

44 RECEPTOV za sveže naravne sokove

SONCE V SADJU

BARVE V SOKU

ŽIVLJENJE V BARVAH



Sveži sokovi vir življenja

Stanje telesa in naše počutje sta tesno povezana s kakovostjo hrane. Vse bolj smo seznanjeni s tem, kako zdravilno hrana deluje na nas in kako pomembno je kaj in kako jemo. Že Hipokrat, veliki antični zdravnik, je učil ljudi tega dejstva, zato ne moremo mimo njegovega reka, ne glede na to, kolikokrat smo ga že slišali:

“Hrana naj bo vaše zdravilo in vaše zdravilo naj bo vaša hrana”

Tudi sveži naravni sokovi iz domačega ali ekološkega sadja in zelenjave, so pomemben vir zdravja, energije in dobrega počutja. Čas je, da jih vključite v svoj vsakdan!

○ Zakaj piti sveže sokove?

In če se sprašujete, zakaj ne bi sadja in zelenjave kar jedli, vam ponujamo preprost odgovor: čvrsta hrana se prebavlja več ur, predno so njene hranljive snovi končno dostopne našim celicam in telesnim tkivom. Sok brez vlaknin pa se že v nekaj minutah prebavi in asimilira, ob tem pa je napor prebavil majhen in telo v hipu nahranjeno. Seveda je potrebno poleg pitja sokov uživati tudi čvrsto hrano z vlakninami, saj delujejo na naše črevo kot »metla«, ga čistijo in urejajo prebavo.

○ Povečan vnos hranljivih snovi v telo

S pitjem svežih naravnih sokov hkrati povečamo vnos hranljivih snovi iz sadja in zelenjave v telo. Hitreje in lažje je spiti kilogram korenja, kot ga pojesti. Količina vnesenih vitaminov, encimov in mineralov v telo se na ta način poveča. Še posebej priporočljivo za vse tiste, ki niste ljubitelji sveže zelenjave ali sadja.

Ustvarjajte! Mešajte sadje in zelenjavo, ki jih imate na voljo, ki jih imate radi, ki blagodejno učinkujejo na vas. Igrajte se, naj domišljija in barve pri sestavljanju vaših lastnih receptur ne poznajo meja.

Uživajte! Uživajte v pitju naravnih sokov in čudovitih mavričnih okusih, ki jih nudijo.

Sprejemajte! Zavedajte se izjemnih zdravilnih učinkov, ki jih imajo sveži sokovi za telo. S hvaležnostjo jih sprejemajte in tako nahranite tudi dušo.

Povezujte! Naj pitje svežih sokov postane obred v vaši družini. Naj bodo to trenutki, ko se čas za vas ustavi.

Odlični sokovi z jesenskim pridihom

1. ŠPINAČNI VALJČEK

šop mlade špinače

2 korenčka

mango

manjši šop zelene solate

2. JESENSKA MELODIJA

1 kaki

2 kivija

2 koluta ananasa

majhna rumena paprika

3. ZELENA BOMBA

10 listov blitve

2 jabolki

2 hruški

4. ŽAMETNA TANČICA

1 kaki

šop peteršilja

1 limona

5. VITAMINSKI TANGO

1 granatno jabolko

1 kaki

1/2 ananasa

1 limeta

6. LIMETIN POLJUB

1 limeta

2 hruški

2 kivija

1 jabolko



Jabolka pomagajo pri umskem delu, dajejo moč, krepijo odpornost telesa, srca in ožilja, znižujejo krvni tlak, urejajo prebavo, odstranjujejo toksine in izboljšujejo kri.

Ekološko pridelana jabolka so bogat vir vitaminov - predvsem vitamina C, ki ga je največ v peščiču, le tega pa po navadi ne pojemo. Največ koristnih sestavin (kalcij, magnezij, železo, pektini, sadne kisline...) je tik pod lupino.

Ker ekološka jabolka niso škropljena, je lupina užitna.

