Soki

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2201 razy.

Soków pijemy stanowczo za mało. Tymczasem jedna szklanka ożywczego napoju działa na organizm niczym afrodyzjak. Soki są nie tylko smaczne, ale w naturalny sposób przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Soki zawierają mnóstwo witamin, cenne flawonidy, antyoksydanty i betakaroten. Wpływają też na obniżenie złośliwości cholesterolu we krwi. Już w XIX w. odkryto ich właściwości lecznicze, dzięki czemu stały się bardzo modne. Poszatkowane warzywa i owoce wyciskano przez kawałek muślinu, co było dość czasochłonnym zajęciem. Dzisiaj możemy korzystać bądź to z małych wyciskarek, bądź z sokowirówek. Sposób przyrządzania soków nie jest skomplikowany, aczkolwiek trzeba pamiętać o kilku obowiązujących tu regułach. Przede wszystkim soki powinny być przyrządzane z roślin hodowanych na nawozach naturalnych, a jeśli nie to należy je przed wyciskaniem obrać /w przypadku kiwi i papai zawsze, przy cytrynach jest to zalecane/. Trzeba je naturalnie dokładnie umyć i usunąć zbędne części. W owocach cytrusowych zostawiamy ALBEDO, czyli białą część miąższu, zawierającą m.in. dużo witamin. Pestki niektórych owoców mogą być przepuszczane przez sokowirówkę /np. cytryn, lemony, melony, winogrona/.
Absolutnie nie należy wyciskać skórki pomarańczy i grejpfrutów, liści marchwi i rabarbaru /zawierają substancje toksyczne/, pestek jabłek /niewielkie ilości cyjankiu/ oraz liści selera /goryczka/. Przed wyciskaniem owoce należy pokroić w mniejsze cząstki. Najważniejsze jest jednak, żeby przyrządzać soki bezpośrednio przed spożyciem, a w każdym razie nie przechowywać przez dłuższy czas w lodówce.