
Czas na chwasty i nowalijki

WIOSENNE KOKTAJLE



SUPER
PREZENT
str. 20



COPYRIGHT © ZIELONE KOKTAJLE 2026
TYTUŁ: WIOSENN KOKTAJLE

Autor tekstu: © ZIELONE KOKTAJLE 2026
Skład i redakcja: © ZIELONE KOKTAJLE
2026

Aktualizacja: © ZIELONE KOKTAJLE 2026
Wydawca: Zielone Koktajle
Grafiki oraz zdjęcia okładkowe i w treści:
za pośrednictwem Canva, oraz archiwum
prywatne.

Zdjęcia do przepisów:
Alina i Przemysław Pochylscy,
dla PUBLICAT S.A. w serii książek
"Zielone Koktajle 365 przepisów"
oraz archiwum prywatne.

Informacje umieszczone w ebooku nie stanowią
profesjonalnej porady medycznej ani zaleceń
w zakresie diety lub leczenia i nie powinny być
w ten sposób traktowane. Zamieszczone w książce
informacje stanowią wyłącznie inspirację do stosowania
koktajli przy konkretnym schorzeniu zdrowotnym,
lecz
w żadnym przypadku nie mogą zastąpić konsultacji
z właściwym lekarzem.

Wszelkie prawa zastrzeżone,
Nie kopiuj ebooka, proszę,
i nie rozpowszechniaj
go w nielegalny sposób.



4 - 13

KOKTAJLE Z CHWASTAMI

Jakie chwasty miksujemy i przykładowe pyszne kompozycje koktajlowe z chwastami

14 - 15

KOKTAJLE Z NOWALIJKAMI

Dlaczego nowalijki są warte miksowania wiosną, obalamy mity i oczywiście podrzucamy przykładowe kompozycje koktajlowe.

16 - 19

KOKTAJLE Z MŁODYMI LIŚĆMI WARZYW

Dlaczego młode liście warzyw nie wyrzucamy tylko miksujemy w koktajlach oraz przykładowe kompozycje koktajlowe.

20 - 21

NIESPODZIANKA PREZENT

Koktajle z chwastami



Wiosną możemy skorzystać z darów natury w postaci dziko rosnących roślin. Popularne chwasty, jak pokrzywa, mniszek lekarski czy koniczyna, są często niedocenianym surowcem, a warto o nich pamiętać, gdyż zawierają dużo chlorofilu i składników odżywczych. Spróbuj rozsmakować się w koktajlach z ich dodatkami.

Na kolejnych stronach znajdziecie porady i najlepsze przepisy na koktajle z pokrzywą i mniszkiem lekarskim.

Jak zmiksować chwasty?

Umyj je (możesz też przelać wrzątkiem, ale nie musisz), wrzuc do blendera i po prostu zmiksuj z innymi składnikami koktajli, owocami i warzywami.

Większość blenderów bez problemu poradzi sobie ze zmiksowaniem liści,

KLIKNIJ TU ABY NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ

KUJĄC BLENDER DO MIKSOWANIA

KOKTAJLI ORAZ CZYM MY MIKSUJEMY -->>



Pokrzywa



Pokrzywa to zwykły chwast o niezwykłych właściwościach. Teraz, kiedy liście młodej pokrzywy są najsmaczniejsze, nie zapominaj o niej miksując codziennie zielone koktajle.

To jedna z najlepszych roślin zielnych, jakich możesz użyć w koktajlach w okresie wiosny. Wystarczy, że udasz się za miasto aby zerwać pyszne listki prosto z krzaka. Nie obawiaj się jej smaku, nie jest dominujący w koktajlach, a w połączeniu ze świeżymi, dojrzałymi owocami smakuje wybornie i przynosi wiele dobrego.

Pokrzywa zawiera kwas foliowy, żelazo, dużo witaminy C, krzem, wapń, magnez, potas i wiele innych minerałów i witamin, a co najważniejsze w naturalnej postaci, więc najlepiej przyswajalnej. Duża zawartość chlorofilu w jej liściach razem z zestawem mikroelementów wzmacnia organizm, zapobiega niedokrwistości, oczyszcza i regeneruje. Wspaniale radzi sobie ze wspomaganie pracy wątroby, wzmacnia kości, przedłuża młodość, dodaje energii, usuwa nadmiar wody z organizmu, likwiduje obrzęki, leczy reumatyzm oraz wspomaga odchudzanie.