Sokovi, ki dišijo po zimi

7. OB KAMINU

2 jabolki
2 kivija
1 kaki
ščepec cimeta

8. PIKANTNI UŽITEK

2 pomaranči
1 kaki
majhen košček ingverja

Ingver, podzemna radost, aromatična korenina, ki jo uporabljamo tako pogosto, da je izgubila pridih eksotičnosti. Ingver nas v mrzli zimi greje in daje občutek toplote. Pomaga pri prehladu in kašlju, prebavi in napihjenosti ter krepi odpornost. Spodbuja krvni obtok, zato se telo lažje znebi sluzi. Če imate potovalno slabost, je ingver prava rešitev za vas.

9. MEDITERANSKI SORBET

4 mandarine
1/2 limone
2 jabolki
šop mete

10. BOŽIČNA SAMBA

10 suhih sliv
2 jabolki
cimet



Suhe slive so izredno močan antioksidant in pomagajo pri slabi prebavi. Suhe slive čez noč namočimo v vodi, sočimo jih skupaj z jabolki.

Kakšen sokovnik je najboljši za pripravo svežih sokov?

Sveže sokove pripravljajte s kakovostnimi počasnimi polžastimi sokovniki, ki delujejo pri 60 obratih na minuto. Počasno delovanje v soku ohranja vitamine, encime in okus, ki se ob pripravi s klasičnimi, na primer centrifugalnimi sokovniki, izgubi. Klasični sokovniki z ostrino nožev ter hitrostjo sok pregrevajo, zato hranilne snovi v soku oksidirajo in sok izgubi prehransko vrednost. Priporočamo odličen sokovnik Kuvings s patentirano tehniko hladnega stiskanja.

Pomladno ustvarjanje svežih sokov

11. TRAVNIŠKA POSLASTICA

šop mladih kopriv
šop regrata
2 jabolki

12. PLES CITRUSOV

2 pomaranči
1 grenivka
majhen košček ingverja

13. SPREHOD PO NARAVI

4 šparglji
1 jabolko
1 pomaranča

Regrat raste skozi celo leto, največ vitaminov in hranilnih snovi pa vsebuje zgodaj pomladi. Njegove hranljive učinkovine nam po dolgi zimi pomagajo pri čiščenju balasta iz telesa in nam povrnejo svežino in živahnost.



Sokovnik Kuvings

Počasni polžasti sokovnik je v svojem razredu sokovnikov najbolj enostaven za uporabo in čiščenje. Sok, pripravljen s Kuvings sokovnikom, je je redek, se ne razslojuje, se ne peni in je bogat z vitamini in encimi.

Osvežilni napitki za vroče poletje

14. DOBRODOŠLO POLETJE

skodelica grozdja
2 zreli hruški
šopek sveže mete
šopek sveže melise
1/2 limone
majhen košček ingverja (po želji)

15. ELIKSIR MLADOSTI

1 velika kumara
1 mango
1 veliko jabolko
1 majhen košček ingverja

16. POŽIVLJAJOČA ENERGIJA

lubenica
šop mete
1 limona

17. HIDRATANTNI EKSPLOZIV

1/4 lubenice
1/2 melona
1 limona

18. NAMESTO ČOKOLADE

3 listi blitve
6 sliv
1 sladka hruška
1/2 kumare

19. ZA POGUMNE

5 stebel zelene
1 paradižnik
1 limona



Osvežilna lubenica deluje diuretično in je odlična za prebavo. Sok vas bo očistil, odžejal, nasitil in ohladil. Lupina lubenice je z rudninskimi snovmi bogatejša, kot njeno rdeče meso, zato ga ne zavržite in pri pripravi soka uporabite tudi lupino.

Ekstotični sveži napitki za razvajanje

20. PRIDIH AZIJE

1/2 ananasa
2 hruški
manjši šop limonske trave

21. TROPSKO DOŽIVETJE

1/4 manjšega ananasa
1 mango
manjši šop mete
1 dl sveže kokosove vode

22. SADNA SALS

1 velik mango
1 grenivka
1 pomaranča

23. EKSTOTIČNI UŽITEK

1 ananas
1 banana
1 dcl kokosove vode



Znatne količine kalija v bananah zmanjšujejo škodljive učinke stresa in nas varujejo pred infarktom. Banane vsebujejo tudi življensko pomembno aminokislino triptofan, ki je naš organizem ne proizvaja sam. Triptofan je naravni relaksant, ki nam pomaga v boju proti nespečnosti, obenem pa je osnova za nastanek serotonina, za katerega je znano, da nas osrečuje in sprošča. Železo v bananah spodbuja nastanek hemoglobina v krvi in s tem zmanjšuje možnost slabokrvnosti.

