Barbara Rias-Bucher
Garten-Smoothies. Kompakt-Ratgeber

Extrait du livre

Garten-Smoothies. Kompakt-Ratgeber
de Barbara Rias-Bucher
Éditeur : Mankau Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b18249

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Vorwort

Jeder frisch gemixte Smoothie ist ein Genuss, der aus dem eigenen Anbau jedoch eine wahre Köstlichkeit. Zutaten, die Sie ernten und gleich verarbeiten, sind so aromatisch, dass Sie sich weitere Geschmackszutaten sparen können. Auch die Reife ist wesentlich: Obst und Beeren, die Sie zum richtigen Zeitpunkt pflücken, enthalten so viel natürliche Süße, dass Sie kaum noch Zucker brauchen. Deshalb habe ich mich diesmal auf die pflanzlichen Zutaten konzentriert, die ich aus dem eigenen Garten hole, die ich auf der Terrasse oder auf dem Balkon ziehe. Welche bunte Vielfalt daraus entstanden ist, zeige ich Ihnen in Wort und Bild.
Vegane Rezepte sind mit diesem Symbol gekennzeichnet: VEGAN

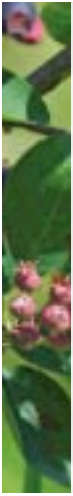
Viel Erfolg beim Anbauen, Ernten und Mixen
Ihrer neuen Kreationen und jede Menge Genuss
wünscht Ihnen

Barbara Rias-Bucher

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

Inhalt

Vorwort 3



Smoothie-Theorie 7

Gesunder Genuss – täglich! 8
Natürlich gewachsen 9
Jede Menge Flüssigkeit 10

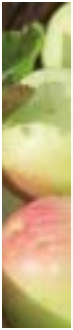
Jahreszeiten-Smoothies 11
Im Frühling 11
Sommer im Glas 13
Genuss im Herbst 15

Frühling 17

Senfblättchen + Stangensellerie 18
Brennnesseln + Obst 19
Linsensprossen plus 20
Giersch + Obst 22
Schnittsalat + Banane 24
Apfel + Weizengras 26
Löwenzahn plus 28
Rucola + Grapefruit 30
Rhabarber + Banane 32
Wildkräuter plus 34
Zitronenmelisse + Kiwi 36
Gurke + Kräuter 38

Sommer 41

Erdbeeren + Minze 42
Walderdbeeren plus 44
Stachelbeere + Baiser 45
Früher Apfel 46
Felsenbirnen + Erdbeeren ... 48
Aprikose + Tomate 50
Gepfefferte Heidelbeeren ... 51
Sommermorgen-Smoothie .. 52
Rote-Grütze-Smoothie 54
Sauerkirschen plus 56
Rote Bete + Johannisbeere ... 58
Melone + Brombeere 60
Pfirsich + Quark + Keks 62
Mirabelle plus 64
Tomate + Basilikum 66
Gelbe Paprika + Möhre 68
Zucchini + Chutney 70
Junge Möhren plus 71
Vier-Gemüse-Smoothie 72
Kohlrabi + Parmesan 74
Fenchel + Gurke + Zitroneneis 76
Radieschen-Smoothie 77
Bohnen + Tomaten 78



Herbst 81

Birne + Chili + Vanille 82
Herbst-Smoothie mit Eis 84
Müsli-Smoothie 86
Apfel + Reisdrink 87
Zwetschge mediterran 88
Topinambur + Apfel 90
Heißer Holunder 92
Grünes + Wildtomate 94

Register 95

Smoothie-Theorie

Obst, Gemüse und Kräuter aus Eigenbau bilden die Basis meiner neuen feinen Kreationen. Was sonst noch wichtig ist, um Smoothie-Könner zu werden, erfahren Sie in diesem Kapitel!

Gesunder Genuss – täglich!

Über die richtige Zubereitung von Smoothies muss ich Ihnen wahrscheinlich nicht mehr viel erzählen. Grundlagen sind Obst, Gemüse oder Kräuter – gerne auch alles zusammen – sowie Flüssigkeit, damit der wunderbar sämige Drink entsteht, der fit und fröhlich macht. Tatsächlich ist jedes Glas Smoothie ein kleiner Beitrag zur Gesundheit, denn schon mit einem Smoothie täglich deckt man mindestens die Hälfte der Gemüse- und Obstmenge ab, die Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) als Tagesration empfehlen. Fünf Portionen Obst und Gemüse sollte jeder von uns essen; Studien zufolge können pflanzliche Lebensmittel das Risiko senken, an Bluthochdruck, Diabetes, Gicht oder Rheuma zu erkranken. Langfristig soll der regelmäßige Verzehr von Obst, Gemüse und Kräutern sogar präventiv gegen Herz-Kreislauf-Leiden und Krebs wirken. Für die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sind Smoothies geradezu ideal. Denn diese Bioaktivstoffe können wir am besten verwerten, wenn die entsprechenden Lebensmittel fein zerkleinert sind. Zudem enthalten Smoothies reichlich verdauungsfreundliche Ballaststoffe, die beim reinen Auspressen von Obst oft verloren gehen. Durch Mixen statt Pressen bleibt auch das natürliche Gleichgewicht von Fruchtzucker und Fruchtsäure erhalten. Vielleicht sind Smoothies deshalb oft besser verträglich als Obst- und Gemüsesäfte.