Najlepsze propozycje na pyszne koktajle z pokrzywą



Szpinakowo-pokrzywowy koktajl do walki z anemią

Składniki na 1-2 porcje:

garść młodych liści pokrzywy,

garść młodych liści szpinaku,

szklanka soku jabłkowego,

sok z połowy cytryny,

1 banan.

Umyj liście i owoce, zmiksuj całość do gładkiej konsystencji koktajlu.



Zielony koktajl usuwający nadmiar wody z organizmu



Składniki na 1-2 porcje:

garść młodych liści pokrzywy,

pół małego pęczka natki pietruszki,

2 kiwi, 1 jabłko,

sok z połowy cytryny,

szklanka zielonej, ostudzonej herbaty.

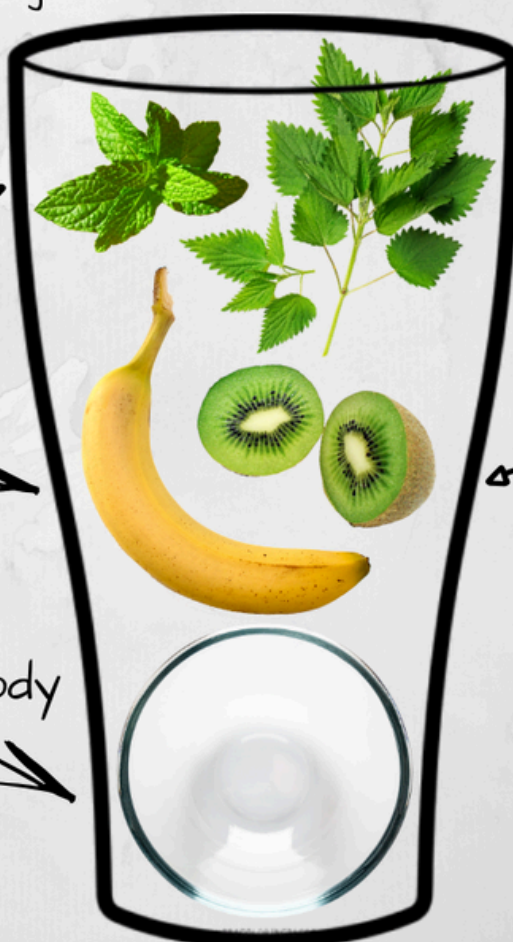
Umyj liście i owoce, zmiksuj całość do gładkiej konsystencji koktajlu.



Pokrzywa z kiwi

Kilka liści świeżej

mięty



garść
pokrzywy

banan

2 kiwi

szklanka wody

Kcal: 228; B: 2,9g; T: 1,3g; W: 48,6g

Przepis pochodzi z ebooka CHWASTY: <https://zielonekoktajle.pl/chwasty>

Orzechowo-pomarańczowy pokrzywowy wigor

Składniki na 1-2 porcje:

garść młodych liści pokrzywy,

1 pomarańcza,

1 łyżka masła orzechowego

(najsmaczniejsze z masłem migdałowym),

szklanka soku pomarańczowego, najlepiej

świeżo wyciśniętego z pomarańczy.



Umyj liście i owoce, zmiksuj całość do gładkiej konsystencji koktajlu.



Jak zbierać pokrzywę?

Najlepiej górne, młode liście, wtedy są najsmaczniejsze, soczyste i nieprzesuszone oraz bez włókien. Ważne aby nie kwitła, bo wówczas wszelkie cenne wartości przechodzą z liści do kwiatów lub nasion. Pokrzywa rosnąca w miejscach lekko zacienionych jest bardziej krucha i soczysta, gdyż mocne nasłonecznienie wysusza i utwardza liście. Pokrzywę zbieramy w gumowych rękawiczkach, aby się nie poparzyć, a do miksera wrzucamy ją po dokładnym umyciu. Gdy zmiksujecie ją z owocami - jej

właściwości parzące zniwelują się podczas rozdrabniania.

KLIKNIJ NA ZDJĘCIE
OBOK I ZOBACZ JAK
MACIEK ROBI
KOKTAJL
Z POKRZYWĄ
KROK PO KROKU



Mniszek Lekarski



Mniszek lekarski (pospolity) to popularny i rosnący praktycznie wszędzie chwast. Bardziej znane są kwiaty mniszka i z nich często robione są napary, syropy i czy dodajemy je do sałatek. Liście są tak samo, jak nie bardziej wartościowe.

Mniszek działa oczyszczająco i moczopędnie, polecany jest na niestrawność, choroby wątroby, woreczka żółciowego, nerek, skóry. W odróżnieniu od innych moczopędnych ziół mniszek nie wypłukuje z organizmu potasu, wręcz go uzupełnia, jako że sam jest bogaty w ten składnik. Zawiera też wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega 3, karotenoidy, witaminę K, kwas foliowy, żelazo i wapń.



