



Barbara Rias-Bucher

Smoothies

für Körper, Geist und Seele

- + Feine Drinks aus dem Mixer
- + Genuss von schlank bis nahrhaft
- + 51 Rezepte, dazu Tipps und Tricks



mankaukompakt

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

Smoothies für Körper, Geist und Seele

Kompakt-Ratgeber

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-165-5

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-164-8, 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

Gestaltung Cover/Umschlag:

Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Beratung Cover: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Layout: X-Design, München

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

Abbildungen/Fotos: Marc Nicke – fotolia.com (6/7), George Dolgikh – fotolia.com (13), Peter Atkins – fotolia.com (16), Anyka – fotolia.com (18), dusk – fotolia.com (21), Jag_cz – fotolia.com (22/23), lunarshines – fotolia.com (25, 43, 68), nataliazakharova – fotolia.com (26), Ruslan Olinchuk – fotolia.com (29), Michael Tewes – fotolia.com (30), vanillaechoes – fotolia.com (33, 82), Inga Nielsen – fotolia.com (34), jamierogers1 – fotolia.com (36), Wiktory – shutterstock.com (39), Dessie – fotolia.com (40/41), Maksim Shebeko – fotolia.com (45, 52), DIA – fotolia.com (47), Boris Ryzhkov – fotolia.com (51, 88), stockcreations – fotolia.com (54, 72, 74), Africa Studio – fotolia.com (58/59), zoryanchik – fotolia.com (61), Belaya Katerina – fotolia.com (63), fieryphoenix – fotolia.com (64), teleginatania – fotolia.com (66), mallivan – fotolia.com (71), dream79 – fotolia.com (77), lily – fotolia.com (78/79), tzidophoto – fotolia.com (81), kostrez – fotolia.com (84), marysckin – fotolia.com (86), sutsaiy – fotolia.com (90), emmi – fotolia.com (92)

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 Empfehlungen und Rezepte ergeben.

Vorwort

Smoothies sind Trend. Klar, sie schmecken ja auch vorzüglich. Doch noch etwas spielt eine wesentliche Rolle: Püriert scheinen Obst und Gemüse dem Organismus weit besser zu bekommen als ausgepresst. Smoothies haben Säften deshalb den Rang als Wellnessdrinks abgelaufen. Denn viele Menschen, die Säfte nicht so gut vertragen, haben mit Smoothies keinerlei Probleme.

Auf den folgenden Seiten stelle ich Ihnen eine ganze Reihe von Smoothies vor, die ich besonders gerne mag. Lassen Sie sich überraschen: Für einen guten Smoothie eignet sich nämlich so ziemlich alles, was Pflanze ist – Obst selbstverständlich, die meisten Gemüsesorten, viele Gewürze und alle Kräuter. Kombiniert mit Milchprodukten wird's gesund, ein paar Flocken, Kekse oder Nüsse machen Ihren Smoothie zum Imbiss, und mit Eiscreme haben Sie auch schon ein Dessert im Glas.

Viel Spaß beim Mixen und guten Appetit beim Schlürfen!

Barbara Rias-Bucher

Inhalt

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



Smoothies, die gesunden Frischegaranten	7
Flüssiger Gaumenschmaus	8
Die Vorbereitung	10
Eiskalt serviert?	11
Die Geräte	12
Smoothies – Balsam für die Seele	14
Smoothies – Nahrung für Seele und Geist	16
Körperputz hilft dem Geist	17
Smoothies – Kraftpakete für den Körper	19
Was heißt entschlacken?	20
Wie unterstützen Smoothies die Entgiftung?	20



Rezepte: Die Aufheller	23
Kokos + Zitrone	24
Kirsche + Sanddorn	26
Gemüse + Obst	27
Kiwi + Banane + Orange	28
Sommerfrüchte + Banane	30
Pitahaya plus	31
Passionsfrucht + Zitrus	32
Brombeeren + Kefir + Eiscreme	34
Yogi-Tee + Erdnüsse	35
Schoko plus	36
Obst + Schokolade	37
Salat + Rettich + Sprossen	38



Rezepte: Die Schlanken	41
Mango + Erdbeeren	42
Ingwer plus	44
Melone + Aprikose	46
Tomate + Pfirsich	48
Litschis + Grapefruit	49
Apfel + Banane + Erdbeeren ..	50

	Radieschen + Wassermelone . 52	Sellerie plus 55
	Feige + Johannisbeere..... 53	Kräuter + Joghurt 56
	Paprika + Rucola 54	Spinat + Ei..... 57

	Rezepte: Die Nahrhaften	59
	Erdbeeren plus 60	Maulbeeren + Zwetschgen + Minze 70
	Johannisbeeren + Grieß 62	Banane + Aprikose 72
	Heidelbeeren + Milchreis..... 64	Mango + Tomate + Chili 73
	Datteln + Sharon + Nüsse..... 65	Avocado + Orange 74
	Weintrauben + Marshmallows..... 66	Mascarpone + Basilikum + Pinienkerne 75
	Heißer Apfel + Salbei..... 67	Gemüse + Parmesan mit Brotsticks 76
	Kokos + Guave 68	

	Rezepte: Die Frischen	79
	Erdbeeren + Eis 80	Ananas + Holunderblüten 88
	Melone + Ananas 82	Kiwi plus 89
	Früchte + Schokolade 83	Erdbeeren + Joghurt 90
	Zwetschge + Vanille 84	Himbeeren + Aronia 91
	Ananas + Möhren + Soja..... 85	Wassermelone + Eistee 92
	Kirschen + Marzipan 86	Möhren + Joghurt..... 93
	Papaya + Tomate + Hibiskus .. 87	Rote Bete + Kresse 94

Register	95
----------------	----



Smoothies, die gesunden Frischegaranten

In diesem Kapitel erfahren Sie alles,
was Sie über die feinen Smoothies
wissen müssen.



