

Έλα να αποτοξινωθούμε!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo: thedeliciouslife.com

Με συνεχές μάδημα στο τραγανό ψητουδάκι και τσιμπολόγημα, ξανά και ξανά, πάνω από το στριφογυριστό κοκορέτσι – ας το παραδεχτούμε, κάπως έτσι πέρασε η Κυριακή του Πάσχα για τους περισσότερους. Την επομένη, όμως, κρέας και λιπαρά μαγειρέματα μένουν κατά μέρος, το πρόγραμμα περιλαμβάνει λαχανικά όλων των ειδών και φρούτα της εποχής. Όχι στις νερόβραστες πρασινάδες, ναι στους δελεαστικούς χυμούς, τους δροσερούς και μυρωδάτους. Λίγο σπανάκι, λάχανο, ένα ξινόμηλο και έλα να αποτοξινωθούμε!

- τρεις χούφτες σπανάκι
- 4 – 5 φύλλα λάχανο
- 1 ξινόμηλο
- μία χούφτα φύλλα μαϊντανού
- 1 λεμόνι
- μισό αγγούρι κομμένο σε φέτες

- νερό

Πλένουμε καλά τα πάντα, χωρίς να καθαρίσουμε ούτε το μήλο μα ούτε και το αγγούρι. Στίβουμε το λεμόνι, κόβουμε το μήλο σε κομμάτια και ετοιμάζουμε το πολύτιμο μπλέντερ μας – το προτιμούμε από τον ισοπεδωτικό αποχυμωτή, γιατί δεν καταστρέφει τη θρεπτική σάρκα τους. Ξεκινάμε με τα μαλακότερα: σπανάκι, λάχανο, μαϊντανός και όσο αυτά ανακατεύονται ρίχνουμε από πάνω τους το λεμόνι και τα κομμάτια του ξινόμηλου.

Αραιώνουμε σύμφωνα με τις προτιμήσεις μας, αν και συνήθως μισό ποτήρι νερού ή ένα ποτήρι πάγου είναι ό,τι πρέπει για έναν πηχτό χυμό που ασφαλώς καταναλώνουμε στο άψε-σβήσε, αφού στα ποτήρια προσθέσουμε κάμποσες φέτες από τραγανό αγγούρι.

του Δημήτρη Μπούτου

Πηγή: bostanistas.gr