Rose Marie Donhauser

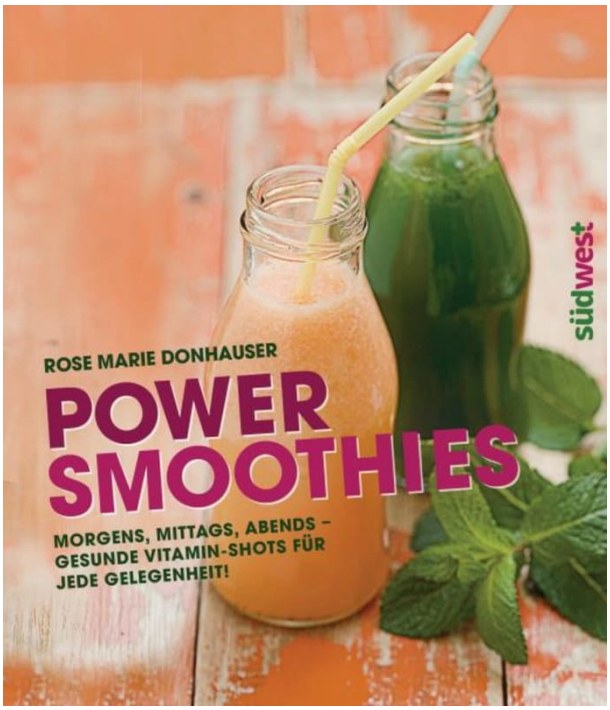
Power-Smoothies

Leseprobe

Power-Smoothies

von Rose Marie Donhauser

Herausgeber: Südwest - Random House



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt







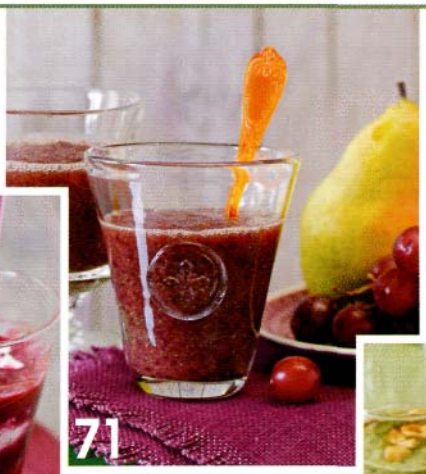
6 Der Smoothie – ein Kultgetränk auf Erfolgskurs ▪ 94 Register ▪ 96 Impressum

12 **Muntermacher Frühling**
Special: Abnehmen mit Smoothies 14
Special: Fit & vital in den Frühling 15
Rezepte 16

32 **Leichte Erfrischung im Sommer**
Special: Brainfood Smoothies 34
Special: Energiedrinks 35
Rezepte 36

Leseprobe von R. M. Donhauser, „Power-Smoothies“
Herausgeber: Südwest - Random Hause
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0









56 Naturschätze im Herbst
Special: Schönheitselixiere 58
Special: Gesundes für den Darm 59
Rezepte 60

74 Vitaminbomben im Winter
Special: Smoothies für Leib und Seele 76
Special: Immunabwehr – geballte Kraft aus der Natur 77
Rezepte 78

Leseprobe von R. M. Donhauser, „Power-Smoothies“
Herausgeber: Südwest - Random Hause
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Ein Kultgetränk auf Erfolgskurs

Der Smoothie

Smoothie - allein das Wort zergeht schon auf der Zunge, erzeugt Wohlbehagen und bei dem Gedanken an ein frisch und fruchtig zubereitetes Getränk obendrein noch eine riesige Portion gutes Gewissen. Das englische Wort »Smoothie« bedeutet übersetzt so viel wie samtig-weich, cremig, fein und gleichmäßig. Wer den Begriff erstmals für das Getränk verwendete, lässt sich heute nicht mehr eindeutig klären.

Eine flüssige Gesundheitsbewegung

Die Ursprünge dieses pürierten Drinks, der fluffig - also locker und schaumig - sowie dickflüssig vom Löffel läuft, liegen in den Anfängen der amerikanischen Saftbars in den 1920er-Jahren. Parallel dazu entwickelten sich immer mehr »Health Bars«, insbesondere in Kalifornien, der Wiege der sich ständig neu formierenden Gesundheitsbewegungen.

In Europa begann der Verkauf von frisch zubereiteten cremigen Ganzfruchtgetränken Anfang der 1990er-Jahre ebenfalls zuerst in Saftbars, wo sie schnell zum Bestseller avancierten. Da es im deutschen Lebensmittelrecht jedoch keine exakte Definition gibt, welche Getränke als Smoothie bezeichnet werden dürfen, hat die Industrie bei der Vermarktung von Fertig-Smoothies leichtes Spiel: Getränke aus Fruchtmark oder Fruchtpüree, das mit Fruchtsäften oder auch mit Joghurt oder Milch zu einer cremigen Konsistenz vermischt wird, werden reichlich angeboten. Dass dabei mindestens 50 Prozent des Inhalts aus Fruchtpüree oder Fruchtstückchen bestehen sollten, ist lediglich ein unverbindlicher Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Zudem sind die Fertig-Smoothies oftmals überzuckert und mit Konservierungsstoffen versehen - hier ist der Verbraucher gefordert, Gutes von Schlechtem zu unterscheiden.

