



DETOX-SUPID

Tõlgitud ajakirjast Santé Magazine

Allpool leiate seitse retsepti toksiidne väljutavate suppide valmistamiseks. Need kevadised supid on eriti kasulikud pärast talveperioodi, sest nad on vitamiini- ja mineraalainete rikkad, kergesti seeditavad ning oluline osa tasakaalustatud toitumisest.

Kui soovite saada tõeliselt toitainerikast suppi, kasutage ühel valmiskorral nii aed- kui juurviljade varsi (spargel, seller), lehti (kapsas, spinat), juuri (peet, porgand) ja vilju (paprika, tomat).

Supikogused on arvestatud neljale sööjale.

SEEDIMIST PARANDAV VANILLI- JA ARTIŠOKISÜDAMETE SUPP

400 g sügavkülmutatud
artišokisüdameid
2 šalottsibulat
1 vanillikaun
½ kimpu käharpeterselli
Soola, pipart
Võib lisada 100 g krevetite ühe
inimese kohta



Keetke artišokisüdamed ja hakitud sibulad soola ja pipraga maitsestatud vees koos pikkupidi poolitatud vanillikaunaga. Jätke kaks südant supikaunistuseks. Eemaldage vanillikaun ja kraapige sees olevad seemned välja ning pange need kõrvale. Püreestage supp. Vajadusel lisage soola või pipart. Valage supp taldrikutesse, kaunistage vaniljeseemnete, hakitud käharpeterselli ja tükeldatud artišokisüdametega.

Artišokk sisaldab tsüanariini – ainet, mis soodustab maksa funktsioone, stimuleerib sapi eritumist ja kergendab seedimist. Artišokid sisaldavad ka inuliini, mis on kasulik soolestiku mikrofloora tasakaalustamiseks. Nad on rikkad elutähtsate mineraalainete ja vitamiinide poolest sisaldades magneesiumi, kaaliumi, kaltsiumi ning B- ja C-vitamiine. Ka vanill soodustab seedimist.

NB! Keedetud artišokk oksüdeerub kiiresti. Seetõttu tuleb supp ära süüa 24 tunni jooksul peale selle valmimist.

DIUREETILINE PORRUSUPP

4 porrut
1 kartul
Murulauku
Soola, pipart
Supile võib lisada suitsulõhetükikesi
(80g inimese kohta)



Eelmadage porrul rohelised ja kõvad pealmised lehed. Lõigake porrud 4 cm pikkusteks hästi õhukesteks ribadeks. Koorige kartul ja lõigake pisikesteks kuubikuteks.

Seejärel asetage porruribad ja kartulikuubikud keevasse soola ja pipraga maitsestatud vette ning keetke 15 minutit.

Valage supp taldrikutesse ja kaunistage hakitud murulauguga.

Eriliste suhkrute ehk fruktosaanide sisalduse tõttu on porru tugeva diureetilise ja puhastava toimega. Porrul on ka suur kaaliumi sisaldus ja väga madal naatriumi sisaldus.

VEEPEETUSE VASTANE SPARGLISUPP

2 kimpu rohelisti spargleid
1 šalottsibul
1 spl ümarateralist täisterariisi
Mõned koriandrilehed või jahvatatud koriandrit
Supile võib lisada krabiliha (75g inimese kohta)



Keetke sparglid, riis ja sibulad suures koguses soola ja pipraga maitsestatud vees umbes 15 minutit. Pange mõned sparglipead kõrvale ja püreestage supp.

Seejärel tõstke supp taldrikutesse ning lisage terved sparglipead ja hakitud koriandrilehed.

Kõrge aspargiini sisalduse tõttu on sparglil vedelikku väljutavad ja organismi puhastavad omadused. Asparagiin on väävlit sisaldav aminohape. Lisaks on sparglid kaaliumirikkad ja naatriumivaesed.

JÄÄKAINeid VÄLJUTAV BROKOLISUPP

500 g brokolit
1 sibul
100 ml lahjat piima
(piimatalumatuse korral lahjat
kookospiima või riisipiima)
Soola
Pipart



Supile võib lisada fetajuustu kuubikuid (kui pole piimatalumatust; 40 g inimese kohta) või praetud šampinjone (40 g inimese kohta).

Keetke brokoli ja sibulad suures koguses soola ja pipraga maitsestatud vees. Keetmise ajal lisage piim ja mikserdage jättes kergelt tükiliseks.

Tõstke supikaussidesse ja lisage soovi korral pipart.

Brokoli on hea kiudaineallikas, mis annab kiiresti täiskõhutunde ja on kergelt lahtistav. Brokoli sisaldab ka väävlühendeid, mis soodustavad toksiinide neutraliseerimist organismis ning nende väljutamist.

STIMULEERIV VÕILILLESUPP

500 g võilillelehti
2 kartulit
1 sibul
Soola, pipart
Lisada võib ühe hakitud keedumuna
inimese kohta



Peske võilillelehed. Koorige ja tükeldage sibul ja kartulid (sibul peeneteks ribadeks, kartul kuubikuteks).

Asetage lehed, sibul ja kartul keevasse soola ja pipraga maitsestatud vette ning keetke 15 minutit. Purustage saumiksriga.

Võilill on üldtuntud organismi puhastaja ja diureetikum. See on ka hea maksa stimuleerija ning aitab kaasa rasvade imendumisele. Lisaks sisaldab võilill suures koguses A-provitamiini, rauda ja foolhapet, mis aitavad võidelda aneemia vastu.

NOORUSE SUPP PORGANDI JA KÖÖMNETEGA

800 g porgandeid
2 kartulit
1 šalottsibul
1 tl oliiviõli (või muud õli)
Murulauku
Soola, pipart
1 spl pulbrikshõõrutud köömneid
1,5 l vett
Supile võib lisada suitsukanatükke (80 g inimese kohta)



Koorige porgandid ja kartulid. Lõigake porgandid ümarateks seibideks ja kartulid neljaks. Koorige ja hakkige sibul.

Kuumutage juurvilju mõni minut oliiviõlis. Siis valage peale vesi, sool, pipar ja köömnepulber. Keetke 40 minutit kaane all. Püreestage saumiksriga ja vajadusel lisage köömneid.

Tõstke supp kaussidesse ja kaunistage murulauguga.

Porgandid on väga head kiudainete allikad ning kerge lahtistava toimega. Need sisaldavad ka beeta-karoteeni, mis on võimas antioksüdant ja osaleb rakkude uuenemises ning aitab aeglustada vananemist.

AUVERGNE PUHASTAV SUPP

1 käharkapsas
2 porgandit
2 naerist
2 sibulat
1 loorberileht
1 kimp tüümiani
Soola, pipart
Lisada võib ahjus küpsetatud sealiha
kuubikuid (60 g inimese kohta)



Hakkige kapsas peenteks ribadeks. Koorige naerid ja porgandid ning riivige need jämeda riiviga. Koorige ja hakkige sibulad.

Keetke riivitud aed- ja juurviljad suures koguses soola ja pipraga maitsestaud vees koos loorberi ja tüümianiga.

Käharkapsas sisaldab väga vähe kaloreid (alla 20 kcal/100g) ning on kiudainerikas (üle 3g/100g). Käharkapsas stimuleerib seedetegevust.