawowym warunkiem hodowli bakterii jest odpowiednie podłoże, a dla bakterii acidofilnych takim podłożem jest żywy błonnik.

SIEMIĘ LNIANE

Ze względu na niezwykłe właściwości zdrowotne, siemię lniane jest jednym z najpopularniejszych środków stosowanych w medycynie ludowej. O zadziwiających walorach zdrowotnych siemienia lnianego decydują jego składniki, a szczególnie:

– substancje śluzowe i oleiste, które działają osłonowo na

ściany przewodu pokarmowego, a także nawilżają śluzówkę dróg oddechowych,

– ważny dla zdrowia nienasycony kwas tłuszczowy omega-3, który dzięki obecności w ziarnie sporych ilości witaminy E, zwanej witaminą młodości, nie utlenia się, co jest zasadniczą wadą oleju wytłoczonego z siemienia lnianego (a także wszystkich innych olejów roślinnych),

– cynk będący niezbędnym składnikiem około 200 enzymów organizmu ludzkiego,

– fitoestrogeny – roślinne naturalne hormony, które, między innymi, łagodzą objawy menopauzy, zapobiegają miażdżycy i osteoporozie, a także zmniejszają ryzyko nowotworów piersi, macicy i prostaty,

– flawonoidy – barwniki roślinne, które mają zdolność uszczelniania naczyń krwionośnych oraz wykazują działanie rozkurczowe, przeciwzapalne, przeciwutleniające i moczopędne,

– fitosterole będące odpowiednikiem ludzkich hormonów płciowych, dzięki czemu mają wpływ na prawidłowe funkcjonowanie gruczołu prostaty,

– lecytyna, która jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu jako całości,

– amigdalina, zwana witaminą B17, znana z niezwykłych właściwości antynowotworowych.

Trzeba sobie zdać sprawę, że wymienione pozytywne właściwości zdrowotne nasiona lnu posiadają tylko wówczas, gdy tli się w nich życie, natomiast po zmieleniu lub wytłoczeniu z nich oleju, wskutek wpływu środowiska, głównie tlenu i światła, moc siemienia lnianego gwałtownie spada. Dlatego siemię lniane oraz pozostałe nasiona należy mleć tuż przed wykonaniem koktajlu.

PESTKI SŁONECZNIKA

W ziarnie słonecznika znajduje się 40% tłuszczu – oleju słonecznikowego zawierającego 70% kwasu linolowego*, a więc więcej niż w oleju lnianym, od którego pochodzi nazwa (z łac. linum – len, oleum – olej), mimo że zawiera on „tylko” 60% kwasu linolowego.

W skład pestek słonecznika wchodzą niemalże wszystkie aminokwasy; brakuje jedynie lizyny, by były idealnym źródłem białka. Są one jednym z najbogatszych naturalnych źródeł żelaza, którego zawierają dwa razy więcej od rodzynek, uznawanych za bardzo dobre źródło tego pierwiastka. Ponadto pestki słonecznika są bogatym źródłem innych minerałów – cynku, wapnia, fosforu, magnezu i potasu. Dostarczają też sporo witamin, szczególnie rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D i E, a także witaminy B1, B2, B3, B5, B6.

Ważnym dla nas składnikiem pestek słonecznika są także jego zmielone łupiny. Są one błonnikiem, tak samo jak łupiny dyni, więc nawzajem świetnie się uzupełniają. Wespół działają niczym ostra gąbka ścierająca i wchłaniająca złuszczony nabłonek ze ścian jelit, zgęstniały patologiczny śluz obklejający ścianę jelita cienkiego, a także gumowate kamienie kałowe, tkwiące w ścianie jelita grubego niczym strupy. Czyli że połączone działanie błonników pestek dyni i słonecznika poprawia perystaltykę jelit, zwiększa powierzchnię wchłaniania oraz ułatwia regenerację nabłonka jelitowego.

* Kwas linolowy to jeden z nienasyconych kwasów tłuszczowych typu omega-6. Kwasu linolowego nie wytwarza ludzki organizm, więc musi być dostarczany z pożywieniem, a jego niedobór wywołuje charakterystyczne objawy niedoboru. Z tego względu kwas linolowy zaliczany jest do grupy niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), zwanych także witaminą F. Objawy niedoboru kwasu linolowego to: złuszczanie naskórka, pękanie warg i kącików ust, krwawienia z nosa, zapalenie dziąseł i języka, przewlekłe stany zapalne powiek i spojówek, wysięki naczyniowe oczu, wypadanie włosów, łamliwość i głębokie bruzdowanie płytek paznokciowych, rozwarstwianie

płytek paznokciowych, plamki na płytkach paznokciowych, brak połysku paznokci, spowolniony wzrost paznokci i włosów, suchość lub łojotok skóry, łamliwość i rozdwajanie końcówek włosów, brak połysku włosów, łupież, złuszczanie przewodów słuchowych i małżowin usznych, zaburzenia wytwarzania plemników (zaburzenia spermatogenezy), nadżerki lub skłonność do nadżerek, bolesne miesiączkowanie, przedwczesne siwienie włosów.

