

Barbara Rias-Bucher

Winter Smoothies

Gesunder Genuss in
der kalten Jahreszeit

MIT DEN BESTEN
WEIHNACHTS
SMOOTHIES



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

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-182-2

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-181-5, 1. Auflage 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); HandmadePic-

tures - 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 Stu-

dio - Fotolia.com (59); Corinna Gissemann - 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); pashyksv - Fotolia.com (107); Jason Murillo - Fotolia.com (115);

A_Bruno - Fotolia.com (119); muh23 - Fotolia.com (121)

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	68
Sharon + Granatapfel	60	Salat + Obst	70
Rote Bete + Preiselbeeren	62	Espresso + Schokolade	72
Mispel + Zwetschgen	63	Grün + üppig	74
Cappuccino + Banane	64	Cremiger Apfel	76
Papaya + Johannisbeeren		Obst + Makronen	77
+ Ananas	66	Linsen-Smoothie	78
Topinambur + Möhren	67		

	Vegane Smoothies	81	
Apfel + Kokos + Ingwer	82	Litschis + Sauerkirschen	92
Gurke + Banane	84	Stangensellerie + Obst	94
Kiwi plus	86	Möhren + Ananas + Gurke	96
Kräuter + Apfel	88	Tomaten + Spinat	98
Kürbis + Pomelo	90	Sellerie + Soja	99

	Vitaminreiche Smoothies	101	
Ananas + Gurke	102	Avocado + Clementine	114
Mango + Kokos	104	Banane + Johannisbeere	116
Birne + Zitrone	106	Ananas + Sauerkraut	118
Cranberrys plus	108	Gurke + Kräuter + Feta	120
Vitamin-Blitz	110	Endiviensalat + Frischkäse ..	122
Möhren + Sharon	112	Gemüse + Schmant	124

LITRES
MAX

CUPS

6

1.4

5

1.2

4

1.0

3

0.8

2

0.6

1

0.4

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 natriumarmerem Mineralwasser.
- Obstsäfte sorgen im Winter für Abwechslung im Geschmack, denn das Angebot an frischen Früchten ist ja nicht so vielfältig wie im Sommer. Zudem ist exotisches 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 geschmackliche 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 kombinieren.
- Joghurt, Buttermilch und Dickmilch machen den Smoothie nahrhafter, liefern Kalzium für gesunde Knochen und Milchsäurebakterien für eine gute Verdauung. 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.