Na Mean Green Juice wpadłam przypadkiem, po obejrzeniu filmu dokumentalnego Joe Cross?a pod kontrowersyjnym tytułem ?Fat, Sick and nearly dead? (?Tłuści , chorzy i prawie martwi?, www.fatsickandnearlydead.com). Film przedstawia samego autora podczas jego zdrowotnej podróży przez USA. Chory i otyły Joe postanawia przez 2 miesiące, pod kontrolą lekarza, odżywiać się jedynie zielonym sokiem ? Mean Green Juice, wspomagając tę dietę ćwiczeniami. Rezultaty są oszałamiające, schudł, wyzdrowiał i postanowił od tej pory żyć zdrowo. Każdy po obejrzeniu filmu zastanawia się nad kupnem sokowirówki lub wyciskarki do warzyw i owoców. Joe wyszedł takim osobom naprzeciw i założył stronę internetową www.rebootwithjoe.com z przepisami na różnorodne soki oraz poradami, jak również krok po kroku poprowadzi was przez podobną dietę, z jakiej sam korzystał.

Sok Joe ? Mean Green Juice - opiera się na warzywie zwanym ? jarmuż?. U nas nieco zapomniany i niedoceniany jarmuż robi właśnie międzynarodową karierę. Przez niektórych nazywany cudownym warzywem, jarmuż zawiera silne przeciwutleniacze i właściwości przeciwzapalne. Jest bogatym źródłem witaminy K, witaminy C, karotenoidów (?-karotenu, luteiny, zeaksantyny), a także wapnia. Podobnie jak brokuły zawiera sulforafan, związek posiadający właściwości przeciwnowotworowe. Jest również doskonałym źródłem żelaza.



fot. Patrycja Leszczyńska
Jarmuż możemy uprawiać w ogródku, a nawet na balkonie. Roślina ta preferuje chłodniejszy klimat, toleruje prawie wszystkie rodzaje gleb pod warunkiem, że mają dobry drenaż. Jest oporna na działanie szkodników i chorób innych kapustowatych. Liście występują w kolorach od jasnozielonego poprzez zielony, ciemnozielony i fiolet, aż do fioletowozielonobrązowego.

A oto przepis na **oryginalny sok Mean Green:**
Czas przygotowania: 10 minut
Wydajność: ok.2 szklanki
Składniki:
1 ogórek
4 łodygi selera
2 jabłka
6-8 liści jarmużu
1/2 cytryny
1 łyżka imbiru

Po zrobieniu soku należy go wypić w ciągu pół godziny, inaczej straci swoje odżywcze właściwości. Można go podawać z lodem.

Jednak ostatnio o jarmuż ciężko, bo to nie sezon. Przygotowałam więc moją wersję Mean Green Juice, gdy nie ma jarmużu.



czekam