

Susan Marque

NATURALNE WODY OWOCOWE



Jak prawidłowo wykonać energetyczne,
oczyszczające i antyoksydacyjne izotoniki

NATURALNE
WODY
OWOCOWE



Susan Marque

NATURALNE WODY OWOCOWE



Jak prawidłowo wykonać energetyczne,
oczyszczające i antyoksydacyjne izotoniki

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TEUMACZENIE: Anna Polaków
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-252-7

Tytuł oryginału: *Fruit Infused Water. 98 Delicious Recipes for Your Fruit Infuser Water Pitcher*

Copyright © 2015 by Rockridge Press, Berkeley, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Ilustracje:

okładka i strona: 3 - © JeniFoto; strony: 1, 5, 7-9, 14-15, 26-27, 37, 49, 54-55, 58, 72, 86, 100, 114, 128, 142, 156, 170, 184, 196 - © flas100; strony: 9, 60, 62, 64, 67-69, 74-78, 80, 83, 88-89, 91, 93-94, 96, 103-107, 109, 111, 116, 118, 120-121, 124-125, 131, 133, 137, 139, 147-149, 158, 160-161, 163-164, 166-167, 172, 174-181, 187-188, 190, 192-193, 198-199, 204, 206-207 - © arbuzy; strony: 2, 70-71, 98-99, 182-183 - © anaumenko; strona: 6 - © room76photography; strony: 10, 37 - © urban_light; strona: 13 - © mreco99; strony: 16-17 - © korovin; strona: 18 - © valphoto; strona: 26 - © Irochka; strony: 28-29, 84-85, 216 © sarsmis; strony: 30, 208 © Zamurovic; strony: 42-43 © EdZbarzhyvetsky; strona: 44 - © studioM; strona: 49 - © AGorohov; strony: 56-57 - © TKphotography; strony: 112-113 - © utima; strony: 126-127 - © a.petrych@gmail.com; strony: 140-141 - © odua; strony: 154-155 - © klenova; strony: 168-169 - © Shutter_M; strony: 194-195 - © unixx.0@gmail.com; strona: 210 - © belchonock



15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Mamy i Taty



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	11
--------------------	----

CZĘŚĆ PIERWSZA SZTUKA ZAPRAWIANIA WODY OWOCAMI


ROZDZIAŁ 1 Piękno wody	17
ROZDZIAŁ 2 Naturalne smaki	29
ROZDZIAŁ 3 Samodzielne wykonywanie owocowych napojów	43

CZĘŚĆ DRUGA PRZEPISY

ROZDZIAŁ 4 Napoje jednoskładnikowe	57
ROZDZIAŁ 5 Napoje o właściwościach odświeżających	71

ROZDZIAŁ 6	Napoje o właściwościach oczyszczających	85
ROZDZIAŁ 7	Wody o właściwościach antyoksydacyjnych ..	99
ROZDZIAŁ 8	Napoje bogate w witaminy	113
ROZDZIAŁ 9	Napoje o właściwościach energetyzujących ...	127
ROZDZIAŁ 10	Napoje ziołowe	141
ROZDZIAŁ 11	Innowacyjne kombinacje smakowe	155
ROZDZIAŁ 12	Napoje musujące	169
ROZDZIAŁ 13	Fantazyjne napoje inspirowane słodzycami	183
ROZDZIAŁ 14	Owocowe przekąski	195
Podziękowania		209
Źródła		211
Załącznik A: Brudna Dwunastka i Czysta Piętnastka		217
Załącznik B: Przeliczniki miar		219

Jak korzystać z tej książki

 Woda zaprawiana owocami została zaprojektowana tak, by zapewnić szybkie i łatwe wprowadzenie do jej samodzielnego przygotowywania. Na stronach tej książki poznasz podstawy zaprawiania i korzyści, jakie może ono przynieść twojemu ciału.

Na stronach 31–40 dowiesz się, które **SKŁADNIKI** są zalecane oraz te, które nie przynoszą efektów.

Strony 23–25 zawierają zalecenia dotyczące rodzaju **WODY** używanej do zaprawiania.

