

DOMAČI SADNI NAPITKI

Lahko prebavljivi napitki nar

Pri tistih, ki so se odločili, da se bodo bolj zdravo prehranjevali, so vitaminski napitki že del vsakodnevne prehrane. Ne samo da je kozarec vitaminov in mineralov hitro pripravljen, ampak nam njegovo uživanje da tudi prepotrebno energijo in izboljša počutje.

PIŠE: TAŠA OVEN

Vitaminske napitke ali smutije so začeli pripravljati že pred več kot 80 leti v ZDA, bolj priljubljeni pa so postali v šestdesetih letih prejšnjega stoletja. Pripravljeni so iz različnih vrst svežega sadja, ki mu lahko dodamo zamrznjenega, kar nam pride prav predvsem v zimskih mesecih, ko svežega ni v izobilju. Dodajamo lahko tudi zelenjavo, led in zamrznjen jogurt.

Kadar koli čez dan

Vitaminski napitek lahko pi-

jemo kadar koli čez dan, svoje učinke pa bo pokazal predvsem jutraj. Je zdrava alternativa drugim oblikam vmesnega obroka na delovnem mestu, lahko prebavljiv, hitro se absorbira in nas takoj preskrbi z energijo. Z njim si zbiramo možgane. Zaradi vsebnosti hranilnih snovi ne poteši samo žeje, ampak nas tudi nahrani. Da ne govorimo o tem, da nam bo za tako obliko hrane hvaležen prebavni sistem.

Hitro in preprosto

Za pripravo napitka torej potrebujemo sveže sadje in zelenjavo,

primeren kuhinjski pripomoček – multipraktik, sekjalnik ali posebno napravo za pripravo napitkov ter dobrih pet minut časa. Vse sestavine damo v napravo, ki nam pripravi okusen napitek.

Če pripravljamo večje količine napitka, tekočino shranimo v steklenem kozarcu z neprepustnim pokrovom. Kombinacije, ki jih ustvarjamo, so neskončne, saj lahko uporabljamo sadje in zelenjavo čisto po svojem okusu, poleg tega se lahko igramo z barvami.

Sestavine za napitek imamo po navadi vedno pri roki. To je sadje, ki nam ostaja ali je že prezrelo in ga moramo zato obrezati, lahko pa se sprehodimo do vrta in nabereimo peteršilj, špinačo, morda celo koprive na travniku.

Drugi dodatki

V napitke ne dodajamo sladkorja. Če se nam zdijo prekisli, raje dodajmo bolj sladko sadje, med ali javorjev sirup. Dodamo lahko tudi oreščke, ki jih namakamo čez noč, da iz njih odpravimo prehransko zaviralce in strupene snovi.

Kot tekočo osnovo dodajamo vodo, mandljevo mleko ali kokosovo vodo. Kokosova voda npr. vsebuje veliko kalcija, kalija in klorida, zaradi česar nam pomaga proti dehidraciji, utrujenosti in izčrpanosti.

Sadni, zelenjavni, mešani

Za zajtrk si pripravimo preprost sadni napitek. Zmešamo na koleščke narezano banano, 150 g malin, borovnic ali jagod, kozarec mineralne vode, po okusu pa dodamo še žličko medu. V primeru težav s prebavo zmešaj-



V napitke ne dodajamo sladkorja. Če s raje dodajmo bolj sladko sadje, med

Koliko nas bo stalo

Da bi vitaminski napitki imeli pravi učinek, je pomembno, da so sestavine čim bolj kakovostne, najbolje iz ekološke pridelave. Seveda pa so v tem primeru tudi cene nekoliko višje, zato je še vedno najcenejše, če lahko večino sestavin pridelamo sami. Priprava vitaminskih napitkov je v zadnjem času tako priljubljena, da med ponudbo sadnih in zelenjavnih zabojčkov, ki vam jih pripeljejo na dom, najdemo tudi zabojček smoothie. Pripravili smo primerjavo cen med zabojčkom in v nakupovalnem središču kupljenimi sestavinami, pri čemer pa je treba upoštevati, da kakovost izdelkov ni povsem primerljiva.

Zabojček	Nakupovalno središče
1,5 kg korenja	2,25 evra
2 kg jabolka topaz	4,4 evra
1 kg hrušk	2,9 evra
1 kg pomaranč	1,8 evra
1 kg banan	1,3 evra
500 g limon	0,75 evra
500 g klementin	0,75 evra

30 evrov

14,15 evra

Čisto po svojem okusu



mo 1 jabolko, 1 hruško, skodelico in pol nasekljanega ohrovtja ali blitve, za prst debel kolobar gomolja zelene ter kozarec vode.