Čistilni sokovi

24. RAZKUŽILNI SOKEC

5 listov zelja
1 jabolko
1 pomaranča

Zeljni sok čisti organizem, v črevesju razgrajuje nakopičene odpadne snovi in pomaga pri hujšanju in je odličen vir vitamina C. Edini zadržek pitje tega soka je nastajanje plinov, ki so naraven pojav ob intenzivnem čiščenju črevesja. Velika količina plinov je znak toksičnega stanja v črevesju.

25. ZA LEPŠO KOŽO

2 zeleni papriki
2 korenčka



Zelena paprika in korenček pomagata čistiti kožo. Zelena paprika vsebuje veliko silicija, ki ga potrebujejo nohti in lasje.

26. POMLADITEV

1 kumara
1 zeleno jabolko

Sok iz neolupljenih kumar je pravi pomlajevalni eliksir, vir rudninskih snovi in odličen osvežilen izotonični napitek. Čisti ledvice in je zelo učinkovit diuretik, iz telesa spodbuja izločanje strupenih snovi. Pa še zelo okusen je!

27. BREZ CELULITA

1 ananas
šop peteršilja ali 5 stebel stebelne zelene

Očistite se celulita z ananasom in peteršiljem!

28. ODGANJELEC STRUPOV

2 kakija
pest peteršilja
limona

Peteršilj na naše telo deluje razstrupljevalno. Je zakladnica C vitamina, železa, kalcija in obilo drugih hranilnih snovi. Krepi telo in uravnava prebavo. Najboljše ga je zaužiti surovega.



Rdeči naravni sokovi

29. ZDRAVO SRCE IN OŽILJE

4 stebila zelene
2 paradižnika
1 rdeča paprika

Paradižnik vsebuje obilico natrija, kalcija, kalija in magnezija.

30. LEP NASMEH

velik šop repnih listov
šop regrata
3 korenčki

Repni listi vsebujejo zelo veliko kalcija, regrat pa magnezija, zato je sok odličen za krepitev kosti in zob.

31. SPROŠČENA SVEŽINA

1 zrela breskev
1 jabolko
skodelica jagod



Breskve so nadvse okusen vir magnezija, kalija, fosforja, železa, selena, beta karotena ter vitaminov C in skupine B. Osvežujejo, hladijo, celo pomirjajo in sproščajo napete živce, pospešujejo prebavo in čistijo sečne poti, krepijo vezno tkivo in ožilje. Naj vam tekne!

32. ENERGIJSKO PRESENEČENJE

1 jabolko
5 listov rdečega zelja
1 rdeča pomaranča
3 stebila zelene
majhen košček ingverja

Rdeča barva zvišuje energetske nivoje in duhovno moč. Pospešuje metabolizem.

33. ZA DOBRO KRI

1 jabolko
1/2 rdeče pese
2 korenčka
1 pomaranča

Rdeča pesa - za zdravo rdečo kri, srce in ožilje! Sok iz rdeče pese je odličen graditelj krvi, najboljši v kombinaciji s korenčkom, saj vsebuje veliko železa. Fiziološko je za presnovo zelo močan, zato ga je priporočljivo mešati s korenjem in/ali jabolkom, da nam ne povzroči driske in glavobola. Za sočenje so uporabni tudi pesini listi. Sok znižuje povišano temperaturo.

Zeleni sokovi za življenjsko energijo

34. ŽELEZNA VOLJA

šop zelene solate

1 zelena paprika

1 zeleno ali rumeno jabolko

Sok zelene solate vsebuje velike količine železa in magnezija.

