

Barbara Rias-Bucher

Winter Smoothies

Gesunder Genuss in
der kalten Jahreszeit

MIT DEN BESTEN
WEIHNACHTS
SMOOTHIES

... LESEPROBE ...

man
kau_!

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Rias-Bucher

Winter-Smoothies – Gesunder Genuss in der kalten Jahreszeit

Kompakt-Ratgeber

ISBN 978-3-86374-181-5

1. Auflage Oktober 2014

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Abbildungen/Fotos: Elenathewise - Fotolia.com (4, 6/7); Hemeroskopion - Fotolia.com (5, 56/57); Szabolcs Szekeres - Fotolia.com (5, 80/81); denio109 - Fotolia.com (5, 100/101); Printemps - Fotolia.com (8); st-fotograf - Fotolia.com (11); sorcerer11 - Fotolia.com (12); amenic181 - Fotolia.com (14); Comugnero Silvana - Fotolia.com (16); Richard Villalon - Fotolia.com (21); Dirima - Fotolia.com (4, 22/23); Barbara Rias-Bucher (25, 33, 45, 49, 53, 61, 62, 88, 103, 111, 113, 117, 125); michaelstockfoto - Fotolia.com (27); HandmadePictures - Fotolia.com (28); Lilyana Vynogradova - Fotolia.com (29); vanillaechoes - Fotolia.com (35, 105); isuaneye - Fotolia.com (37); DIA - Fotolia.com (39); emmi - Fotolia.com (41); umberto leporini - Fotolia.com (43); IngridHS - Fotolia.com (47, 109); teleginatania - Fotolia.com (51); ellisac - Fotolia.com (55); Africa Studio - Fotolia.com (59); Corinna Gisseman - Fotolia.com (65); istetiana - Fotolia.com (69); cookiecutter - Fotolia.com (71); sarsmis - Fotolia.com (73, 91); Brent Hofacker - Fotolia.com (75); Boris Ryzhkov - Fotolia.com (79); Viktorija - Fotolia.com (83, 92, 123); photoanatomy - Fotolia.com (85); Vankad - Fotolia.com (87); Perednianskina - Fotolia.com (95); StefanieB. - Fotolia.com (97); tanjichica - Fotolia.com (98); pashykv - Fotolia.com (107); Jason Murillo - Fotolia.com (115); A_Bruno - Fotolia.com (119); muh23 - Fotolia.com (121)

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Smoothies im Winter? Na klar! Schließlich kriegen wir mit Smoothies vieles, was unserer Gesundheit nützt. Wenn es draußen kalt und nass ist, müssen wir unser Immunsystem ja erst recht mit Vitaminen und Bioaktivstoffen aus Gemüse und Obst versorgen, damit wir ohne Erkältung durch die kalte Jahreszeit kommen. In beheizten Räumen brauchen wir reichlich Flüssigkeit, sonst sind die Atemwege gereizt.

Aber Smoothies sollen doch kühl bis eisig serviert werden?! Keineswegs – die meisten schmecken viel besser mit zimmerwarmen Zutaten, manche sogar richtig heiß. Kaltes empfinden wir zwar als erfrischend, doch darauf können wir bei frostigem Wetter gut verzichten. Verschiedene Düfte und Geschmacksnuancen dagegen nehmen wir temperiert viel intensiver wahr. Außerdem entwickelt Winterobst – Äpfel und Birnen, Orangen, Grapefruits, Bananen und andere exotische Früchte – sein feines Aroma am besten bei Zimmertemperatur.

Viel Spaß beim Mixen und Genießen wünscht Ihnen

Ihre Barbara Rias-Bucher

PS: Weitere Rezepte finden Sie in meinen Ratgeber
»Smoothies für Körper, Geist und Seele«.

Inhalt

Vorwort	3
---------------	---

Smoothie-Theorie	7
Wärmende Smoothies	8
Weihnachtliche Smoothies	10
Vegane Smoothies	12
Vitaminreiche Smoothies	13
Die Geräte	15
Smoothie-Wochenenden	18
Wenn der Winter kommt	19
Wenn der Winter geht	20

Wärmende Smoothies	23
Anti-Schnupfen-Smoothie	24
Müsli to go	26
Birne + Cranberrys	28
Birne + Zwetschge	29
Papaya + Schokolade	30
Rettich + Apfel	32
Passionsfrucht plus	34
Kaffee + Banane	36
Kaki + Banane	38
Grapefruit + Holunder	40
Grüner Ingwer-Tee + Obst	42
Fenchel + Apfel	44
Scharfe Paprika + Frischkäse	46
Wirsing + Orange	48
Heiße Möhren + Chili	50
Rote Bete + Meerrettich	52
Grüner Smoothie	54