Jak i gdzie znaleźć liście mniszka lekarskiego?



W koktajlach używamy liści MNISZKA LEKARSKIEGO, nie mylić z MLECZEM POSPOLITYM. Jak je odróżnić? Zobacz rysunek poniżej:



Sezon na liście mniszka zaczyna się wiosną. Najlepiej zbierać świeże liście, zanim pojawią się kwiaty a więc właśnie teraz. Liście są wtedy mniej gorzkie i chyba smaczniejsze. Oczywiście najlepiej zbierać mniszek z dala od tras szybkiego ruchu, gdzie są narażone najbardziej na wchłanianie metali ciężkich. Unikaj również zbierania go w miejscach spryskiwanych środkami chwasto- czy owadobójczymi. Pamiętaj o bardzo starannym myciu liści.

Koktajl z mniszkiem lekarским na słodko



Składniki na 1-2 porcje:

*garść młodych liści mniszka pospolitego
2 jabłka
2 łyżki rodzynek
łyżka masła orzechowego
200 ml soku z brzozy lub wody*

Umyj liście mniszka, jabłka obierz i usuń gniazda nasienne. Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

Czy wiesz, że idealnie zaspokaja on zachciankę na „coś słodkiego”.

JAK POBRAĆ WŁASNY SOK Z BRZOZY?

To proste, nawet jak nie masz własnego drzewa.

Jak to zrobić i dlaczego woda z brzozy jest zdrowa przeczytasz TUTAJ (kliknij i przejdź do artykułu u nas na blogu)



