Barbara Rias-Bucher

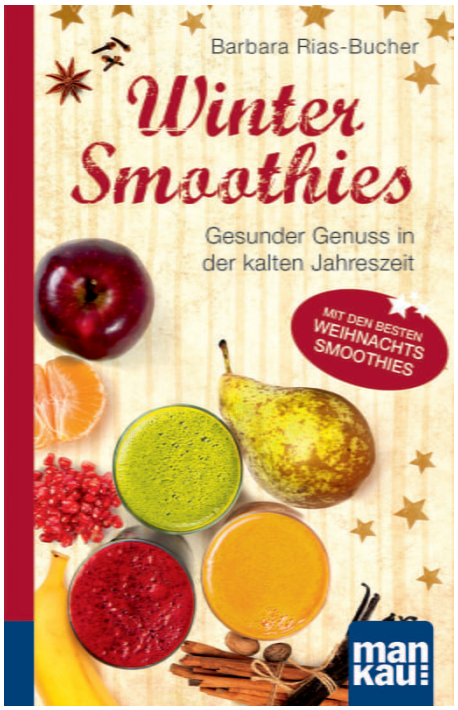
Winter-Smoothies - Kompakt-Ratgeber

Leseprobe

Winter-Smoothies - Kompakt-Ratgeber

von Barbara Rias-Bucher

Herausgeber: Mankau Verlag



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

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



Vegane Smoothies 81

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



Vitaminreiche Smoothies 101

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

Sachregister 126

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
Endkorrektorat: 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 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); Peredniankina - 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)

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 CO_2-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.


LITRES
MAX
1.4
1.2
1.0
0.8
0.6
0.4
0.2
CUPS
6
5
4
3
2
1

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 Hitzewallungen 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 natriumarmem 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 Früchtebrot 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 Vöglein 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 unterrühren.



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.

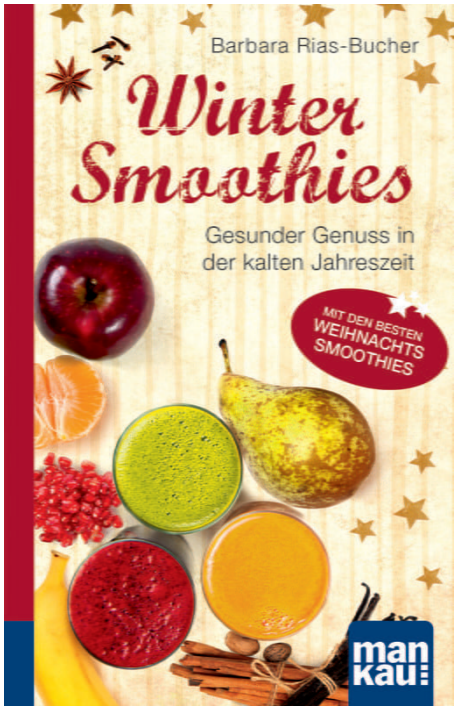
Barbara Rias-Bucher

Winter-Smoothies - Kompakt-Ratgeber

Gesunder Genuss in der kalten Jahreszeit. Mit den besten Weihnachts-Smoothies

127 Seiten, kart.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



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