	Weihnachtliche Smoothies	57
Birne plus	58	Quitte + Orange + Met
Sharon + Granatapfel	60	Salat + Obst
Rote Bete + Preiselbeeren	62	Espresso + Schokolade
Mispel + Zwetschgen	63	Grün + üppig
Cappuccino + Banane	64	Cremiger Apfel
Papaya + Johannisbeeren		Obst + Makronen
+ Ananas	66	Linsen-Smoothie
Topinambur + Möhren	67	

	Vegane Smoothies	81
Apfel + Kokos + Ingwer	82	Litschis + Sauerkirschen
Gurke + Banane	84	Stangensellerie + Obst
Kiwi plus	86	Möhren + Ananas + Gurke
Kräuter + Apfel	88	Tomaten + Spinat
Kürbis + Pomelo	90	Sellerie + Soja

	Vitaminreiche Smoothies	101
Ananas + Gurke	102	Avocado + Clementine
Mango + Kokos	104	Banane + Johannisbeere
Birne + Zitrone	106	Ananas + Sauerkraut
Cranberrys plus	108	Gurke + Kräuter + Feta
Vitamin-Blitz	110	Endiviensalat + Frischkäse ..
Möhren + Sharon	112	Gemüse + Schmant



LITRES
MAX

CUPS

1.4

6

1.2

5

1.0

4

0.8

3

0.6

2

0.4

1

0.2

Smoothie-Theorie

Winter-Smoothies helfen uns, in der kalten Jahreszeit fit und bei Kräften zu bleiben.

Wie das geht, erfahren Sie in diesem Kapitel.



Wärmende Smoothies

Mit dem Herbst kommt oft auch das Frösteln: Obwohl es draußen noch gar nicht richtig kalt ist, sehnen wir uns nach kuscheliger Wärme. Natürlich müssen Sie dann nicht lauter heiße Smoothies trinken. Es gibt sehr viele Lebensmittel, die dem Organismus Wärme geben, und eine ganze Reihe davon passen ausgezeichnet zu Smoothies. Nüsse, Mandeln und die typischen Weihnachtsgewürze Zimt, Nelken, Anis und Muskat gehören dazu. Auch scharfe Gewürze wie Chili oder Ingwer heizen uns ein, weil sie physiologische Prozesse beschleunigen. Kombiniert man sie mit saftigem Obst oder Gemüse, stellt sich das Gleichgewicht ein, das wir als angenehm empfinden: Ein guter Winter-Smoothie vertreibt die klamme Kälte, ohne dass es zu unangenehmen Hitze- wallungen kommt.

Es gibt einige Gewürze, die an kalten Tagen Wärme schenken.



INFO

WELCHE FLÜSSIGKEIT IST DIE BESTE?

- Klares Wasser eignet sich für jeden Smoothie. Falls das Trinkwasser in Ihrer Region gut schmeckt, nehmen Sie es aus der Leitung. Sonst mixen Sie mit natriumar-mem Mineralwasser.
- Obstsäfte sorgen im Winter für Abwechslung im Ge-schmack, denn das Angebot an frischen Früchten ist ja nicht so vielfältig wie im Sommer. Zudem ist exo-tisches Obst guter Qualität ziemlich teuer und nicht überall zu bekommen. Wählen Sie jedoch nur Säfte ohne Zuckerzusatz mit 100 Prozent Fruchtanteil. Säfte sollten Sie nur in kleineren Mengen als geschmackli-che Ergänzung zu Obst, Gemüse und Wasser nehmen, nicht als Grundlage für den Smoothie.
- Gemüsesäfte geben ebenfalls ein interessantes Aroma und lassen sich wunderbar mit frischem Obst kombi-nieren.
- Joghurt, Buttermilch und Dickmilch machen den Smoothie nahrhafter, liefern Kalzium für gesunde Knochen und Milchsäurebakterien für eine gute Ver-dauung. Für vegane Smoothies eignen sie sich nicht (nehmen Sie stattdessen Kokos- und Sojaprodukte!).

Weihnachtliche Smoothies

Im Dezember macht der Winter am meisten Spaß. Wir lieben es, durch den Schnee zu stapfen, freuen uns über Eisblumen am Fenster und genießen die Muße, die uns die stillen Wochen des Jahres schenken. Ein gemütlicher Adventsnachmittag mit den ersten selbst gebackenen Plätzchen, ein früher Winterabend bei Kerzenschein und leiser Musik lässt uns innehalten in all der Hektik, die – leider – eben auch zur Vorweihnachtszeit gehört. Für solche Ruhepunkte schlage ich Ihnen feine Smoothies vor, die Punsch und Glühwein wunderbar ersetzen können. Sie sind mit den sanften Gewürzen gemixt, die wir jetzt so gerne mögen – und schmecken auch Kindern, weil fast alle ohne Alkohol zubereitet sind.

