

A vibrant orange cocktail is served in a classic martini glass. The drink is garnished with a fresh red cherry on a stem and a slice of orange. The background is softly blurred, showing more orange slices and a green napkin, creating a fresh and appetizing atmosphere.

# PAN SOKOVNIK

KOKTEJLI  
IN  
SVEŽI SOKOVI

# **Spoštovane stranke,**

v tej brošuri boste našle kar nekaj receptov za izdelavo sokov in koktejlsov. Kot boste verjetno tudi sami ugotovili na tržišču obstaja ogromno knjig z raznimi recepti, žal pa ne take, ki bi vsebovala recepte za napitke iz svežega sadja.

Zaradi tega smo se odločili, da naredimo sami nekaj s čimer si boste lahko pomagali vsaj na začetku. Receptov zaenkrat ni veliko, vendar upamo, da se bo kljub temu našlo nekaj za vsak okus.

Seveda se bomo pri nas še vedno trudili in odkrivali nove napitke, tako da bomo s časom lahko tudi našo ponudbo popestrili.

V tej brošuri boste našli 3 vrste napitkov :

- klasične brezalkoholne koktejle
- mlečne napitke
- koktejle z dodatkom raznih alkoholov

Želimo Vam veliko veselja pri ožemanju sadja in izdelavi tako naših kot Vaših lastnih napitkov.

Na ZDRAVJE !

## **Kazalo**

2.Splošna navodila za uporabo

3.Opisi sadja in zdravilne terapije

3.Ananas, Breskve, Češnje, Granatno jabolko

4.Grenivke, Grozdje, Hruške

5.Jabolka, Jagode, Karambola

6.Kivi, Limone, Lubenica, Mandarine

7.Maline, Mango, Marakuja, Marelice

8.Melona, Papaja, Paradižnik, Pomaranče, Robide

9.Koktejli brez alkohola

15.Koktejli z alkoholom



**MALINE** - zelo pomagajo pri obolenjih dlesni, pri želodčnih in prebavnih motnjah. Vitamin A v malinah je naravno zdravilo pri očesnih težavah. Že v stari kitajski naravni medicini so jih uporabljali za izboljšanje ostrine vida in blaženju nočne slepote. Vitamin A utrjuje tkivo v očeh in izboljšuje pretok hranljivih snovi. Poleg tega so maline celo bogate z vitaminom C, ki skupaj z Rutin-om zadržuje in preprečuje krvavenje po celem telesu kot npr. krvavitve dlesni, krvavitve in nosu. V azijski medicini veljajo maline kot sredstvo proti premočnim menstrualnim krvavitvam. Ker maline pospešujejo znojenje, zelo blagodejno delujejo pri obolenjih z visoko temperaturo. So zelo lahko prebavljive in spodbujajo apetit zato so zaradi fine arome priporočljiv obrok za bolnike. Maline prinesejo lasem lesk in življenje, kožo nam naredijo mehko in nežno, blažijo težave z ledvicami in mehurjem.

**Energijska vrednost** : 100 g = 40 kcal / 168 kJ



**MANGO** - vsebuje velike količine vitamina A, vitamina B3, vitamina B5, vitamina B6, vitamina C in vitamina E od mineralov pa Baker, Mangan, Magnezij, Cink in Kalij. A vitamin predvsem ščiti bezgavke in stimulira presnovo. B vitamini so predvsem pomembni za živčevje in skrbijo za dostavo pigmenta v koži in lase. B6 vitamin je pomemben za sintezo beljakovin, saj bi bile brez njega le te za telo škodljivi odpadki. B3 vitamin je pomemben predvsem za prenos kisika v celice, za živčevje in mirno spanje. B5 vitamin je pomemben za proizvodnjo energije, barvo las in preprečevanje stresa. Mango aktivira hormone za libido in zmožnost orgazma.

**Energijska vrednost** : 100 g = 44 kcal / 185 kJ



**MARAKUJA** - zdravniki se pripisujejo sadežu predvsem zaradi visoke vsebovanosti C-vitamina. Poleg tega pa najdemo še vitamin A, Niacin, Kalij, Železo in Magnezij. Sok iz marakuje deluje pomirjajoče in uspavalno. Semena marakuje se uporabljajo kot sredstvo proti glistam.

**Energijska vrednost** : 100 g = 35 kcal / 147 kJ



**MARELICE** - sveže vsebujejo veliko vitamina A, vitamin B3 (Niacin), vitamin B5 (za vitalnost in lepe lase), vitamin C in mineralnih snovi kot so : Kalij, Natrij, Magnezij, Fosfor, Kalcij in Železo. Marelice ščitijo pljučne mehurčke pri močnem kajenju, preprečujejo slabokrvnost in blažijo težave z mehurjem. Marelice zavirajo proces

staranja, pomagajo pri utrujenosti in slabi koncentraciji, krepijo naše celice proti imunskim strupom, pospešujejo nastanek novih celic, blažijo težave z astmo, zelo dobro učinkujejo na lase in nohte.

**Energijska vrednost** : 100 g = 54 kcal / 226 kJ

# KOKTEJLI BREZ ALKOHOLA



## Napitek za VSE ČASE

1/3	soka pomaranč
1/3	soka grenivk
1/3	soka jabolk

Sokove premešamo. Če želimo napitek razredčiti, lahko dodamo do 50% prevrete hladne vode.



## VITAMINSKA BOMBA

2 cl	soka limon
6 cl	soka ananasa
3 cl	soka jagod
5 cl	soka pomaranč

narezano sadje: robide, banane, ananas, karambola, pomaranča

Sokove premešamo skupaj z ledom v shakerju. Prelijemo v kozarce do 1/2 in do vrha napolnimo s sadjem.



## BRESKVA DRINK

10 cl	soka breskev
1 žlica	medu
6 cl	soka grenivke

Vse sestavine z ledom dobro pretresemo v shakerju. Napitek postrežemo v širokem kozarcu.

# KOKTEJLI Z ALKOHOLOM



5 kepic vanilijevega ali pomarančnega sladoleda  
50 cl soka pomaranč  
8 cl Campari

Vse sestavine premešamo v shakerju, dokler ne nastane gladka masa. Serviramo v velike kozarce.



6 cl soka paradižnika  
1/2 soka limone  
3 cl vodke  
1 ščepec soli  
1 kapljica Tobasca  
2 kapljici Worcester

Vse sestavine dobro premešamo v shakerju.



10 cl rdečega ali črnega  
grozdja  
5 cl vodke

Sestavine premešmo in serviramo z ledom v kozarcu, ki mu okrasimo rob s sladkorjem.