35. ZADOVOLJNO JUTRO

2 kivija

2 zeleni jabolki

steblo stebelne zelene

36. ZELENİ UTRIP

3 listi ohrovt

3 listi blitve

1 zeleno jabolko

1/2 limete ali limone

37. ODGANJALEC STRESA

3 stebila stebelne zelene

1 kumara

1 zeleno jabolko

2 šopa mlade špinače

3 korenčki



38. VRTNA VESELICA

šop mlade špinače

2 korenčka

1/2 zelene paprike

1 paradižnik

39. ZELENİ ELIKSIR

2 korenčka

šop zelene solate

1 kumara

Zelena barva spodbuja vzdržljivost, tolerantnost in zadovoljstvo. Zeleni klorofil v zeleni zelenjavi krepi naše zdravje, pospešuje rast in obnovo tkiv.

Najboljši napitek za lepo kožo.

Oranžni sokovi za vitalnost in dejavnost

40. ORANŽNA SIMFONIJA

1 hruška ali 1 pomaranča
1 jabolko
2 korenčka

41. SONČNO JUTRO

4 mandarine
1 hruška
1 korenje
1/2 oranžne paprike
košček ingverja

42. DOTIK LJUBEZNI

1 kaki
2 jabolki
1/2 koromača

43. MOČ NARAVE

1 mango
3 pomaranče
šop mete

44. PRIJETNO DOŽIVETJE

1 pomaranča
1 limona
1 kivi



Oranžna barva simbolizira radost in pozitiven odnos do življenja.

Pomaranče izstopajo po veliki vsebnosti vitaminov C in skupine B. Bogate so z betakarotenom, kalcijem, magnezijem, silicijem in sadnimi kisljinami. Povečujejo zbranost in aktivnost, delujejo čistilno na celo telo in celo tanjšajo maščobne obloge. Priporočamo ekološke pomaranče.

Sokovnik KUVINGS – WHOLE SLOW JUICER (počasni vertikalni polžasti sokovnik)

Priprava svežega soka je hitrejša in lažja kot kdajkoli prej! Sadja in zelenjave ni več potrebno rezati na koščke, zato bo svež sok pripravljen v manj kot minuti!

○ Široka tuba za vstavljanje sadja

Sadja in zelenjave ni potrebno rezati. Priprava sestavin za sok je sedaj hitra in enostavna. Ista količina sadja – več soka!

○ Patentirana tehnika hladnega stiskanja omogoča odličen izkoristek.

Tropine, ki ostanejo so zelo suhe.

○ Tiho delovanje

Uživajte v soku in pripravi soka v mirnem in sproščenem vzdušju. Sokovnik deluje izredno tiho med 40-50 dB.

○ Več svežine, okusa in hranilnih snovi v soku!

Hladno stiskanje celih sadežev omogoča, da sok ohrani naravno strukturo, bogastvo hranilnih snovi, preprečuje izgubo in oksidacijo hranil v soku.

○ Izdelava naravnih sladici

Cedilo za smoothije in sladoled omogočata pripravo naravnih sladici in sladoleda za prijatelje in družino!

○ Kakovostni in prijazni materiali – ULTEM

Vijak in cedilo sta narejena iz visoko kakovostnega in okolju prijaznega materiala.

○ TRITAN – posoda za sok

Posoda za sok ne vsebuje škodljive kemikalije BPA (Bisfenol A).

○ Low-Speed Masticating Technology

Edinstvena tehnologija hladnega stiskanja je patentirana v 50 državah.

○ Visoko zmogljiv motor

Z visoko zmogljivim, kakovostnim 240 W motorjem lahko sočite trde sadeže, kot so korenje, rdeča pesa ali krompir.



○ Pametni pokrovček (SMART CAP)

Pametni pokrovček na iztoku za sok preprečuje kapljanje soka. Delovni pult tako ostane čist.

○ Enostavno in hitro čiščenje

Z zaprtim pametnim pokrovčkom bo čiščenje sokovnika še enostavnejše. Priložena je edinstvena krtača za čiščenje sita.

○ Varnost na prvem mestu!

Sokovnik bo deloval le, če bo pravilno sestavljen. Sokovnik ima vgrajene tri toplotne zračnike in kontrolni sistem toplote. Tako se bo samodejno ustavil, še predno bi prišlo do pregretja.

○ www.sokovnik-kuvings.si

