

UŽ MOKYTOJŲ KAMBARIO durų..

„Kokteilių degustacija“



Lapkričio 18 dieną, per ilgąją pertrauką, būrelis „Ažuolyno“ gimnazijos mokytojų turėjo galimybę paragauti sveikuoliškų žaliųjų kokteilių. Nors už lango lijo rudeninis lietus – mokytojų kambaryje virė linksmos diskusijos apie kokteilių ir sulčių naudą organizmui.

„Vien kalbom sotus nebūsi..“ sako liaudies išmintis, tad kalbas pakeitė kokteilių siurbčiojimai. Prisiminėm špinatų ir moliūgų naudą, pasidalinom žiniomis apie „chia“ sėklų populiarumą, skanavom, ragavom... tikimės, kad akcija pavyko ir jei nors vienas mokytojas grįžęs namo susiplakė kokteilį – mūsų darbas nenuėjo veltui ☺

Žalieji kokteiliai - nauda, ingredientų derinimas, receptai

Žaliasis kokteilis - greitai pagaminamas bei itin skanus vitaminų šaltinis. Net išgėrus vieną kokteilį, tapsite žvaliesni, geresnės nuotaikos, optimistiškesni. Žaliuosius gėrimus pasigaminti lengva, greita, bet reiktų žinoti keletą patarimų, prieš pradėdant juos trinti.

Kokias sveikatos problemas gali padėti išspręsti žalieji glotnučiai:

- sumažinti potraukį saldumynams bei riebiam maistui,
- pagerinti odos, plaukų ir nagų būklę,
- pagerinti regėjimą,
- neutralizuoti blogą burnos bei kūno kvapą,
- pagerinti virškinimą ir viso žarnyno veiklą,
- atsikratyti nuovargio sindromo,
- padidinti organizmo šarmingumo lygį,
- sumažinti kūno masę,
- palengvinti depresiją bei nuskaidrinti mintis.

Kokteilius maišykite santykiu 60:40 (60 – vaisiai arba daržovės ir 40 – žolelės). Visus ingredientus sutrinkite, suplakite ir mėgaukis puikiu rytiniu vitaminų užtaisu. Galite išbandyti:

- Mango, petražolės arba špinatai, bananas, obuolys ir vanduo.
- Kriaušė, salotos (gali būti kokios tik nori), keli lapeliai mėtos ir vanduo.
- Bananas, salotos (gali būti kokios tik nori), šiek tiek krapų ir vanduo.
- Bananas, dilgėlės, šiek tiek petražolių ir vanduo arba natūralios sultys.
- Bananai, obuoliai, salotos (gali būti kokios nori), rugštinės ir vanduo arba natūralios sultys.
- Pomidorai, agurkai, salotos, salierai, pankoliai ir vanduo.



Mokytoja Nomedė ir sveikatos specialistė Lina