

flydende energi

Et glas hjemmepresset juice er en genial genvej til at få masser af vitaminer indenbords. Alt hvad du behøver er friske råvarer, en saftpresser og et par opskrifter.

AF LISBETH BRAHE | FOTO: SHUTTERSTOCK OG MADS BO

Der er så meget, vi skal huske i hverdagen, ikke mindst det der med sundhed. Magasiner og sundhedsportaler bugner af gode råd, og det kan være svært at nå at få opfyldt alle de rigtige kvoter. Men der er genveje. Hjemmebrygget juice er én af dem, fordi juice er en hurtig, enkel og lækker måde at tanke op med sundhed i en fart.

Hvis du ikke normalt spiser så mange grøntsager, eller måske slet ikke kan lide kål, persille, selleri eller ingefær, så kan en juice være en god genvej til at få masser af vitaminer, mineraler og antioxidanter. At spise samme mængde grøntsager som en juice indeholder, kan tage meget længere tid end det tager at lave juicen og nyde den.

Der er ingen begrænsninger for, hvad en juice kan indeholde; grønkål, hvidløg, rødbede, selleri, søde kartofler, lime, agurk, æble og citron. Man kan følge en opskrift eller selv eksperimentere sig frem – mulighederne er uanede. Nogle kombinationer kan smage lidt „alternativt“, men ved at tilsætte lidt citrusfrugt eller et par sødende frugter, kan smagen blive langt bedre og fornøjelsen større.

DRIK JUICEN LIGE EFTER BRYGNING

Det kræver lidt teknisk udstyr for at komme i gang. En juicepresser er en nødvendighed, da den adskiller saft og masse fra hinanden. En god juicemaskine udnytter råvarerne fuldt ud, så al saft fra skrog, skræl og indmad ender i kanden. Man kan også anvende

KOM I GANG – OPSKRIFTER

Skyl og rens alle ingredienser og bland dem i en juicemaskine.

GUL JUICE

6 mellemstore gulerødder
6 cm gurkemejerod
2 cm ingefær
1 rød peber
½ økologisk lime med skræl
½ økologisk citron med skræl
1 æble
1 spsk. kvalitetsolie

RØD JUICE

3 cm rødbede
4 cm squash
4 cm agurk
2 mellemstore gulerødder
2 cm ananas
1 æble
1 cm ingefær med skræl
2 cm økologisk citron med skræl
½ broccolistok

GRØN JUICE

2 æbler
2 håndfulde frisk spinat
1 cm økologisk citron med skræl
3 cm squash
Isterninger og
2 spsk kvalitetsolie

3 HURTIGE TIL MADS BO/HIGH ON LIFE

Hvorfor er det godt at drikke juice?

Når vi drikker friskpresset juice, åbnes der op for en uhyre effektiv forsyningsvej til kroppen. Der er direkte udbringning af vitaminer, mineraler, enzymer, kulhydrater og talrige andre næringsstoffer. Alle disse naturlige næringsstoffer arbejder sammen om at styrke ens immunforsvar og får kort og godt ens krop til at opføre sig ordentligt. Ingredienserne i friskpresset juice er hverken kogt, stegt eller på anden måde ødelagt. De er fulde af levende næringsstoffer og enzymaktivitet.



Hvordan reagerer kroppen, når man drikker juice?

Friskpresset juice leverer næringsstoffer direkte til alle kroppens celler på kun få minutter, og den skal ikke fordøjes på samme måde som almindelig mad. Efter blot 20 minutter er alle kroppens celler fodret af, og så snart det er sket, kan kroppen begynde at helbrede sig selv.

Hvorfor er det godt at lave juice selv?

En af de helt åbenlyse fordele ved at lave juice selv er at man ved, hvad der er i. Man sikrer sig ligeledes, at juicen ikke indeholder tilsætningsstoffer og er blevet varmebehandlet, da det går ud over vitaminerne.

Mads Bo er indehaver af highonlife.dk, som arbejder for at udbrede budskabet om, at det ikke behøver at være svært at leve sundt og derved få mere energi i hverdagen.

en blender. Begge løsninger er gode, fordi de begge frigør immunforsvarsstyrkende stoffer under processen. Når du selv laver juice, er det vigtigt, at du forarbejder råvarerne hurtigt og drikker juicen umiddelbart efter, for at vinde så meget sundhed som muligt. Når overfladen på frugten og grøntsagen først er brudt, taber de hurtigt en stor del af antioxidanterne, og det forringer juicens ernæringsmæssige kvaliteter. Foruden en masse immunforsvarsstyrkende antioxidanter er juicen fyldt med opkvikkende kulhydrater.

SNYD DE SMÅ

Juicer er også perfekte til at skylle en masse sundhed ned i børnenes maver. Hvis du serverer et glas spinatsaft uden forklaring, går den nok ikke. Men hvis du involverer dine

børn i processen med juicepresseren og en god fortælling, så skal du bare se, hvad der sker. At kværne en gulerod, en rød peber eller noget grønkål med æble, lidt citron og et gram ingefær kan for mange børn være meget spændende at være med til, for der kommer jo saft ud i den anden ende. En juice kan også give børn et sundt energi-spark i eftermiddagstimerne, hvor det ofte er de søde alternativer, der lokker.

Salgstalen er altså lang for alle de positive effekter, der er ved at drikke de farvestrålende og næringsrige juicer. Så tag hellere et kig i bunden af dit køleskabs grøntsagsskuffe – måske gemmer der sig lige et par gulerødder eller en rødbede, og måske er der levnet en appelsin eller tre i frugskålen? Og så er der pludselig dømt juicetid.