Jeśli **CHCESZ ZACZAĆ OD RAZU**, w rozdziale 3 „Samodzielne wykonywanie owocowych napojów” na stronach 47–50, znajdziesz proste instrukcje.

Gdy nauczysz się korzystania ze swojego **URZĄDZENIA DO ZAPRAWIANIA WODY**, będziesz gotów, by przejść do rozdziału 4, „Napoje jednoskładnikowe”, na stronach 59–69.

By przejrzeć przepisy na **WODE ZAPRAWIONĄ OWOCAMI**, przejdź do rozdziałów od 5 do 11.

Jeśli szukasz rekomendacji dotyczącej zakupu urządzenia do zaprawiania wody, sprawdź sekcję **ŹRÓDŁA** na stronach 211–215.



WPROWADZENIE

Woda smakowa istnieje prawdopodobnie tak długo jak sam człowiek, biorąc pod uwagę, że zanim trafiła do miseczek, znajdowała się wewnątrz naczynia naturalnego pochodzenia, absorbując tym samym nutę kokosa lub tykwy. Wrzucenie plastra cytryny do szklanki, przed dolaniem lodowatej wody podczas oczekiwania w restauracji, było uważane za elegancję i było po prostu praktyczne w krajach, w których cytryna może zdezynfekować wodę. Ostatecznie uzdrowiska zdały sobie sprawę z tego, jak orzeźwiająca są napoje ze wsadem z owoców i jak szczęśliwi są klienci, którzy je piją. Teraz w domu możesz zrobić własne owocowe kompozycje, które śmiało mogą rywalizować z twoimi ulubionymi napojami.

Każdy z przepisów w tej książce jest swoistym przewodnikiem, dzięki któremu zaczniesz tworzyć własne, proste i smaczne napoje owocowe. Zapraszam do kreatywności w mieszaniu i dopasowywaniu elementów jednej receptury do drugiej. W końcu liczy się swój smak. Zaprawianie to świetny sposób, by uzyskać dodatkowe

korzyści z picia wody. Pomogło one wielu ludziom zwiększyć spożycie H₂O, poprawiając tym samym poziom energii w organizmie, rozjaśniając skórę i łagodząc drobne dolegliwości, takie jak bóle głowy i inne.

Spróbuj nowego owocu lub kombinacji smaków i ciesz się wykorzystaniem nowych składników do swoich napojów. Skorzystaj z lokalnej giełdy rolnej i porozmawiaj z rolnikami. Często znajdziesz wśród nich takich, którzy uprawiają ziemię ekologicznie, a ich metody wykraczają poza standardy określone przez Agencję ds. Żywności i Leków (FDA) dla rolnictwa ekologicznego, ale z tego czy innego powodu nie otrzymali jeszcze certyfikatów. Używanie najświeższych i najzdrowszych składników to najlepszy sposób na pełne wykorzystanie dobrodziejstw płynących z zaprawionej owocami wody. Jeśli ciekawi cię, jak smakuje taka woda lub jakich korzyści zdrowotnych może ci dostarczyć, ta książka jest idealnym punktem wyjściowym. Zacznij lekturę, by dowiedzieć się, jak włączyć wodę z owocami do swojej diety.

Składniki i witaminy

Jakie pokarmy są najlepsze do zaprawiania? W przeciwieństwie do herbaty, uzyskane w ten sposób napoje nie wykorzystują ciepła do wyciągnięcia smaku z suchych składników. W przypadku napojów zaprawionych owocami najlepiej jest używać świeżych składników, które są porowate i soczyste. Chociaż można dodać trochę suchego proszku kakaowego, cynamonu, pieprzu Cayenne czy innej przyprawy, główne składniki powinny być delikatne i mieszać się z wodą bez większej trudności. Melony, owoce cytrusowe, jagody, a nawet banany pięknie się mieszają, by nadać twojej wodzie pożądaną, smakową nutę. Gdy zobaczysz, jak proste i przyjemne są przepisy zawarte w tej książce, będziesz mógł je wybierać według swojego gustu, preferencji oraz zalet każdego ze składników.