Weihnachts-Smoothies enthalten natürlich genauso viel Obst wie die »normalen« Smoothies. Dazu kommen noch spezielle Zutaten, die für die meisten Menschen einfach zu diesem Fest gehören: Lebkuchen und

TIPP

Einige der Smoothies im Weihnachts-Special kann man rasch in ein Dessert verwandeln, indem man sie auf Eiscreme, einer Scheibe Honigkuchen, ein paar zerkrümelten Makronen oder Obstsalat mit winterlichen Früchten anrichtet.

Makronen, Granatapfel und Zitrusfrüchte, Nüsse und Schokolade. Alle diese Weihnachts-Smoothies passen genau wie Tee oder Kaffee zu süßen und herzhaften Delikatessen. Zu Fruchtbrot und Stollen natürlich, zum bunten Plätzchenteller, zur Konfektschale und üppigen Weihnachtstorte. Aber auch zu Räucherlachs-Brötchen, Sandwichs und Canapés, Omas edlen Schnittchen, die wieder im Trend liegen. Ein netter Gag ist der Linsen-Smoothie (Seite 78), den Sie auch als kleinen Imbiss servieren können: Linsen zu Weihnachten bringen nämlich Glück. Weil sie wie kleine Münzen aussehen und deshalb Sinnbild für ein reich gefülltes Portemonnaie sind.

*Smoothies peppen den Weihnachtsteller auf:
mit Frische und wertvollem Inhalt!*



Vegane Smoothies

Nach den Feiertagen mögen wir es nicht mehr so üppig. Da sind vegane Smoothies genau richtig. Denn vegane Ernährung verzichtet auf alle Nahrungsmittel, die in irgendeiner Verbindung mit Tieren stehen. Da auch Fett und Süßes nur in Maßen verwendet werden, ist vegane Ernährung besonders leicht bekömmlich.



Vegane Smoothies lassen sich ganz problemlos mixen. Denn die Basiszutaten von Smoothies sind ohnehin vegan: Gemüse, Obst, Kräuter, Nüsse, Samen, Wasser und Gewürze. Eier müssen nicht sein, Milchprodukte ersetzt man durch Soja und/oder Kokos. Bedenken Sie aber, dass auch Honig für strenge Veganer tabu ist. Denn Honig wird von Bienen sozusagen für den Eigenbedarf produziert, und wir Menschen entziehen den Tieren die Nahrungsgrundlage, wenn wir mit Honig süßen.

TIPP

Nützen Sie die Kräfte der Natur, um fit zu bleiben: Zwei Smoothie-Kuren für Fitness finden Sie ab Seite 18.

Vitaminreiche Smoothies

Was macht uns im Frühling eigentlich so schlapp? Die Sonne steigt, die Tage werden länger, die Vögelin sind putzmunter, und nur wir Menschen fühlen uns oft regelrecht ausgepumpt. Der Grund ist einerseits Vitaminmangel und andererseits ein Zuviel an Stoffen, die der Organismus in den lichtarmen Monaten angesammelt hat und die ihn nun belasten. Es geht also um eine gesunde Balance: Vitalstoffe aufnehmen, Schlacken ausscheiden. Diesen Prozess setzen Sie mit Smoothies ganz einfach in Gang. Erstens regulieren Sie den Säuren-Basen-Haushalt: Im Winter enthält unsere Ernährung meist viel Fleisch, Fisch, Käse. Weihnachten schwelgen wir geradezu in Süßem. All das macht unseren Organismus »sauer«. Obst, Gemüse und Kräuter dagegen sind basisch. Smoothies können also wieder ein gesundes Gleichgewicht herstellen. Zweitens sichern Smoothies den Nachschub an Vitaminen und Mineralstoffen. Denn selbst bei gesunder Kost und ganz bewusster Ernährung bekommen wir in den Wintermonaten nicht so viele Vitalstoffe wie im Sommer. Zudem scheidet der Körper beim Entgiften ja nicht nur Schädliches aus, sondern verliert auch Nützliches. Smoothies sorgen für den Ausgleich. Drittens geben sie dem Organismus die Flüssigkeit, die er beim Entschlacken braucht. Viele Menschen – vor allem Kinder und Senioren – trinken nicht genug. Ein Smoothie zwischendurch löst das Problem.

INFO

DIE »FÜNF-AM-TAG-REGEL«

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich zu essen. Als eine Portion gilt dabei die Menge, die man in einer Hand halten kann. Weil das individuell verschieden ist, bekommen Sie auch genau die Menge, die Sie brauchen. Mit einem Glas Smoothie trinken Sie also mindestens eine Portion Gesundes. Der Empfehlung zugrunde liegen Studien, wonach diese Obst- und Gemüsemenge das Risiko für verschiedene Erkrankungen senken kann. Denn Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in Gemüse und Obst spielen bei der Prävention von Herz- und Kreislaufleiden, Darmerkrankungen und Übergewicht eine wesentliche Rolle.