2. BLENDER

Do wykonania koktajlu potrzebny jest blender, tj. elektryczny mikser do koktajli. Często takie miksery można spotkać jako przystawki do wieloczynnościowych robotów kuchennych. Można też kupić specjalny mikser do koktajli, wtedy już nazywa się on właśnie blender. W jego skład powinny wchodzić dwa naczynia: większe do mielenia i mieszania owoców na mokro, a także młynek do mielenia ziaren na sucho, którą to rolę z powodzeniem może pełnić młynek do mielenia kawy. Ze względu na niezawodność, najbardziej polecany jest mini blender Cucina – Philips HR 2860.

3. WYKONANIE KOKTAJLU

Wykonanie koktajlu nie jest ani trudne, ani pracochłonne – przy odrobinie wprawy nie pochłania więcej czasu, jak trzy minuty. Cały proces jest rozłożony na trzy kroki:

Krok pierwszy: Do młynka do mielenia nasion (lub młynka do kawy) wsypujemy po łyżce stołowej:

1. niełuskanych pestek dyni,

2. niełuskanych pestek słonecznika,

3. siemienia lnianego.

Następnie całość mielemy na drobny proszek.

Krok drugi: Zmielone nasiona wsypujemy do miksera, zalewamy

niewielką ilością wody (by przykryła zmielone nasiona), dodajemy miód oraz owoce bądź warzywa. Całość miksujemy około minuty, aż mikser będzie wydawał jednostajny dźwięk świadczący o uzyskaniu jednolitej papki.

Krok trzeci: Na koniec dolewamy taką ilość wody, by uzyskać 250 – 300 ml napoju, i przez kilkanaście sekund miksujemy, do uzyskania klarownego płynu.

Po zmieleniu i rozdrobnieniu, zawarte w koktajlu czynne związki organiczne zostają gwałtownie uaktywnione. Ponieważ w naszym interesie jest, by to uaktywnienie wykorzystać w przewodzie pokarmowym i organizmie (nie w mikserze czy innym naczyniu), to koktajl należy wypić stosunkowo szybko – w ciągu powiedzmy kwadransa od jego przyrządzenia.

SZCZEGÓŁOWY OPIS PIERWSZEGO KROKU WYKONANIA KOKTAJLU

Niełuskane pestki dyni i słonecznika, a także siemię lniane, są bazą koktajlu błonnikowego, decydującą o jego właściwościach, więc powinny się w nim znaleźć. Niemniej jednak ich ilość możemy dość dowolnie zmieniać, kierując się efektami, jakie chcemy uzyskać po wypiciu koktajlu. Gdy na przykład mamy problem z zaparciami, do koktajlu stosujemy dwie łyżki siemienia lnianego i po pół łyżki pestek dyni i słonecznika, gdy zaś jest na odwrót, bo naszym problemem są zbyt rzadkie stolce, postępujemy na odwrót – do koktajlu stosujemy dwie łyżki pestek dyni i po pół łyżki siemienia lnianego i pestek słonecznika.

Oprócz trzech składników podstawowych, do koktajlu można dodać jeszcze jeden – czwarty składnik wymagający zmielenia. Choć wybór jest tutaj duży, to jednak w pierwszym kroku nie dodajemy więcej składników, niż cztery. Najlepsze efekty uzyskuje się dodając nasiona ostropestu albo orzechy – laskowe lub włoskie.

OSTROPEST PLAMISTY

Nasiona ostropestu plamistego zawierają około 5% sylimaryny, z której wytwarzane są leki stosowane w leczeniu chorób wątroby. Sylimaryna wykazuje niezwykły wpływ na funkcjonowanie wątroby – odtruwający, przeciwzapalny, a także stymulujący regenerację i wytwarzanie nowych komórek. Chroni wątrobę przed negatywnym wpływem wielu trucizn, m.in.: alkoholu, pestycydów, a nawet muchomora sromotnikowego. Oprócz sylimaryny, żywe, zachowujące zdolność kiełkowania nasiona ostropestu plamistego zawierają także ważne dla naszego zdrowia substancje czynne – aminy biogenne, kwas stearynowy i palmitynowy.

Do porcji koktajlu należy dodać jedną łyżeczkę do herbaty nasion ostropestu. Koktajle można stosować zarówno terapeutycznie, jak i profilaktycznie. W chorobach wątroby dawka terapeutyczna wynosi trzy koktajle błonnikowe z dodatkiem ostropestu dziennie. Profilaktycznie jeden koktajl z dodatkiem ostropestu stosujemy zwłaszcza w początkowym okresie wdrożenia Mikstury oczyszczającej, gdy występuje nadmierne obciążenie wątroby.