Podczas przygotowywania napoju najlepiej ograniczyć ilość składników, aby uzyskać wyraźny smak. Zbyt duża różnorodność może zamulić wodę, podczas gdy pomieszczenie kilku z nich da ci nieskończone orzeźwienie. Możesz poeksperymentować ze mieszaniem warzyw z owocami, aby sprawdzić jaki smak uzyskasz. Jeśli pociąga cię groszek zmieszany z miętą i gruszką lub marchewka z limonką i szałwią – wypróbuj to.

NAPOJE O WŁAŚCIWOŚCIACH ENERGETYZUJĄCYCH

Rozdział

9

- 130** Napój z morelą i cytryną
- 131** Napój z jagodą, limonką i mango
- 132** Napój z miętą pieprzową i brzoskwinia
- 133** Napój z imbirem, cytryną i mango
- 134** Napój z truskawką i cytrusami
- 135** Napój z wanilią i cytryną
- 136** Napój z cytryną, ogórkiem i pietruszką
- 137** Napój z gruszką i cynamonem
- 138** Napój z kiwi, cytryną, limonką i jabłkiem
- 139** Napój z truskawką, kakao i mango

Napoje z owoców z natury są energetyzujące, ponieważ zawierają mnóstwo zdrowych witamin i minerałów. Dobre nawodnienie świeżymi owocami nie tylko podnosi poziom energii, ale też, ponieważ większość owoców ma wysoką zawartość witamin A i C, pomaga w podniesieniu odporności. Jeśli ciało ciężko pracuje zwalczając przeziębienie lub infekcję, może zużyć swoje bezpośrednie rezerwy energii i zwolnić. Wspomniane energetyzujące napoje powstają z bogatych w energię składników, które uzupełnią jej rezerwy i sprawiają, że czujesz się silny. Wiele składników używanych w tych przepisach zawiera witaminy z grupy B, które bezpośrednio przyczyniają się do produkcji ATP, będącego źródłem energii komórkowej.

By ciało mogło funkcjonować na najwyższych obrotach, mając do tego energię, musi być w stanie równowagi – idealne pH organizmu jest lekko zasadowe. Czy kiedykolwiek odczułeś przyływ energii i poprawę jasności umysłu po wypiciu silnie zalkalizowanej wody? Dobre odżywianie i utrzymywanie równowagi pH ciała daje ci to uczucie każdego dnia. Te energetyzujące napoje nie sprawiają, że poczujesz się jak po kawie, ale dostarczą ci czystej, jasnej i zdrowej energii, którą masz szansę polubić.

NAPÓJ Z MORELĄ I CYTRYNĄ

Porcja: 8 szklanek Czas przygotowania: 3 minuty

Dojrzałe, złoto-pomarańczowe morele tak dobrze mieszają się z cytrynami, że możesz chcieć kupić ich więcej, by zrobić morelowo-cytrynowy pudding lub ciasto, albo po prostu zjeść morele skropione cytryną i popić tym energetyzującym napojem. Morele są wyjątkowym letnim owocem pomagającym w nawilżaniu skóry i włosów.

4 lub 5 moreli bez pestek, pokrojone w plasterki
2 cytryny pokrojone w plastry
8 szklanek wody

Umieść morele w dzbanku z cytrynami.
Pomieszaj przez minutę, a następnie dodaj wodę.
Chłódź od 1 do 8 godzin przed podaniem.


NAPÓJ Z JAGODĄ, LIMONKĄ I MANGO

Porcja: 8 szklanek Czas przygotowania: 6 minut

Wyśmienicie alkalizująca limonka wydobywa słodycz z jagód i mango. Jeśli kiedykolwiek myślałeś o zwiększeniu kolorów w swojej diecie, to te zielono-niebiesko-pomarańczowe trio jest wspaniałym sposobem, by tego dokonać – równie świetnie wygląda w dzbanku.