Za pomlajevanje in čiščenje strupov iz telesa si pripravimo zeleni smuti. Stisnemo polovico limone, polovico limete in polovico pomaranče, dodamo eno banano ter 60 g špinačnih listov ter vse skupaj gladko zmešamo ■



Zeleni napitek za pomlajevanje

Zamenjajmo posteljnino za b prešito odejo za jakno iz džin

Izmenjava oblačil je drugod že tradicija. V Tekstilnico prinesemo tisto, kar neuporabljeno leži v naših omarah, in odnesemo oblačila po svojem okusu. Velja tudi za obutev, modne dodatke in hišni tekstil.

PIŠE: JASMINA KERT

Si želite novo jakno, kostim ali hlače, pa gre denar vsak mesec znova za kaj bolj nujnega in izbira v vaši garderobni omari ostaja dolgočasno enaka? Danes res niso časi, da bi po nepotrebnem zapravljali le zato, ker smo se naveličali enih in istih oblek.

Predlagam vam obisk Tekstilnice, mesečne izmenjave oblačil, ki jo organizira društvo Ekologi brez meja. Morda boste zavihali nos nad to idejo, češ tako nizko pa še nismo padli. Čisto brez potrebe.

V drugih evropskih državah, pa tudi v ZDA, so tovrstni dogodki že dolgo uveljavljena praksa. To ni le posledica gospodarske krize, temveč tudi vedno večje ozaveščenosti ljudi o tem, da nebrzdano potrošništvo ustvarja gomilo odpadkov.

Tudi posteljnino, brisače in prešite odeje

Danes ljudje velikokrat kupijo stvari iz trenutnega navdušenja, potem pa nove ali le parkrat nošene obležijo v omarah, ker

Zanimanje za izmenjavo oblačil je vse večje. (FOTO: TEKSTILNICA)

jim niso več všeč. Pogosto so kupljene za družinskega člana ali morda za darilo, potem pa velikost, barva ali kroj ne ustreza obdarjencu.

Naše omare se bodo znebile oblačil, ki jih ne nosimo, dobili bomo nove obleke, s katerimi bomo zadovoljni, pa še prihranili bomo kar veliko denarja. Ne le oblačila, dobimo lahko pravzaprav vse, kar je iz tekstila, med drugim posteljnino, brisače in prešite odeje. Zamenjati lahko prinesemo tudi obutev ter modne dodatke, kar seve-

da pomeni, da bomo tudi sami lahko izbirali med podobnimi predmeti.

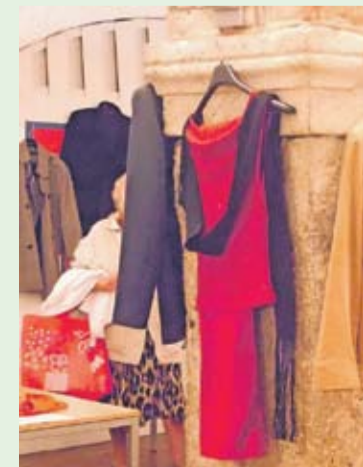
Mlajši in starejši, punce in fantje

Izmenjave oblačil sem se udeležila prvič kot prostovoljka in dogodek mi je bil tako všeč, da ga želim deliti z vami. Prihajajo zelo različni ljudje, od mladih do starejših, od preprosto oblečenih do elegantnih. Če so v preteklosti prevladovali ženske, je zdaj drugače, saj je moških obiskovalcev že skoraj polovica. Vsak

mesec je tudi večji obisk mladih deklet in fantov. Kot sem slišala in tudi izvedela iz pogovorov, veliko ljudi pride vsak mesec, saj so zadovoljni, ker vedno znova dobijo kaj zase.

Polne mize, brez prerinjanja

Ko se odprejo vrata dogodka, je potrebnih nekaj minut potrpežljivosti, da prostovoljke pregledamo in preštejemo tekstil vsakega posameznika. Sproti vse razvrstimo po mizah, kjer je že razstavljeno blago, ki je ostalo od prejšnjih srečanj. Stvari poskušamo tem lepše in



Obleke so bile kot nove. (FOTO: TEKSTILNICA)



Prostovoljke sprejemajo naše obleke. (FOTO: TEKSTILNICA)



Imenjamo tudi obutev. (FOTO: TEKSTILNICA)