

SMUUTI – LIHTNE VIIS IGAPÄEVAMENÜÜ RIKASTAMISEKS FÜTOTOITAINETEGA

Nippe smuutide valmistamiseks

- Smuutisse sobivad igasugused puuviljad, marjad, ka köögiviljad, seemned, pähklid, teraviljahelbed. Varieeri koostisosi, kombineeri erinevaid maitseid.
- Algaja smuutivalmistaja võiks alustada lihtsamatest retseptidest ja teada-tuntud kokkusobivatest maitsetest – nt maasikad (taimse)piimaga, magustajaks banaan; jogurt mustikate ja vaarikatega, magustajaks mesi jne.
- Kogenumal smuutivalmistajal tekivad töö käigus ideed ja ettekujutus, mis maitseid omavahel sobituvad või kuidas mõnd sageli kasutatavat retsepti täiendada.
- Alusta blenderdamist smuuti kõvematest koostisosadest. Kui kasutad pähkleid või seemneid, leota neid enne kasutamist ja blenderda veega, kuni saad piimja vedeliku. Samuti tasub rohelist lehtvilju blenderdada koos smuutisse lisatava vedelikuga enne teiste koostisosade lisamist.
- Järgmisena lisa veidi pehmemad komponendid nagu õunad, pirnid, tsitruselised, viinamarjad, köögiviljad (porgand, peet, kurk) jne. Kui blender pole väga võimsa mootoriga, on soovitatav kõvad puu- ja köögiviljad enne peenelt riivida või tükeldatult pehmemaks aurutada. Selles etapis võiks lisada smuutisse ka teraviljad või -helbed (kaerahelbed, leotatud toortatar jne), sest ka nemad vajavad veidi pikemat peenestamist. Blender võimsusega 600W suudab kõik koostisosad koos kenasti ära peenestada.
- Viimases järgus lisa oma joogile kõige pehmemad viljad (maasikad jt marjad, melon jms). Nendega koos lisa ka valitud maitsetäiustajad (mesi, vaniljeekstrakt, kakao, vürtsid vm).

- Smuuti siidisema koostise eest hoolitsevad banaanid, virsikud, nektariinid, mango, avokaado. Nende viljade külmutamine lisab omakorda smuutisse pehmust ja kreemisust.
- Vedelikuna sobib smuutides kasutada vett, piima (lehmapiima kõrval tasub proovida ka erinevaid taimseid piimasiid nagu kookos-, kaera-, mandli- vm piim), jogurtit, keefrit, erinevaid mahlasid, (kindlasti peaks eelistama täismahla, eriti hea on värskest pressitud mahl), kookosvett. Taimset piima saab smuuti valmistamise ajal ka ise vähese vaevaga teha, blenderdades ühtlaseks eelnevalt leotatud lemmikpähklid või -seemned ja vee. Sama ülesannet täidab ka lusikatäis head pähklivõid veega blenderdatult. Paar-kolm jääkuubikut vahetult enne blenderdamise lõpetamist teeb smuutist mõnusa jahutava rüüpe. Võib ka kasutada sügavkülmutatud marju, nt musti sõstraid.
- Smuutisse on hea peita rohelist lehtvilju, mis niisama ei pruugi maitseada. Peotäis või paar spinatit, lehtkapsast, erinevaid umbrohulehti (naati, nõgest, maltsa, võilillelehti) jms teeb lihtsast smuutist suupärase tervisejoogi. Ka maitseürdid nagu piparmünt, basiilik, petersell annavad oma panuse smuuti vitamiinide- ja mineraalaineterohkemaks muutmisel.
- Smuutisse sobivad ka köögiviljad – kurk, tomat, porgand, peet, kapsalised. Kõvemaid köögivilju tasub enne riivida või siis lisada mahlana.
- Puuviljadest ja marjadest (nagu ka köögiviljadest) tasub eelistada hooajalisi vilju. Talvel ja kevadel, kui kohalik marjaaeg pole veel kätte jõudnud, on hea kasutada külmutatud marju ja puuvilju või eksootilisi värsked puuvilju. Suvi on suurepärane aeg, et varuda sügavkülma mitmekesine saak aia- ja metsamarju talvisteks smuutitegudeks. Sügavkülmutada tasub ka



TOITUMISTERAAPIA

mujal kasvavaid puuvilju (virsikud, nektariinid, aprikoosid, mango) – suvisel ajal on ka need viljad maitserikkamad kui talvel, sügavkülmutades nende maitseomadused suurt ei muutu.

- Smuutit võib täiendada ka erinevate supertoiduainetega. Spirulina- ja klorellapulber, maca, toorkakao, kanepi- või linaseemnejahu jms lisavad smuutisse tubli annuse vitamiine ja mineraalaineid. Kõhule teeb pai ka smuutisse lisatud lusikatäis kvaliteetseid piimhappebaktereid.
- Oma lemmiksmuuti koostisosad (puuviljatükid, marjad jm) võib suletava kotiga ka portsjoni kaupa sügavkülmutada, nii on võimalik väiksema vaevaga oma lemmik kähku valmis suristada, lisades ainult vajaliku koguse vedelikku. Smuuti jaoks sobib sügavkülmutada ka neid vilju, mis tavapäraselt külmutamist ei talu, nagu arbuus ja melon.
- Smuuti konsistents sõltub jooja eelistustest, aga ka blenderi võimsusest – jook võib jääda kergelt tükiliseks või olla täiesti ühtlane.
- Kõige parem on smuuti ära juua kohe peale valmimist. Kui valmistatud kogus osutus liiga suureks, siis külmkapis hoiduna sobib smuuti juua ka veel järgmisel päeval. Olenevalt koostisosadest võivad komponendid üksteisest eralduda – sel juhul tuleks jook enne joomist läbi segada.

ROHELINE SMUUTI

2 peotäit spinatit, jämedamad varreosad eemaldatud
1 dl mandlipiima
½ banaani, viiludena külmutatud
1 kiivi
1 laimist pigistatud mahl
1 tl mett või muud magustajat

KOLLANE SMUUTI

1 dl india pähkleid, leotatud 4 h kuni üleöö
1 dl vett
1,5 dl mangotükke või –püreed

1 laimi mahl
¼ avokaadot
jahvatatud kardemoni
soovi korral maitse järgi agaavi- või vahtrasiirupit, mett

ORANŽ SMUUTI

1 banaan, sügavkülmutatud viiludena
1 väike porgand, peenelt riivitult
1 apelsin, tükeldatult
1 dl astelpajumarju
½ tl vaniljeekstrakti

PUNANE SMUUTI

10-15 keskmist maasikat
2 dl arbuusikuubikuid, sügavkülmutatud
Peotäis piparmündi- või basiilikulehti

ROOSA SMUUTI

1 virsik või nektariin, tükeldatult (võib ka sügavkülmutada)
½ banaani, viiludena sügavkülmutatud
15 maasikat
1 dl kookospiima
½ apelsinist pigistatud mahl
½ tl vaniljeekstrakti

LILLA SMUUTI

3 datlit, kivi eemaldatud; leotatud, kui pole värsked
1,5 dl mandli- või kaerapiima
8-10 tumedat viinamarja
1 dl mustikaid
1 dl musti sõstraid
½ tl vaniljeekstrakti

Blenderda kõik ained omavahel soovitud konsistentsini. Igas retseptis toodud kogustest saab umbes 330 ml-se klaasitäie smuutit.

