

Kristine Miles

BIBLIJA  
*zelenih smutjev*

Nadvse hranilne pijače, ki vam pomagajo izgubiti odvečne kilograme, pridobiti več energije in zagotoviti odlično počutje.

  
2014

Avtorica knjige: Kristine Miles

Prevedla: Daja Kiari

Naslov izvirnika: *The Green Smoothie Bible – Super nutritionus Drinks to Lose Weight, Boost Energy and Feel Great*

Prvič izdala: ULYSSES PRESS, P. O. Box 3440, Berkeley, CA 94703 [www.ulyssespress.com](http://www.ulyssespress.com), 2012

Copyright © 2012 Kristine Miles

Copyright © v slovenskem jeziku AURA ZALOŽNIŠTVO, d. o. o. Ljubljana, Celovška 189, 1000 Ljubljana, Slovenija, [www.aura.si](http://www.aura.si)

Brez pisnega dovoljenja založbe AURA ZALOŽNIŠTVO, d. o. o. Ljubljana, so prepovedani reproduciranje, distribuiranje, javna objava, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, hkrati s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, po določilih Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.

© Vse pravice pridržane.

#### OPOZORILO

Informacije v tej knjigi so splošne in niso mišljene kot zdravniški nasveti ali medicinska terapija. Preden se odločite slediti kateremu koli nasvetu v tej knjigi, spremeniti kateri koli vidik vašega medicinskega zdravljenja ali prehrane se posvetujte s svojim zdravnikom. Avtorica, založba ali prodajna mreža ne prevzemajo odgovornosti za morebitne škodljive posledice, ki bi nastale s sledenjem nasvetom v tej knjigi.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.87(083.12)

MILES, Kristine

Biblija zelenih smoothiejev : nadvse hranilne pijače, ki vam pomagajo izgubiti odvečne kilograme, pridobiti več energije in zagotoviti odlično počutje / Kristine Miles ; [prevedla Daja Kiari]. - 1. natis. - Ljubljana : Aura, 2014

Prevod dela: The green smoothie bible

ISBN 978-961-6087-48-3

274083584

## ZAHVALE

Mami, ki si me navdihovala v želji po nenehnem znanju o hrani in zdravju. Skladovnica knjig ob moji postelji ni nič drugačna od tvoje! Možu Benu, moji skali, za neomajno podporo. Hvala, da nikoli nisi podvomil o moji sposobnosti in da si prenašal moje neprenehno pisanje tudi pozno v noč. Vsem svojim nadarjenim sodelavcem pri tej knjigi in na moji spletni strani sem resnično hvaležna za strokovnost in nasvete. In Victorii Boutenko – saj te knjige ne bi bilo brez zelenih smutijev, ki si jih ustvarila.

## O AVTORICI

**Kristine Miles** se poklicno ukvarja z zdravjem že več kot petnajst let. Strastno se želi izobraževati vse življenje, navdušena je nad rastlinsko prehrano in življenjem s čim manj škodljivimi snovmi. Njeno poslanstvo je širiti znanje o zdravju in dobremu počutju, zato navdušuje vse, naj živijo brez odvečnih kemičnih snovi in ob pravi okusni hrani. Kot fizioterapevtka je s polnim delovnim časom zaposlena v zasebni praksi, v prostem času pa prireja tečaje kuhanja in piše blog na [www.kristinemiles.com](http://www.kristinemiles.com) in na [www.greensmoothiecommunity.com](http://www.greensmoothiecommunity.com). Je srečno poročena, živi na Phillip Islandu, v državi Victoria v Avstraliji.

# Vsebina

Uvod .....	11
------------	----

## PRVI DEL

### *O zelenih smutijih*

Kaj so zeleni smutiji.....	15
Zakaj je zelenje nekaj posebnega .....	21
Kalčki in mikrozelenje.....	25
Kaj pa zelišča?.....	31
Sokovnik ali mešalnik? .....	39
Zgodovina mešalnikov.....	45
O mešalnikih.....	49
Presna hrana.....	53
Mit o beljakovinah.....	59
Zmeda glede ogljikovih hidratov.....	63
Ali maščobe sodijo v smutije? .....	71
Ali zeleni smutiji pomagajo shujšati? .....	81
Pozdravljena, sladkost!.....	91
Pomen raznolikosti.....	97
Superživila v zelenih smutijih.....	107

## DRUGI DEL

### *Recepti za zelene smutije*

Pomlad .....	131
Poletje.....	137
Jesen .....	145
Zima .....	153
Antioksidanti.....	159
Kosti in sklepi.....	165
Črevesje .....	171
Zdravje srca in žilja .....	177
Zdravje celic.....	183
Dobri sladkor v krvi .....	191
Hujšanje.....	195
Hormoni veselja .....	201
Za dolgo življenje.....	207
Lepota .....	215
Počutje .....	221
Plodnost in zdravje matere .....	227
Dojenčki in otroci .....	235
Zeleni smutiji brez banan.....	239
Smutiji ob težavah s fruktozo .....	247
Zmeda glede sadja.....	251
Superhrana .....	253
Zeleni sokovi v mešalniku.....	259

Preprosto in osupljivo.....	263
Okusni zelenjavni smutiji .....	267
Pozdravljeni, posladki!.....	273
Mleko iz oreškov in semen.....	281
Dodatek .....	285





# Uvod

Ko sem lani obiskala prijateljico v Združenem kraljestvu, sem naredila zeleni smuti za njeno osemnajstmesечно hčer. Mala Alice je z zanimanjem opazovala, kako se svetlozelena zmes vrti v mešalniku. V njene voljne ročice sem položila skodelico, in ko je prvič v življenju pokusila zeleno tekočino, je vidno uživala – in to je izražal tudi njen obraz.

Sama nisem bila tako srečna, da bi že pri osemnajstih mesecih okušala zelene smutije, toda prepričana sem, da sem pri svojih triintridesetih letih kar veliko dosegla pri raziskovanju prehranjevanja. Ko sem si prizadevala izboljšati zdravje in dobro počutje, sem prebrala veliko knjig, iskala po spletu, obiskovala ljudi, ki so se poklicno ukvarjali z zdravjem, preskušala različne vrste hranjenja in na tej poti velikokrat presenečena vzkliknila »Aha!«. Iz prehrane sem izločila pšenico in mlečne izdelke, nazadnje pa še vso hrano z glutenom, odpovedala sem se kavi, zmanjšala količino sladkorja, se vrnila k vegetarijanskemu prehranjevanju, odkrila presno hrano in nazadnje zelene smutije!

Sem zelo zaposlena, saj kot fizioterapevtka delam polni delovni čas, v prostem času od doma vodim dve različni podjetji, pišem in sem še žena svojega najboljšega prijatelja, Bena. Ljudje me sprašujejo, od kod dobivam toliko energije, jaz pa sem prepričana, da deloma tudi iz tega, ker sem tako vztrajna, zaupljiva in optimistična.

Poleg tega uživam samo naravno hrano, nobene procesirane hrane. Ne uživam hrane, ki ni v skladu z menoj, zaužijem veliko presne rastlinske hrane in vsako jutro brez izjeme spijem zeleni smuti. Naj bo zgodaj ali pozno, če sem na poti ali doma, je zeleni smuti zame nekaj obveznega in prav tako tudi za moža. Pol litra smutija me zlahka prehrani do kosila, ne da bi se mi znižal sladkor. Zaužito se dopoldne zlahka prebavi in še hitro se pripravi. Smuti pripravim v treh, štirih minutah, pomijem mešalnik, in če se mi zelo mudi, lahko zeleni smuti nesem v službo kar v steklenici.

Leta 2007 sem postavila spletno stran, namenjeno zelenim smutijem. Iz tega, kar se je tedaj začelo zgolj kot priložnost, da bi tudi druge seznanila s tem, kar sem izvedela, in jim dala na voljo svoje najbolj priljubljene recepte in fotografije, se je razvilo nekaj veliko večjega, s tisočermi kliki in čudovitimi sporočili ljudi, ki so me podpirali. Nekateri so smutije šele začeli uživati, drugi pa so imeli z njimi že veliko izkušenj. Vznemirjena sem in zelo hvaležna, da sem lahko svojo strast in konjiček prelila v to knjigo. Ta vsebuje vse, kar morate vedeti o zelenih smutijih, kako zelo koristijo telesu, in seveda tudi recepte, ki jih potrebujete, da bi jih lahko pripravili.

S toplimi in zelenimi pozdravi,  
Kristine Miles

PRVI DEL

*O zelenih smutjih*



# *Kaj so zeleni smutiji*

Zeleni smuti je sadni smuti z dodanim presnim listnim zelenjem, pripravljen v mešalniku, po okusu podoben sadju, po videzu zelen. Čeprav je zelenje izredno hranilno, ljudem večinoma ne ugaja in ga ne zaužijejo dovolj. Če pa zelenju dodamo sadje, mu zelo izboljšamo okus, hkrati pa je to tudi zvijača, kako pojesti več sadja. Nekateri ljudje uživajo premalo sadja in zelenja, in tako so zeleni smutiji okusen način, kako zadostiti potrebam po obeh.

