



# Smoothie

igra okusa i dobitna  
kombinacija za zdravlje

Autorica članka

**Sanja Jelusić**, dipl. ing. preh. teh. - nutricionist,  
Centar za preventivnu medicinu,  
Služba za javno zdravstvo  
Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

**Prvi zdravi kašasti sokovi poznatiji po engleskom nazivu smoothie pojavili su se već početkom prošlog stoljeća, a danas su globalni hit. Koja je vaša omiljena kombinacija?**



Je li se ikada zapitali što je to zapravo smoothie o kojem svakodnevno slušamo? Smoothie se definira kao kašasti sok koji može imati različite baze i dodatke. Prednost takvog napitka je brza priprema te visoka nutritivna vrijednost s mogućnošću vlastitih kreacija, ovisno o pojedincu, njegovu načinu prehrane i zdravstvenom stanju.

Prvi smoothie pojavio se u prvoj polovici prošlog stoljeća, istodobno s dolaskom prvog električnog blendera na tržište, a u ovom je stoljeću počela globalizacija i blendera i smoothieja. Svaki smoothie (kašasti sok) ima bazu. Najčešće se za nju koriste napici biljnog podrijetla (zobeno ili rižino mlijeko, napitak od badema, kokosa...). Osim njih, kao baza se mogu koristiti i cijedeći sokovi. Nakon odabira baze dodaje se različito voće (svježe ili sušeno), povrće, orašasti plodovi, probiotici, vlakna, već prema izboru.

### Kombinacije za svakoga

Od voća se najčešće koriste banane zbog slatkoće i gustoće te jabuke, breskve, kruške, naranče i mango. Od sušenog voća koriste se goji bobice, aronija, acai, a u odabiru povrća dominiraju mrkva, krastavci i zeleno lisnato povrće. U novije se vrijeme u smoothie dodaju probiotici u prahu, dijetalna vlakna, chia sjemenke i/ili maca prah kako bi imao što veću nutritivnu vrijednost i što bolji učinak na zdravlje. Svako treba naglasiti da smoothie ima povoljne učinke na zdravlje upravo zbog odabira namirnica te njihove količine. Namirnica su te koje sadrže omega masne kiseline, antioksidanse, vitamine, minerale, odnosno one elemente za koje postoje znanstvene tvrdnje o pozitivnim učincima na naše zdravlje i prevenciji raznih bolesti. Pri izradi smoothieja treba pomno birati sastojke, pogotovo ako njime zamjenjujemo obrok, kako ne bi došlo do deficita makrohranjenata i mikrohranjenata.

### Ipak ima i dvojbi

Nakon velikih pohvala, treba spomenuti i dvojbe vezane uz smoothieje, a koje se od-

U novije se vrijeme u smoothie dodaju probiotici u prahu, dijetalna vlakna, chia sjemenke ili maca prah kako bi imao što veću nutritivnu vrijednost i što bolji učinak na zdravlje



## Fit smoothie

**Sastojci (za 4 osobe):** 150 g očišćenog kivija, 150 g oguljene kruške, 150 g opranih borovnica, 2 paketića Provita Plus Granola crveno voće, 80 g čvrstog jogurta, 30 g Meda cvjetnog Podravka, 30 g leda u kockama

**Smoothie cup je gušći smoothie koji se slaže s komadićima voća, orašastih plodova i dodataka superhrane. Posluživanje može biti u manjoj ili većoj staklenoj posudi, a slaganje slojeva završavamo komadima voća složenih prema želji**

Ogulite kivi i krušku koju očistite od sjemenki te operite jagode. Odaberite staklenke, operite ih i ohladite. Kivi stavite u blender ili ga štapnim mikserom isparajte, s tim da ostavite jedan cijeli oguljeni kivi, narežite ga na šnite i doslovno zalijepite naizmjenice za stijenke unutar staklenke od dna prema gore. Slojevito slažite smoothie, tako ćete imati zanimljiv presjek voća. Najprije u čašu ulijte isparani kivi te dodajte Provita Plus Granola crveno voće. Oprane borovnice izblendajte u blenderu s čvrstim jogurtom i nekoliko kockica leda (led stavite prema želji). Ponovite postupak s Provita Granola crvenim voćem. Meso kruške izblendajte s nekoliko kockica leda, malo cvjetnog meda i dodajte na vrh. Pospite s ostatkom Granola Provita crvenim voćem. Na vrh smoothieja stavite nekoliko borovnica, komadić kruške i kivija. Savjet: Za smoothie uvijek koristite voće koje je najsvježije u ponudi, no nećete pogriješiti ako izaberete nešto drugo osim predloženog. Imajte strpljenja pri blendanju. Što dulje blendate voće, dobit ćete kompaktniju i gušću masu koja neće padati. Napomena: Svjetlije voće blendajte s tamnim. Redoslijed slaganja također može imati efektivniji učinak ako se izmjenjuje svjetlije i tamnije voće.

nose na fiziologiju ljudi – točnije, na probavni sustav. Probava je složen proces razgradnje namirnica do kemijskih spojeva koje crijevna sluznica može apsorbirati. Žvakanje, kao jedan od mehaničkih procesa probave, iznimno je važno za probavu sirovog voća i povrća bogatih biljnim vlaknima. No kada konzumi-



## Egzotični smoothie

**Sastojci (za 4 osobe):** 150 g očišćenih opranih jagoda, 150 g narezanog manga, 150 g oguljene banane, narančin sok, 100 ml mlijeka, 120 g čvrstog jogurta, 2 pakiranja Provita Granola lješnjak – kokos

**Smoothie je pojednostavljen način kako unositi voće u organizam a da ga pritom na zanimljiv način prezentirate sebi i prijateljima.**

Narežite nekoliko jagoda na ploške i složite ih s unutarnje strane staklenke počevši slaganje od dna prema gore, tako da imate jasan vidljivi presjek jagode kroz staklo. Ogulite mango i bananu. Jedan dio manga narežite na komade i zamrznite, ostatak izblendajte u blenderu s ocijeđenim narančinim sokom. Bananu ogulite, narežite na komade, stavite u blender i izmiksajte s narančinim sokom. Dobit ćete dvije kremaste strukture voća koje možete spojiti. Za treći sloj izmiksajte u blenderu do kremaste strukture banane, svježe jagode, malo mlijeka, jogurt od jagoda ili obični (kada ga izmiksate s jagodom dobivate jogurt od jagoda). Kada imate sve elemente, možete složiti svoj savršeni smoothie. Započnite sa smoothiejem od banane, ulijte ga u staklenku i potom pospite s Provita Granolom kokos – lješnjak. Nakon toga ponovite postupak sa smoothiejem od jagoda te završite s kremastim mangom i komadima manga po vrhu. U hladnjaku ohladite teglicu, staklenku ili prozirniju čašu. Možete koristiti niskokalorični jogurt od jagode, a može i običan. Napomena: Zamrznuto voće u kombinaciji s narančinim sokom bolje će reagirati u ovakvom načinu pripreme smoothieja.

Izvor: [coolinarika.com](http://coolinarika.com)

ramo smoothie, blender je taj koji žvače za nas pa neke žlijezde ne stignu odraditi svoju zadaću. No sve navedeno još je u fazi istraživanja. Stoga se igrajte ukusima i kombinacijama koje vama najviše odgovaraju pazeći pritom na unos visokovrijednih sastojaka poput antioksidansa u organizam.