Selbst gemixt - da weiß man, was man hat

Echte Smoothie-Fans gehen entweder zur Saftbar ihres Vertrauens, wo sie die Zutaten auswählen und die Zubereitung ihres bestellten Smoothies beobachten, oder greifen zu Hause selbst zum Mixer. Was vielleicht mit wenigen Zutaten - beispielsweise mit Banane und Apfel - anfängt, entwickelt sich mit zunehmendem Spaß am Mixen zum Drang nach Abwechslung und zur Lust auf neue Geschmacksrichtungen. Entsprechend müssen neue Rezepte und Ideen her.

Leseprobe von R. M. Donhauser, „Power-Smoothies“
Herausgeber: Südwest - Random Hause
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

In diesem Buch finden Sie 50 Rezepte, die für jeden Geschmack etwas bieten: Gutbewährtes und Klassiker ebenso wie Kreatives und Außergewöhnliches. Das Motto dabei lautet: gesund und natürlich, ohne Zusatzstoffe und möglichst ohne Zucker. Einige Smoothies sind mit Milch oder mit Milchprodukten zubereitet, andere mit etwas Fruchtsaft - hier wird nur 100-prozentiger Saft ohne Zusatzstoffe verwendet - oder schlicht mit Wasser. Auch Soja- und Reismilch finden sich auf der Zutatenliste. Bevorzugen Sie einen reinen Frucht-Smoothie, einen Gemüse-Smoothie oder beides gemixt? Lassen Sie sich von der Vielfalt der Rezepte überraschen! Zudem werden unterschiedliche Vorgehensweisen vorgestellt; so kann man beispielsweise die Früchte anfrieren oder sie zimmerwarm mit Eiswürfeln mixen. Oder wie war's zwischendurch einmal mit Speiseeis oder Buttermilch …?

Willkommen im Saftladen

Der Original-Smoothie ist eine eiskalte Nummer: cool, cremig und fruchtig. Dazu werden Früchte ohne Schalen und Kerne im Gefrierfach angefroren und dann kräftig zu einem Smoothie gemixt. Diese Kombination aus



Zu einem leckeren und gesunden Smoothie gehören frische Zutaten wie saisonales Obst und Gemüse.

leicht Gefrorenem und dem anschließenden Mixen auf Hochtouren garantiert eine cremig-kühle Vitaminbombe. Mit einer kleinen Früchtegarnitur verziert und beispielsweise mit frischer Minze getoppt, ist der Smoothie auch ein toller Hingucker.

Gesundheit zum Trinken

Vitaminreicher Frischekick und Kosmetik zum Löffeln oder zum Schlürfen mit dem Strohhalm - das sind die wichtigsten Gründe für die Wahl eines Smoothies. Doch zu alledem schmeckt ein Smoothie auch fantastisch.

Leseprobe von R. M. Donhauser, „Power-Smoothies“
Herausgeber: Südwest - Random Hause
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Bei der Zubereitung Ihres Lieblings-Smoothies sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt! Probieren Sie einfach immer wieder neue Zutaten und Kombinationen aus – so bleibt der gesunde Genuss abwechslungsreich.

Zu einer gesunden Ernährung gehört der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse, und dabei ist es vor aiiem für Berufstätige oftmals leichter, die tägliche Dosis zu trinken statt zu essen. Das dürfte auch ein wichtiges Argument für das flüssige Obst und Gemüse sein.

Ohne Mixer läuft gar nichts

Zur Zubereitung von Smoothies ist ein leistungsstarker und hochwertiger Standmixer nötig. Im Angebot sind viele Geräte, doch letztlich ist die Entscheidung von Design, Preis und Größe bzw. Volumen sehr individuell. Wichtig bei der Wahl ist auf jeden Fall, ob ausschließlich Früchte verwendet werden, die leicht zu pürieren sind, oder ob der Standmixer einiges aushallen kann, also beispielsweise auch festere Gemüsesorten verarbeiten muss. Alles in allem hängt der Kauf des Mixgeräts davon ab, wie oft es in der Küche zum Einsatz kommt; wichtig ist darüber hinaus auch eine leichte und schnelle Handhabung.