Ljudje, ki so začeli uživati zelene smutije, poročajo o številnih zdravnih učinkih: koža je postala čistejša, izboljšala se je prebava, izgubili so odvečne kilograme in bolje so razpoloženi. Tisti, ki uživajo presno hrano pa so še zlasti zadovoljni z obiljem hranil, ki jih tako zaužijejo, in pogosto v zelenih smutijih najdejo manjkajoči člen, ki jim omogoča, da se jim zdravje in vitalnost še izboljšata.

## *Kaj sodi v zelene smutije*

Naj takoj povem, da zeleni smutiji niso tako zelo slabega okusa! Čeprav so zeleni, so po okusu podobni dodanemu sadju. Če boste uporabili preveč dodanega

zelenja, bo v smutiju prevladal okus po zelenju, toda na splošno smutiji nimajo pretiranega okusa po zelenju ali pa ga sploh nimajo.

Zeleni smutiji v tej knjigi so presni in večinoma veganski, to pomeni, da ne vsebujejo kuhanih ali pasteriziranih sestavin in mlečnih izdelkov, ki so podlaga tradicionalnih smutijev. Recepti ne vsebujejo kravjega, kozjega ali ovčjega mleka ali jogurta, niti katerega koli pasteriziranega »mleka«, kot so sojino, riževo ali ovseno. Namesto vode je uporabljeno rastlinsko »mleko«, narejeno iz presnih oreškov in semen, ki se ga ne segreva. Recepte opisujem večinoma kot veganske zato, ker nekateri vsebujejo čebelje pridelke, na primer cvetni prah ali med. Seveda pa tudi te lahko dodaste le, če želite.

Na splošno priporočam, da pripravite smuti iz 40 odstotkov zelenja in 60 odstotkov sadja. Začnite zgolj z 10 odstotki zelenja in to količino postopno povečujte. Če ste dodali preveč zelenja, dodajte kakšno sladilo, na primer malo vanilje ali limoninega soka, za ublažitev okusa.

Najraje uporabim čim manj sestavin, tako da lahko preverjam, kakšen okus da posamezna sestavina smutiju. Če vam ugaja, lahko kombinirate tudi šest različnih vrst sadja, toda dosežek bo navadno smuti neopredeljenega in nenavdihujočega okusa. Na primer v smutiju, pripravljenem iz banane in jagod boste okusili in banana in jagode, toda če boste vanj dodali še jabolko, hruško in breskev, okusa ne boste mogli več določiti.

Najboljše je, da uporabljate sestavine, ki jih tudi sicer radi uživajte, sicer smutija ne boste tako radi pili. Ker boste zaužili nekaj izredno zdravega, še ne pomeni, da bo tudi okus vrhunski. Ko boste izumljali svoje smutije,

boste gotovo kdaj naredili tudi kaj slabega, čeprav si boste prizadevali za čim boljši okus. Ne skrbite! Samo spijte in se učite iz napak!

#### KAKO NAREDITI ZELENI SMUTI

Nič ni lažjega, kakor narediti smuti. V mešalnik dodajte le zelene, na grobo narezano sadje in tekočino (večinoma vodo) ter mešajte minuto ali dve. Vrstni red dodajanja sestavin ni pomemben (jaz dodam hkrati sestavine in vodo). Če recept predvideva vodo, je idealno, da uporabite filtrirano ali čisto izvirsko vodo. Nekateri svetujejo sok, »mleko« iz oreškov ali pa čaj kot tekočo podlago smutija. Zmeraj pa sestavine v mešalniku temeljito zmešajte, da se razpustijo in združijo. Postrezite.

Recept za začetnike

3 do 4 zrele banane

1 čajno žličko ekstrakta vanilije

2 skodelici vode

pest sveže, oprane špinače

Recepti v tej knjigi so odmerjeni tako, da boste dobili vsakokrat približno liter smutija, dovolj za dva pollitrška kozarca zelene tekočine.

Od zelenja najpogosteje uporabljam bok choy<sup>1</sup>, ohrovt, meto, peteršilj, špinačo in blitvo. Špinača je za začetnike dobra izbira, saj je blagega okusa in pogosto da čudovito zeleno barvo. Manj pogosto uporabljam baziliko, pesne liste, liste in cvetove borage, liste korenja, zeleno, koriandrove liste, liste komarčka, portulak, redkvine liste, rimsko solato – vse to so odlične sestavine, ki

<sup>1</sup> Vrsta kitajskega zelja, po videzu podobnega blitvi.