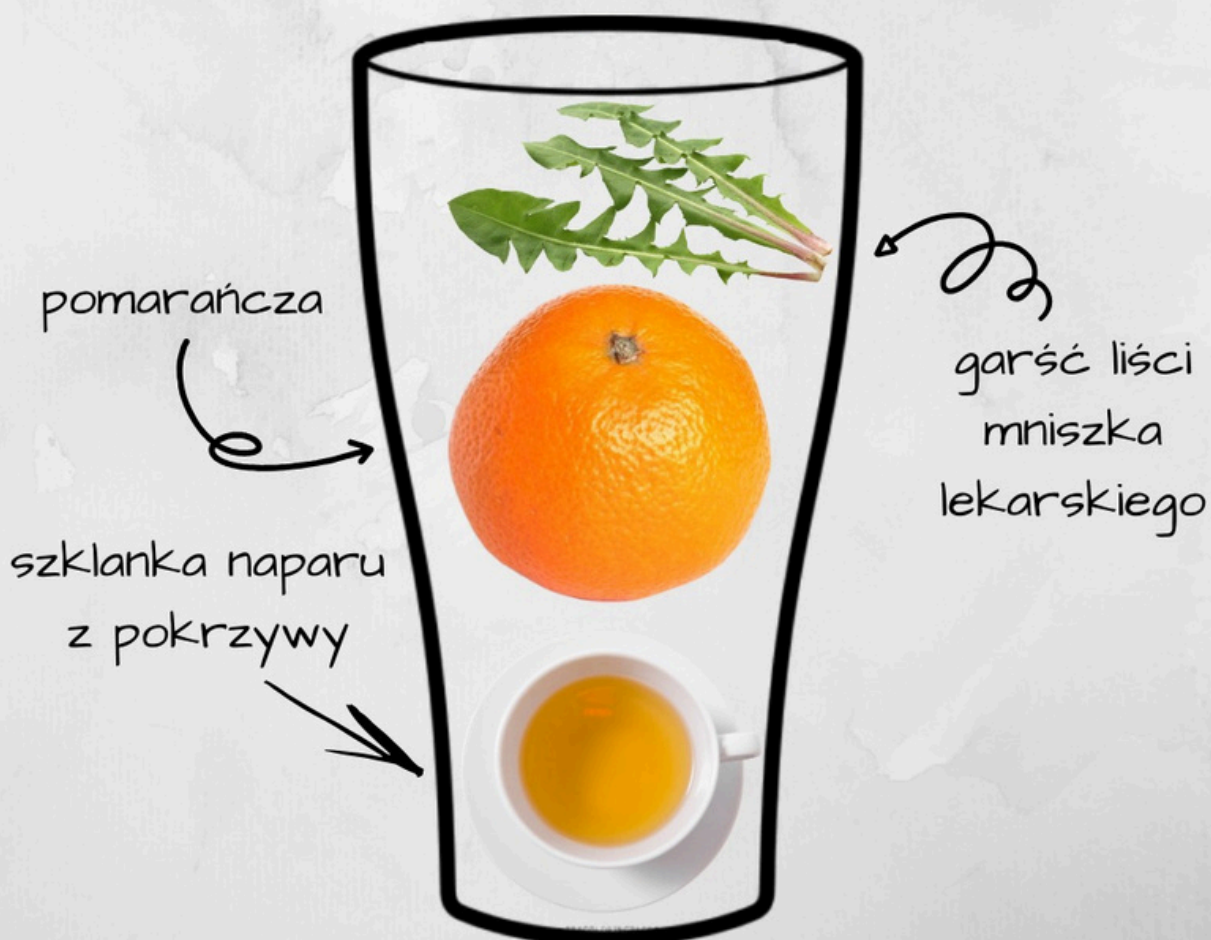
PRZEPIS NA

koktajl

zielonekoktajle.pl



Chwasty na odchudzanie



Kcal: 115; B: 2,2g; T: 0,5g; W: 22,9g

Przepis pochodzi z ebooka ODCHUDZAJĄCE: <https://zielonekoktajle.pl/odchudzajace>

Koktajle z mniszkiem lekarskim

Więcej przepisów na koktajle z mniszkiem lekarskim znajdziesz u nas na blogu:

KLIKNIJ TUTAJ i przejdź do bloga.

Jest tam też wyszukiwarka po składnikach, klikasz na dany składnik i wyskakują propozycje przepisów z tym składnikiem (w tytule zawsze są główne składniki koktajli)



KLIKNIJ NA ZDJĘCIE PONIŻEJ I ZOBACZ JAK MACIEK ROBI KOKTAJL Z MNISZKIEM LEKARSKIM KROK PO KROKU



Koktajle z nowalijkami

W końcu nadchodzi wiosna, wraz z pierwszymi promieniami wiosennego słońca spragnieni witamin i minerałów mamy ochotę spożywać więcej zieleniny, warzyw i owoców. Z pomocą przychodzą nowalijki, czyli młode warzywa, dostępne wczesną wiosną.



Czy warto miksować nowalijki?

Nowalijki budzą kontrowersje. Ze względu na warunki, w jakich są hodowane oraz z powodu sporej ilości używanych nawozów. Nie zapominajmy jednak o tym, że również warzywa hodowane później na polach są poddawane nawożeniu, natomiast szklarnie zapewniają dużo bardziej kontrolowane warunki uprawy. Dlatego warzywa szklarniowe nie są narażone na szkodniki, które muszą być zwalczane za pomocą pestycydów. W efekcie nowalijki wykazują przewagę nad później hodowanymi w pełni sezonu warzywami.

Panuje powszechne przekonanie, że warzywa te kumulują tylko szkodliwe pierwiastki, ale pamiętajmy, że zawierają także witaminy i mikroelementy, których bardzo nam po zimie brakuje i właśnie tych witamin i minerałów jest tyle samo co w warzywach hodowanych już w późniejszym okresie. Choć nowalijki ze względu na specyfikę hodowli smakowo odbiegają od tych dostępnych w późniejszym terminie pysznych okazów.

Koktajle z nowalijkami

Natomiast słabszy smak WCALE nie wynika z nawożenia, a z faktu, że pomimo kontrolowanych warunków (również doświetlania) w szklarni o tej porze roku nie ma dostatecznych warunków na to, by rośliny miały dostateczną ilość tak istotnych do wzrostu promieni słonecznych.

Nie rezygnujcie więc z miksowania nowalijek w wiosennych koktajlach, jednak z rozwagą. Nie należy spożywać zbyt dużo nowalijek, ponieważ mogą zawierać szkodliwe w dużych ilościach azotany.

Miksując młode, wiosenne warzywa nie zapominaj, że często liście mają więcej wartości odżywczych od korzeni, tak jest na przykład w przypadku młodej rzodkiewki, marchwi, selera czy kalarepy. Bogate w witaminę C, fosfor wapń i żelazo, działają na organizm odtruwająco, przeciwpalnie i przeciwnowotworowo.

KOKTAJLE Z NOWALIJKAMI



2 młode marchewki, łyżeczka kurkumy, łyżka rodzynek, garść orzechów laskowych, szklanka wody



korzeń młodej pietruszki, łyżka masła orzechowego, mango, szklanka wody

Młode liście warzyw

Czy wiesz, że młode liście wiosennych warzyw możesz zmiksować na pyszny zielony koktajl z owocami?