Anti-Schnupfen-Smoothie

Trinken Sie den Anti-Schnupfen-Smoothie, wenn Sie die ersten Anzeichen einer Erkältung spüren: Zitrone als Vitamin-C-Spender stärkt das angeschlagene Immunsystem, gedünstete Birnen mit Honig helfen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin bei trockenem Husten und dem typischen rauen Hals, weil sie den Körper mit genügend Feuchtigkeit versorgen.

Für 1 Portion

2 Birnenhälften (Kompott oder aus der Dose)

½ Zitrone

3 EL Birnensaft

150 ml kochend heißes Wasser

1-2 TL Honig

- 1 Die beiden Birnenhälften als Kompott oder im Ganzen in den Mixer geben.
- 2 Die Zitrone in Scheiben schneiden, die Schale und alle Kerne entfernen und die Scheiben zu den Birnen geben.
- 3 Den Birnensaft zufügen und den Smoothie gut durchpürieren. Während des Mixvorgangs das heiße Wasser langsam zufügen.
- 4 Den Smoothie in ein vorgewärmtes Glas füllen, mit dem Honig süßen und möglichst heiß trinken.



Müsli to go

Ein Smoothie zum Mitnehmen, der Sie mit dem Wichtigsten fürs Frühstück versorgt: mit frischem Obst, Milchprodukten und komplexen Kohlenhydraten. Die Menge passt genau in einen Coffee-to-go-Becher. So können Sie auch unterwegs ganz entspannt Ihr Müsli schlürfen.

Für 1 große Portion

1 TL Haferflocken

150 ml heißes Wasser

1 kleine Banane

1 Clementine

½ Apfel

2 getrocknete Aprikosen oder Pflaumen

1 TL Honig

1 EL Joghurt

1 Die Haferflocken im Mixbecher mit dem Wasser übergießen. Die Banane und die Clementine schälen, weiße Haut und Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien.

2 Die zerkleinerten Früchte zu den Haferflocken geben, die Aprikosen oder Pflaumen und den Honig zufügen und den Smoothie pürieren. In ein Glas oder einen verschließbaren Becher füllen und den Joghurt untermischen.



Birne + Cranberrys

Zutaten für 2 Portionen

1 reife Birne

1 Handvoll frische Cranberrys

2 getrocknete Soft-Aprikosen

150 g Dickmilch • 150 ml Cranberrysaft

1 Die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Die Cranberrys auf einem Sieb kalt abspülen.

2 Birne und Cranberrys mit den Aprikosen und der Dickmilch in den Mixer geben. Den Smoothie pürieren und währenddessen den Cranberrysaft zugießen.



Birne + Zwetschge

Ein dekorativer Zwei-Schichten-Smoothie mit feinem Lebkuchenaroma.

Zutaten für 2 Portionen

1 reife Birne

200 g Joghurt

150 g Zwetschgen

1 Stück Lebkuchen (etwa 50 g) ohne Schokoladenglasur

100 ml Holunderbeer- oder roter Traubensaft

½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

1 TL brauner Rohrzucker

1 Die Birne vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in den Mixer geben. Den Joghurt zufügen und die Birne pürieren. Auf zwei Gläser verteilen.

2 Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Mit dem Lebkuchen in den Mixer geben und ebenfalls pürieren. Während des Mixvorgangs den Saft zugießen. Die Mischung langsam auf das Birnenpüree in den Gläsern gießen.

3 Die Zitronenschale mit dem Zucker mischen und die Smoothies damit bestreuen.

4 Rasch servieren und erst unmittelbar vor dem Trinken nach Wunsch mit einem Löffel umrühren.

Papaya + Schokolade

Ein Smoothie für den Faulenzer-Herbstnachmittag, wenn es draußen stürmt und graupelt. Schokolade aktiviert bekanntlich das Gute-Laune-Hormon Serotonin, süße Früchte tun dasselbe. Und ein paar sanfte Gewürze machen Lust auf Weihnachten.

Zutaten für 2 Portionen

200 g reife Papaya

1 reife, aber nicht braune Banane

1 Saftorange

1 große Messerspitze Lebkuchengewürz

1 große Messerspitze gemahlene Vanille

250 ml Kokosdrink natur

2 EL geraspelte Schokolade • etwas Minze

1 Die Papaya und die Banane schälen und in Stücke schneiden, dabei die Kerne der Papaya entfernen. Die Orange wie einen Apfel schälen und dabei die weiße Haut entfernen. Frucht in Stücke schneiden, von Kernen befreien.

2 Das Obst mit dem Lebkuchengewürz und der Vanille in den Mixer geben und pürieren. Während des Mixvorgangs den Kokosdrink zugießen.

3 Den Smoothie in Gläser füllen und mit der geraspelten Schokolade und Minze dekorieren.



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler
oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.