



na ochłode

tekst i zdjęcia: Jola Słoma
i Mirek Trymbulak

Gdy skwar leje się z nieba, jedyne, na co mamy ochotę, to **napoje...** Najlepiej **prosto z lodówki**. Co powiecie na lemoniadę?

Tak się dzieje coraz częściej, że zamiast wiosny po zimie mamy od razu lato z dobrodziejstwem inwentarza (czyli upałami). Czy to dobrze czy źle, z faktami trudno polemizować. Po prostu trzeba w odpowiedni sposób przygotować się do nowej aury. W naszym domu zaczęło się prozaicznie, bo każde podejście do lodówki z zamiarem przygotowania czegoś smacznego do zjedzenia kończyło się zamknięciem jej z powodu niezdecydowania co do wyboru potrawy. Za to woda lała się do szklanek hektolitrami.

Jest to fakt niepodważalny, że w upalne dni jemy mało, a dużo pijemy, gdyż organizm sam się tego domaga. Płyny mogą nie tylko nawadniać ciało, lecz również dostarczać nam mnóstwa witamin i mikroelementów. Tak właśnie jest w przypadku lemoniady, zwłaszcza wtedy, gdy dodatkowo wzbogacimy ją o świeżo wyciskane soki z owoców. Codziennie przynosimy do domu z targowiska nowe rarytasy i wprawiamy w ruch wyobraźnię. W ten sposób powstają nowe propozycje czegoś zdrowego na upalne dni. Trzema z nich dzielimy się z Wami dzisiaj, a Wy pewnie dopiszecie



w swoich kuchniach własne wersje, bo tak to jest, że inspirujemy się wzajemnie. Smacznego i na zdrowie! »«

Lemoniada z gruszek i limonek ze szczyptą chilli
(3 l; czas przygotowania: 15 min)

2 kg gruszek
0,5 kg limonek
0,5 papryczki chilli
0,5 szklanki cukru kokosowego
2 l wody
lód

Wyciskamy w wyciskarce wolnoobrotowej sok z gruszek oraz z limonek (zostawiając jedną do pokrojenia w plastry). W trakcie miksowania dodajemy 0,5 papryczki *chilli* pozbawioną pestek. Dolewamy 2 l wody filtrowanej lub mineralnej. Dostajemy cukrem kokosowym, dorzucamy limonkę pokrojoną w plastry. Dodajemy lód, mieszamy i otrzymujemy wyjątkowo smaczną i gaszącą pragnienie lemoniadę.

Lemoniada z truskawek
(3 l; czas przygotowania: 15 min)

2 kg truskawek
0,5 kg cytryny
0,5 szklanki cukru kokosowego
2 garści mięty
1–2 l wody
lód

Wyciskamy w wyciskarce wolnoobrotowej sok z pozbawionych szypulek

truskawek. Mus, który pozostaje po odciśnięciu owoców, odkładamy na bok, aby użyć go później do różnych deserów, ponieważ jest przepyszny i ma świetną konsystencję. Następnie miksujemy cytryny pokrojone razem ze skórką na kawałki (jedną kroimy w plastry). Dolewamy 2 l wody filtrowanej lub mineralnej. Dostajemy cukrem kokosowym i dodajemy drobno posiekane liście

świeżej mięty. Dorzucamy pokrojoną w plastry cytrynę. Dodajemy lód, mieszamy i w ten sposób otrzymujemy drugi rodzaj lemoniady.

Lemoniada ze świeżym rabarbarem
(3 l; czas przygotowania: 15 min)

2 kg rabarbaru
1 cytryna
10 dag świeżego imbiru
500 ml melasy z karobu
2 l wody
lód

Wyciskamy w wyciskarce wolnoobrotowej sok z imbiru i rabarbaru pokrojonego na około 2-cm. kawałki. Dodajemy 2 l wody filtrowanej lub mineralnej. Dostajemy melasę z karobu, dorzucamy cytrynę pokrojoną w plastry. Dodajemy lód, mieszamy i możemy się delektować smakiem pysznej i zdrowej, orzeźwiającej lemoniady.



Jola Słoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutowego programu „Atelier Smaku”
www.atelier-smaku.pl