Spróbuj koniecznie, stanowią one niedoceniane źródło wartości odżywczych, są pełne witamin i minerałów.

Nie wyrzucaj ich, zmiksuj w zielonym koktajlu, a nie pożałujesz. O ile seler naciowy czy natka pietruszki wykorzystywane są często w zielonych koktajlach, o tyle pozostałe liście warzyw korzeniowych są często pomijane i niepotrzebnie wyrzucane.

Nać jest doskonałym źródłem witamin i minerałów, w większości wypadków w bilansie wartości odżywczych okazuje się, że lepiej wyrzucić korzeń niż liście.

Pamiętajmy, aby liście były młode i pochodziły najlepiej z ekologicznych upraw (bez oprysków).

Ponieważ na łodygach i liściach warzyw korzeniowych mogą gromadzić się bakterie chorobotwórcze, a także jaja pasożytów (kontakt z glebą), dlatego przed przystąpieniem do obierania i spożycia należy bardzo starannie je umyć.



Młode liście kalarepy

Najbogatszą w witaminy i sole mineralne częścią rośliny są właśnie młode liście kalarepy, a nie korzeń.

Pod względem wartości odżywczych znacznie przewyższają samą zgrubiałą łodygę i bulwę. Zawierają m.in. magnez, sód, potas, żelazo, fosfor, miedź, chlor, jod, mangan, witaminy A, z grupy B i witaminę K i C, a także karoteny. Bogate w błonnik pokarmowy ułatwiają działanie przewodu pokarmowego i wspomagają trawienie.

Najdelikatniejsze w smaku i mało włókniste liście kalarepa ma na wiosnę. Dlatego pamiętajmy o niej szczególnie właśnie teraz.



Młode liście marchwi

Starannie obieramy marchewkę, a liście wyrzucamy, jakby były niejadalne, a przecież liście marchwi są zdrowe – już nasze prababki używały je w kuchni, a także do celów zdrowotnych.

Natka marchewki jest bogatym źródłem potasu, witamin i minerałów. W połączeniu z korzeniem w koktajlach smakuje pysznie, gdyż młoda marchew jest bardzo słodka i niweluje gorycz i gorzkość liści. Natka zawiera też więcej witaminy C niż korzeń i więcej witaminy K niż inne warzywa. Działa odtruwająco na wątrobę i oczyszcza cały organizm. Bogata w minerały, a szczególnie chlorofil, pobudza metabolizm i zapobiega chorobom cywilizacyjnym.



Młode liście buraków

Widząc botwinę, myślisz: „będzie pyszna zupa”?
Zmień to wyobrażenie i zmiksuj czasem zielony koktajl z surowych liści młodego buraka.

Idealny koktajl do wzmocnienia odporności i wzmocnienia krwi oraz wątroby. Zawarta w surowej botwinie pektyna obniża poziom cholesterolu, a błonnik likwiduje zaparcia i przyspiesza trawienie oraz przemianę materii. Botwina to doskonałe źródło witaminy B1, C oraz wapnia i magnezu. Dodatkowo pomaga w zachowaniu równowagi kwasowo-zasadowej.



KOKTAJLE Z LIŚĆMI



spora garść młodych liści rzodkiewki, 1/2 małego ananasa,
plaster imbiru, szklanka wody



marchewka z natką, 2 pomidory, łyżka oliwy
z oliwek, szklanka wody



Koktajl z boćwiną

garść
świeżych liści
boćwiny



dojrzałe mango

gruby plaster
melona



200 ml wody



Kcal: 276; B: 3,7g; T: 1,3g; W: 59,7g

Przepis pochodzi z ebooka JELITO DRAŻLIWE: <https://zielonekoktajle.pl/ibs>

Miksuj na zdrowie

WIOSNA



to KOD RABATOWY - 30% na wszystkie e-produkty w naszym sklepie (ebooki, kursy, programy, plansze itp)

Kod ważny do końca marca
<https://sklep.zielonekoktajle.pl/>



zdjęcia Alina i Przemysław Pochylscy, pochodzi z książki naszego autorstwa: "Zielone Koktajle 365 przepisów", wydanej przez PUBLICAT S.A. <https://zielonekoktajle.pl/ksiazki>, oraz za pośrednictwem Canva i z własnego archiwum

Miksuj na zdrowie



WIOSENNE KOKTAJLE

to KOMPENDIUM WIEDZY na temat wiosennego miksowania koktajli. Encyklopedia, w której znajdziesz WSZYSTKO, co chciałbyś wiedzieć, by miksować koktajle z darów wiosny!



sprawdzam