Flüssiger Gaumenschmaus

Vielleicht hängt unsere Vorliebe für Smoothies mit unseren frühesten Erfahrungen von Genuss zusammen: Unsere erste Nahrung ist flüssig, und sie ist süß. Dann kommt der Möhrenbrei, der wegen des natürlichen Zuckergehalts fast genauso süß schmeckt. Schließlich kriegen wir Brei aus allen möglichen feinen Sachen – ebenfalls oft süß, sicher aber cremig und nahrhaft.

Daran erinnern Smoothies in ihrer Konsistenz zwischen Drink und Mus. Erfunden wurden sie wie so viele kulinarische Hits – denken Sie nur an Muffins, Bagels und Coffee to go – in Amerika. Schon das Wort klingt angenehm in angelsächsischen Ohren: Seide ist »smooth«, eine schöne Haut kann es sein, eine weiche Landung nach anstrengendem Flug oder ein Problem, das sich leicht lösen lässt. Und eben der sämige Drink, dessen Farbe das Auge erfreut, dessen frischer Duft in die Nase steigt und dem Gaumen durch eine ganze Palette von Aromen schmeichelt. Ziemlich hölzern klingt dagegen die offizielle deutsche Bezeichnung »Ganzfruchtgetränk«, obwohl sie ja richtig beschreibt, was ein Smoothie ist: Püree aus ganzen Früchten, das sich durch Zugabe von Flüssigkeit bequem trinken lässt. Smoothies aus Gemüse und/oder Kräutern heißen oft »grüne Smoothies«.

Diese Unterscheidung finden Sie in meinen Rezepten nicht, denn meine Smoothies gehen gewissermaßen

quer durch den Garten: Erstens passen Obst und Gemüse geschmacklich wunderbar zusammen. Zweitens bekommt man durch die Mischung von beidem noch mehr wertvolle Inhaltsstoffe.

INFO

DELIKATE GESUNDHEITSPÄCKCHEN

- ▶ Vitamine und Bioaktivstoffe können wir in fein zerkleinerter Form am besten verwerten.
- ▶ Vitamine bleiben zum großen Teil erhalten, wenn Sie den Smoothie mit frischen Zutaten mixen und die ganze Portion gleich trinken.
- ▶ In vielen Studien hat sich gezeigt, dass Mineralstoffe, die wir essen und trinken, allen Nahrungsergänzungsmitteln in Form von Tabletten, Pulvern und Co. weit überlegen sind.
- ▶ Smoothies liefern verdauungsfreundliche Ballaststoffe (siehe Kasten Seite 15), die selbst bei frisch gepressten Säften auf der Strecke bleiben.
- ▶ Smoothies sorgen für eine ausgewogene Flüssigkeitsbilanz, weil man für die richtige Konsistenz noch Wasser, Saft oder Tee zugibt.
- ▶ Mit Smoothies deckt man ganz leicht den Tagesbedarf an Gemüse und Obst, der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen wird (»5 am Tag«, siehe Seite 19).

Die Vorbereitung

Das Schöne an Smoothies – mal ganz abgesehen vom tollen Geschmack: Sie sind im Handumdrehen zubereitet und machen kaum Mühe; ein Zwei-Portionen-Smoothie ist in fünf Minuten trinkfertig. Sie müssen nämlich nichts schnippeln und fast nichts schälen. Jedes unbehandelte Obst können Sie mit der Schale verwenden, sogar Zitrusfrüchte, wenn Sie den leicht bitteren Geschmack der Schale mögen. Haben Sie einen leistungsstarken Mixer? Dann müssen Sie Erdbeeren und Johannisbeeren nicht unbedingt abzupfen, und sogar Äpfel und Birnen können Sie mit dem Kerngehäuse pürieren. Nur exotisches Obst wie Bananen, Melonen, Mangos und Papayas muss geschält, Steinobst entsteint und ein großer Kern natürlich entfernt werden. Gemüse wird nur gewaschen, denn die Schalen von Möhren, Rettich oder Gurken, die Kerne von Tomaten und Paprikaschoten stören nicht und steuern sogar Wertvolles bei: Ballaststoffe und Mineralstoffe sitzen bei vielen Pflanzen direkt unter der Schale. Bei Chilischoten entfernen Sie die scharfen Kerne, wenn Sie den Smoothie lieber milder mögen.

TIPP

Kurze Vorarbeit

Für jeden Smoothie die Zutaten grob zerkleinern, damit das Pürieren dann möglichst rasch geht.