Leseprobe von R. M. Donhauser, „Power-Smoothies“
Herausgeber: Südwest - Random Hause
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Grüner **Wake-up**-Smoothie mit **Weizengras**

→ Scharf → Grün → Säuerlich

Für etwa 500 ml
2 kleine Mohren
4 Bio-Äpfel,z.B. Elstar
½ Bund Petersilie
Saft von ½ Zitrone
50 ml Weizengrassaft (siehe Tipps)
etwas frisch geriebener Ingwer

Zubereitungszeit
15 Minuten

1 Möhren und Äpfel gründlich waschen und trockenreiben. Die Äpfel vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Möhren putzen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken.

2 Möhren, Äpfel und Petersilie mit Zitronensaft, Weizengrassaft und 200 Milliliter Wasser in den Mixer geben, kräftig aufmixen und pürieren. In Gläser füllen und mit frisch geriebenem Ingwer garniert servieren.

Tipps → Weizengraspulver wird nach Packungsangabe mit Wasser angerührt. Sie können Weizengras jedoch auch selbst ziehen. Dazu Bio-Sprießkornweizen kaufen, diesen erst 1 bis 2 Tage keimen lassen - bis er Wurzeln schlägt - und dann in etwa 5 Tagen zu 10 bis 15 Zentimeter langen Gräsern wachsen lassen. Diese jungen Triebe des Weizens sind wahre Vitamin- und Mineralstoffkraftprotze. Zum Herstellen eines grünen Smoothies sind wirklich robuste und leistungsstarke Standmixer nötig. Im Vergleich dazu kann ein Frucht-Smoothie, z.B. aus Erdbeeren, Bananen und anderen Beeren, durchaus auch mit einem Stabmixer hergestellt werden.

Leseprobe von R. M. Donhauser, „Power-Smoothies“
Herausgeber: Südwest - Random Hause
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von R. M. Donhauser, „Power-Smoothies“
Herausgeber: Südwest - Random Hause
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Johannisbeeren mit Papaya

→ Exotisch → Cremig → Aromatisch

Für etwa 500 ml
200 g rote Johannisbeeren
1 kleine, Vollreife Papaya
2 EL Birnen- oder Apfeldicksaft (aus dem Reformhaus)
200 g Buttermilch
4 Eiswürfel

Zum Garnieren
2 EL Kokosspäne

Zubereitungszeit
10 Minuten

Anfrierzeit
30 Minuten

1 Die Johannisbeeren von den Stielen streifen, waschen und trockentupfen. Die Papaya schälen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Beide Fruchtsorten auf einen Teller geben und im Gefrierfach etwa 30 Minuten anfrieren lassen.

2 Die angefrorenen Früchte mit Birnen- oder Apfeldicksaft, Buttermilch und Eiswürfeln cremig aufmixen.
In Gläser füllen und mit den Kokosspänen garniert servieren.

Tipps → Die Papaya gilt ebenso wie die Ananas als Fettkiller, denn das in der Papaya enthaltene Enzym Papain wirkt im Körper fettabbauend. Zudem enthalten Papayas mehr Vitamin C als Kiwis und mehr Vitamin A als Mohren sowie sehr viel Magnesium und Spurenelemente.
Statt der Buttermilch eignen sich auch Naturjoghurt, Kefir, Sojamilch oder Orangensaft als Flüssigkeitszugabe.

Leseprobe von R. M. Donhauser, „Power-Smoothies“
Herausgeber: Südwest - Random Hause
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

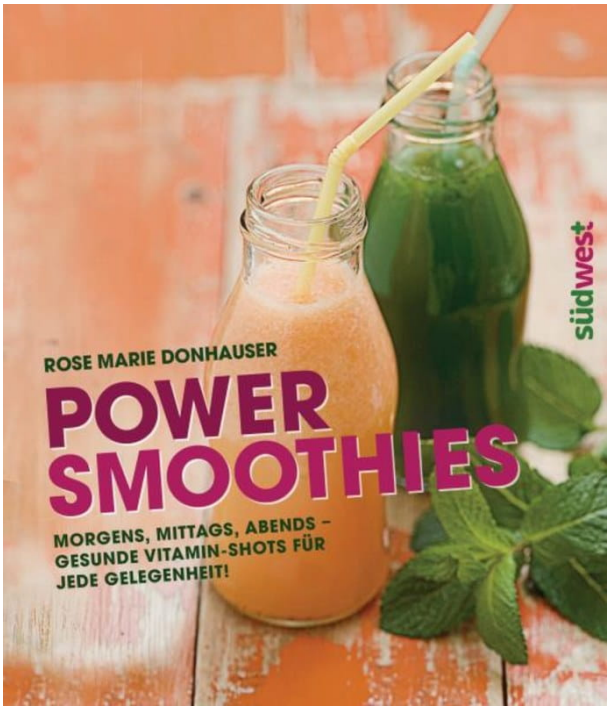
Rose Marie Donhauser

Power-Smoothies

Morgens, mittags, abends - gesunde Vitamin-Shots für jede Gelegenheit!

96 Seiten, kart.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de