



świeża zieleń na szklanki

tekst i zdjęcia: Jola Słoma
i Mirek Trymbulak

Wiosna to **najlepszy czas** na oczyszczanie. **Natura** dostarcza nam teraz bogactwa świeżych produktów i aż szkoda z nich nie skorzystać

Późna wiosna daje nam pełne bogactwo możliwości oczyszczenia się, zregenerowania i doenergetyzowania. Naszym zdaniem jest to chyba jeden z najlepszych momentów w roku, jaki serwuje nam natura. Może jes-

zcze trochę ciekawiej i odrobinę smaczniej będzie jeszcze za moment, gdy pojawi się bogactwo owoców i warzyw z lokalnych upraw. Póki co ochota na cięższe jedzenie jest już dawno za nami. Została wyparta przez pragnienie ruchu

i spędzanie czasu na świeżym powietrzu, o czym w naszym domu świadczą chociażby wyjęte z garażu rowery i drzwi na taras otwarte przez cały dzień. Nawet jeśli sporo pracujemy i niekoniecznie możemy w każdej chwili wyjść

na zewnątrz, to świeże powietrze samo nas znajdzie i dotrze do nas wraz z ćwierkaniem ptaków, które mają mnóstwo swoich spraw do załatwienia właśnie w naszej okolicy. Oczywiście jest to tylko substytut czasu na świeżym

powietrzu, umiła oraz uatrakcyjnia czas pracy, po której i tak wyjdziemy pobiegać lub pospacerować, by zaczerpnąć energii z tego, co oferuje natura.

A co ma do zaoferowania w tym czasie? Warto rozejrzeć się dookoła, by stwierdzić, jak łatwo i prosto posilić się za pomocą (dosłownie) kilku składników, by pozyskać siły na kilka godzin, czując się zarazem lekko, z nieobciążonym żołądkiem. Każdy spacer, który kieruje nas odrobinę na ubocze, w stronę łąki lub lasu, może być okazją do zbieractwa. Osobiście uprawiamy intensywnie polowanie na pierwsze liście szczawiu, a przede wszystkim pokrzywy. W tym przypadku jedyną trudnością jest noszenie ze sobą gumowych rękawiczek i siatki, do której trafiają. Po powrocie do domu z takiego polowania wystarczy już tylko wyciskarka wolnoobrotowa i dwa pozostałe składniki, które skomponują się idealnie z pokrzywą, sprawiając, że bogaty w dobroczynne witaminy i minerały sok będzie prawdziwą ambrozją. Jabłko doda słodyczy, a cała cytryna, wraz ze skórką, przekaże swój niesamowity smak i aromat, czyniąc kompozycję bardzo wykwintną i przepyszna.



Dla odmiany, by nie było wszystko tylko na słodko, serwujemy drugą kompozycję, będącą trochę wspomnieniem po ostatnich świętach. Podstawą drugiego soku jest rzeżucha, którą postanowiliśmy uprawiać u siebie na parapecie nie tylko przez dwa tygodnie przed Wielkanocą. Zasiała w odpowiednim korytku przeznaczonym do kiełkowania nie ma tak charakterystycznego zapachu, jak ta wysiewana na wacie, więc spokojnie może nam towarzyszyć w kuchni przez cały rok, bez wielkanocnych skojarzeń. Warto poczytać w internecie o jej zdrowotnych, oczyszczających i wzmacniających właściwościach, by się do niej przekonać. My to zrobiliśmy i jest z nami na stałe.

Dokomponowaliśmy do niej seler naciowy, za którym osobiście nie przepadamy, gdy występuje solo. Oprócz tego dorzuciliśmy jeszcze natkę pietruszki, no i jabłko dla soczystości i odrobiny słodyczy.

Naprawdę wystarczy trzy, cztery odpowiednio dobrane składniki i mamy już łatwy, prosty i pożywny płynny posiłek. Polecamy takie eksperymenty. Takie soki oczyszczają z toksyn, wzmacniają włosy, paznokcie i skórę. Parapetowa rzeżucha i młoda pokrzywa to pełne antyoksydantów zielone skarby. »

Orzeźwiający sok z rzeżuchą

4 jabłka
1 pęczek selera naciowego
1 pęczek natki pietruszki
2 garści świeżej rzeżuchy

Jabłka kroimy na cząstki, łodygi selera naciowego na kawałki i miksujemy w wolnoobrotowej wyciskarce do soków. Następnie miksujemy natkę pietruszki i ściętą rzeżuchę. Mieszmamy i podajemy. Taki sok nadaje się do spożycia, zachowując swoje wartości, do 48 godz. po zrobieniu.

Kwaskowy napój pokrzywowy

4 jabłka
1 cytryna
około 40 gałązek świeżej pokrzywy długości około 20 cm

Jabłka i sparzoną cytrynę kroimy w cząstki, pokrzywę płuczemy. Wszystko miksujemy w wolnoobrotowej wyciskarce do soków. Mieszmamy i podajemy. Taki sok zachowuje swoje wartości do 48 godz. po zrobieniu. Najlepiej przechowywać w lodówce.



Jola Słoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl