

U utorak, 13. prosinca je ispred opatijske tržnice Mrkat održan **SMOOTHIE dan** u organizaciji Udruge Žmergo u sklopu Adventa na Mrkate i Zdravog tjedna u Opatiji, koji se održava od 12. do 18. prosinca 2016. godine. Žmergovci su priremali zdrave kašaste sokove od svježih namirnica u voćnoj i povrtnoj varijanti, a brojni posjetitelji su se okupili oko eko kutka kako bi kušali zanimljive i šarene smoothieje.



Cilj manifestacije bio je skrenuti pozornost na važnost uravnotežene prehrane te promovirati održive prehrambene sustave, ali i podržati zero waste koncept, stoga su se smoothieji posluživali u staklenim čašama, dok su se ostaci od voća i povrća odlagali u kompost. Brojni građani, i stari i mladi, su sa interesom gledali kako Žmergovi volonteri izrađuju povrtno-voćne hranjive napitke koje su sa guštom isprobavali.

Suvremeni, ubrzani način života neminovno utječe na našu prehanu. Smoothie kao brzi, a zdravi napitak izvrstan je način za unos veće količine hranjivih sastojaka. Na taj način naše tijelo puni se energijom, a mogu poslužiti i za detoksikaciju organizma. Pregršt mogućih



kombinacija koje se mogu miksati i brza priprema omogućuju da svaki put u blender ubacimo ono što nam je pri ruci i brzinski pripremimo zdravu vitaminsku bombu.