1 mango bez pestki obrane, pokrojone na kawałki
1 szklanka świeżych jagód
1 lub 2 limonki pokrojone w plasterki
8 szklanek wody

Umieść mango i jagody w dzbanku.
Pomieszaj przez minutę lub dwie.
Dodaj plasterki limonki i wodę.
Chłódź od 1 do 12 godzin przed podaniem.

 Pamiętaj, aby zawsze przejrzeć jagody zanim użyjesz ich w przepisie, by usunąć wszelkie zepsute lub rozgniecione. Selekcja sprawi, że twój napar będzie tak świeży i aromatyczny, jak to tylko możliwe.

NAPÓJ Z MIĘTĄ PIEPRZOWĄ I BRZOSKWINIĄ

Porcja: 8 szklanek Czas przygotowania: 3 minuty

Już sama myśl o mięcie pieprzowej dostarcza lekkiego zastrzyku energii. Kompozycja tego gatunku mięty i brzoskwini to niezwykle podnoszący na duchu napar, który rozjaśni Twój dzień. Zastrzyk energii rozpoczyna się w chwili, gdy poczujesz zapach mięty pieprzowej, wywołując reakcję w mózgu. Możesz trzymać przy sobie liść podczas wykonywania tego napoju, aby poczuć aromat mięty w dowolnym momencie, gdy potrzebujesz małego uniesienia.

2 lub 3 świeże gałązki mięty pieprzowej
2 duże brzoskwini bez pestek, pokrojone w plasterki
8 szklanek wody

Wrzuć miętę do dzbanka i delikatnie pomieszaj.
Dodaj plasterki brzoskwini i pomieszaj trochę dłużej.
Dodaj wodę i chłódź od 2 do 12 godzin przed podaniem.


NAPÓJ Z IMBIREM, CYTRYNĄ I MANGO

Porcja: 8 szklanek Czas przygotowania: 3 minuty

Energetyzujący imbir wspaniale komponuje się ze słodkim mango i orzeźwiającą limonką, co daje energetyzujący i podnoszący na duchu napój tak dobry, że może kiedyś znaleźć się w menu. Herbata imbirowa jest popularnym napojem w ciepłej Indonezji, gdzie pije się ją, by odświeżyć się po podróży lub w upalny dzień.

1 dojrzałe mango bez pestki obrane, pokrojone w plastry
1 lub 2 cytryny pokrojone w plastry
5 cm kawałek świeżego imbiru pokrojony w plasterki
8 szklanek wody

Umieść mango i plasterki cytryny w dzbanku.
Pomieszaj przez chwilę i dodaj imbir oraz wodę.
Chłódź od 1 do 8 godzin przed podaniem.

 *Jeśli kiedykolwiek słyszałeś wyrażenie „gruba skóra”, może ono odnosić się do cytryn. Jeśli masz problemy ze znalezieniem organicznych, nie przejmuj się tym zbytnio. Ich gruba skóra powstrzymuje pestycydy i toksyny środowiskowe w dotarciu do wnętrza owoców, a poza tym jest łatwa do umycia przed pokrojeniem.*



**Często pijesz napoje i soki zawierające duże ilości cukru?
Czy wiesz, że cierpi na tym Twój organizm?
Zamień je na zdrową i naturalną alternatywę!**

Dzięki sprawdzonym porodom zawartym w tej publikacji:

- poznasz przepisy na naturalne wody owocowe i dowiesz się jak prawidłowo je wykonać,
- nawodnisz organizm i usuniesz toksyny,
- dostarczysz ciału witamin i składników odżywczych,
- wspomogiesz trawienie i procesy metaboliczne,
- nawilżysz skórę i stawy od środka,
- utrzymasz prawidłową masę ciała,
- wyeliminujesz bóle głowy,
- zmniejszysz ryzyko zawału serca i udaru,
- utrzymasz w zdrowiu nerki i zminimalizujesz opuchlizny,
- poprawisz koncentrację i zwiększysz produktywność,
- zyskasz zdrową alternatywę dla słodzonych napojów.



Woda owocowa – zdrowo i naturalnie!

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8168-252-7



9 788381 682527