

PRZEPISY  
NA ZDROWE  
*Wody smakowe*



ŻÓŁTY TALERZ

Partner merytoryczny



SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO  
W WARSZAWIE

# PODSTAWOWE ZASADY TWORZENIA WÓD SMAKOWYCH:

- 1 Owoce i zioła zalewamy zimną wodą lub wodą z lodem. Nie należy zalewać ciepłą wodą, a na pewno nie wrzątkiem.
- 2 Zioła twarde, takie jak rozmaryn lub tymianek warto delikatnie rozgnieść np. w moździerz. Wydadzą mocniej smak i aromat. Natomiast zioła delikatne - mięta, bazylija, natka pietruszki możemy delikatnie zrolować, wtedy również ich aromat będzie bardziej wyczuwalny.
- 3 Woda powinna wyciągać smak od owoców przynajmniej przez 1 - 2 godziny. Możemy ją zostawić na noc, wtedy będzie mega smakowa.
- 4 Nie przesadzamy z ilością owoców, zwiększy nam to ilość fruktozy (to też cukier), a co za tym idzie - kaloryczność.
- 5 Wody smakowe przechowujemy przez około 48 godzin.
- 6 Cytrusy zawsze powinniśmy umyć przed dodaniem do wody.
- 7 Nie bójmy się korzystać z mrożonek. Czasami to jedyny sposób aby otrzymać np. wiśnie zimną.



## Woda grejfrutowa Z ROZMARYNEM I LIMONKĄ

### SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 1 grejfrut pokrojony w plastry
- gałązka rozmarynu
- 1/2 limonki w plastrach

### PRZYGOTOWANIE:

- 1 Grejfruta i limonkę kroimy w plastry
- 2 Świeży rozmaryn delikatnie rozgniatamy w moździerz
- 3 Wszystko wrzucamy do dzbanka i zalewamy wodą



## Woda imbirowo- cytrynowa Z OGÓRKIEM

### SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 4 plastry świeżego imbiru
- 1/2 ogórka szklarniowego w plastrach
- 1 cytryna w plastrach

### PRZYGOTOWANIE:

- 1 Wszystkie składniki kroimy w plastry
- 2 Wrzucamy do dzbanka i zalewamy wodą
- 3 Opcjonalnie można dodać lód



# Woda morelowo- cytrynowa

## Z TYMIANKIEM

### SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 2 morele
- 1 cytryna
- kilka gałązek tymianku

### PRZYGOTOWANIE:

- 1 Morele kroimy na ćwiartki, cytrynę kroimy w plastry
- 2 Gałązki tymianku rozgniatamy w moździerzu
- 3 Wszystko wrzucamy do dzbanka i zalewamy wodą



# Woda imbirowo- miętowa

## Z MANGO

### SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 1/2 mango
- imbir
- kilka gałązek mięty

### PRZYGOTOWANIE:

- 1 Mango dzielimy na cząstki. Imbir kroimy w plastry
- 2 Miętę rolujemy, żeby oddała więcej aromatu
- 3 Wszystko wrzucamy do dzbanka i zalewamy wodą



# Woda gruszkowo- winogronowa

## Z ESTRAGONEM

### SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 1 gruszka
- kilka zielonych winogron w całości
- kilka gałązek estragonu

### PRZYGOTOWANIE:

- 1 Gruszkę kroimy w plastry
- 2 Estragon rolujemy, żeby oddał więcej aromatu
- 3 Gruszkę w plastrach, winogrona w całości i kilka gałązek estragonu wrzucamy do dzbanka i zalewamy wodą



# Woda jabłkowa z cynamonem I WIŚNIAMI

## SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 1 jabłko
- kawałek kory cynamonu
- kilka wiśni (mogą być mrożone)

## PRZYGOTOWANIE:

- 1 Jabłko kroimy w plastry i wrzucamy do dzbanka
- 2 Dodajemy kilka wiśni i kawałek kory cynamonu
- 3 Wszystko zalewamy wodą



# Woda ogórkowo- miętowa

## SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 1 ogórek szklarniowy lub 2 gruntow
- kilka gałązek mięty

## PRZYGOTOWANIE:

- 1 Ogórek kroimy w plastry i wrzucamy do dzbanka
- 2 Miętę rolujemy, żeby oddała więcej aromatu
- 3 Wszystko zalewamy wodą