ORZECHY

Dla naszych przodków myśliwych-zbieraczy orzechy stanowiły ważny element pożywienia. Łatwo można je przechowywać, a zawartość olejów, białek, minerałów i witamin stawia orzechy wysoko w hierarchii żywności najlepiej przyswajalnej dla ludzkiego organizmu. Orzechy zawierają dobrze przyswajalne białka, spore ilości olejów nienasyconych, duże ilości witamin A, E oraz B9, a także wielkie bogactwo minerałów w postaci organicznych soli, m.in.: magnez, fosfor, potas, cynk, żelazo, selen i wapń.

Orzechy powinny być w nieuszkodzonych skorupkach. Obieramy je tuż przed wykonaniem koktajlu, do którego dodajemy dwa orzechy włoskie albo pięć laskowych.

SZCZEGÓŁOWY OPIS DRUGIEGO KROKU WYKONANIA KOKTAJLU

Koktajle błonnikowe słodzimy kierując się własnym zmysłem

smaku. Jako całość, koktajl zawiera dostateczną ilość substancji potrzebnych organizmowi do prawidłowego funkcjonowania, więc do jego posłodzenia, zamiast miodu, spokojnie możemy użyć cukru, i to bez obawy, że jest to produkt oczyszczony z wartościowych substancji odżywczych, gdyż pozostałe składniki koktajlu zawierają te substancje w dostatecznej ilości. Można także użyć jednocześnie miodu i cukru, w dowolnych proporcjach.

Odpowiednio posłodzony koktajl zaspokaja ochotę na słodycze, więc może być wykorzystany w kuracji odwykowej osób uzależnionych od słodyczy.

Miód i cukier do słodzenia koktajlu można z powodzeniem zastąpić suszonymi rodzynkami, figami oraz daktylami. Jeśli dodamy słodkich owoców, to koktajlu w ogóle nie słodzimy.

Chorzy na cukrzycę powinni zrezygnować ze słodzenia koktajlu cukrem i miodem, natomiast suszone rodzynki, figi i daktyle, a także słodkie owoce powinni stosować w niewielkich ilościach.

Ilość owoców nie musi być ściśle odmierzona, ale nie powinno być ich zbyt dużo, bowiem koktajl powinno się pić, a nie jeść. Toteż zalecana ilość owoców w koktajlu dla jednej osoby powinna być porównywalna do wielkości kurzego jajka.

Jeśli akurat mamy – do koktajlu dodajemy resztki cytryny pozostałej po wykonaniu Mikstury oczyszczającej.

Koktajle mogą być wykonywane z owoców albo warzyw, mogą być także mieszane. Najlepsze są świeże owoce sezonowe – czereśnie, wiśnie, truskawki, jabłka, gruszki, śliwki, borówki, maliny, porzeczki, agrest, poziomki, jeżyny, arbuzy, winogrona. Poza sezonem, w okresie zimowym, dobre są owoce łatwe do przechowywania – jabłka, gruszki, a z importowanych – banany, ananasy, kiwi.

Do koktajli warzywnych najlepsze są świeże warzywa sezonowe, głównie pomidory, papryka, ogórki, dynia, a także wszelkie

warzywa okopowe – czerwone buraki, marchew, czarna rzepa, seler. Warzywa okopowe nadają się także do wykonywania koktajli w okresie zimowym, gdy brakuje świeżych warzyw i owoców.

Ważne jest przygotowanie owoców i warzyw przed ich zastosowaniem w koktajlu. Oto trzy najważniejsze zasady, którymi należy się kierować przygotowując koktajl błonnikowy:

1. Z owoców pestkowych, przed włożeniem do blendera, należy usunąć pestki.

2. Z owoców takich jak jabłka czy gruszki nie usuwamy pestek ani komory nasiennej.

3. Owoców i warzyw nie obieramy ze skórki, lecz dokładnie myjemy i wycieramy.

Koktajli warzywnych z reguły nie słodzimy, lecz solimy do smaku. Jako dodatek do koktajli warzywnych doskonale nadaje się nać pietruszki i selera.

SZCZEGÓŁOWY OPIS TRZECIEGO KROKU WYKONANIA KOKTAJLU

Do wypełnienia koktajlu do wymaganej pojemności 250 – 300 ml możemy użyć nie tylko wody, ale także śmietany. Zwłaszcza koktajle warzywne są wyśmienite, gdy do ich wypełnienia użyjemy śmietany i do smaku dodamy nieco soli i pieprzu. Także koktajle z dodatkiem poziomek, truskawek, borówek, jeżyn i malin mają doskonały smak, jeśli do ich wypełnienia użyjemy śmietany i posłodzimy. Taki koktajl, wraz z białym pieczywem, grubo posmarowanym masłem, może stanowić samodzielny posiłek.

Autor: Józef Słonecki
Źródło: Biosłone