Natürlich gewachsen

Was wir selbst anbauen und ernten, schmeckt besser und ist gesünder. Pflanzenschutzmittel und Kunstdünger sind für verantwortungsvolle Hobbygärtner tabu, und als Ausgleich für eventuell geringere Erträge werden wir mit tollem Aroma und knackiger Frische belohnt. So ist jeder Smoothie mit Zutaten aus eigenem Anbau ein Geschmackserlebnis, auch ohne Zugabe von verschiedenen Säften und Gewürzen. Ganz bewusst habe ich also die Smoothies in diesem Buch mit so wenigen Zutaten wie möglich gemixt. Natürlich Gewachsenes steht im Mittelpunkt, sei es frisch oder aus dem Selbstversorger-Vorrat.

Nicht nur der Gaumen freut sich auf gesundes Obst, auch das Auge isst hier mit!

Jede Menge Flüssigkeit

Jeden Smoothie können Sie mit Leitungswasser oder natriumarmem Mineralwasser zubereiten. Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch und Dickmilch passen zu fast jedem Smoothie; sie liefern Kalzium für gesunde Knochen und Milchsäurebakterien für eine gute Verdauung. Wenn Sie Ihren Smoothie lieber mit Obstsaft mögen, sollten Sie diesen selbst einkochen. Einen kleinen Tipp für simplen Kirschsaft aus Kernen finden Sie auf Seite 56. Größere Mengen bereitet man am besten mit dem Dampfentsafter zu. Obstsäfte nehme ich übrigens auch für den Wildkräuter-Smoothie (Seite 34) oder für grüne Frühlingssmoothies, zum Beispiel mit Weizengras (Seite 26). Das herbe Aroma von wilden Pflanzen wird durch Fruchtsaft ebenfalls gemildert. Das gilt auch für die verschiedenen Bio-Drinks aus Soja, Kokos, Reis und anderen Getreidesorten, die in Vegan-Smoothies VEGAN die Milchprodukte ersetzen.

Gemüsesäfte lohnen das Einkochen nach meiner Erfahrung nicht. Deshalb sorge ich für einen Tiefkühlvorrat an Gemüse, das ich nach dem Auftauen mit Wasser vermische und püriere – auch das ergibt einen ausgezeichneten Gemüsesaft für fruchtige Smoothies. Tomaten passen zu jedem Obst: Die Früchte waschen und entweder ganz oder in Stücken einfrieren. Auch Zucchini, Möhren und Fenchel eignen sich zum Einfrieren. Einfach waschen, in Stücke schneiden und in Gefrierbeutel packen – Blanchieren ist nicht notwendig.

Jahreszeiten-Smoothies

Jede Jahreszeit schenkt uns ganz individuelle Geschmackserlebnisse. Lassen Sie sich überraschen.

Im Frühling ...

... sind beim Smoothie-Mixen ein bisschen Fantasie und Spaß an ungewöhnlichen Kombinationen gefragt. Denn wir wollen ja möglichst viele eigene Zutaten verwenden und nur Vitamin-C-Spender wie Orangen oder Kiwis dazukaufen. In erster Linie brauchen wir also Sprossen und Wildkräuter, ergänzt durch tiefgefrorenes Obst und Fruchtsaft aus dem Vorrat. Äpfel kann man bis März meist noch aus dem Winterlager nehmen. Ab April sprießen dann schon die ersten Gartenkräuter wie Rucola, Zitronenmelisse und Dost. Rhabarberstangen sind für Kuchen noch zu dünn, doch gerade richtig für den Smoothie. In Töpfen säe ich sehr zeitig Schnittsalat, Senf und Kresse, von der Wiese hole ich Löwenzahn. Giersch wächst unter den Büschen, Brennnesseln sind bis Mai wunderbar zart und das beste Mittel zum Entschlacken – sie wirken gegen Frühjahrsmüdigkeit.

Sprossen ziehen

Im Vorfrühling ziehe ich frisches Grün auf der Fensterbank: Linsen, Senf und Asia-Salat wachsen so schnell wie Kresse, sind vitaminreich und würzig. Auch Radieschen und Rettich können Sie drinnen säen, wenn Sie die

Blätter für Smoothies verwenden wollen. Knollen bilden sich nämlich im Zimmer gewöhnlich nicht. Spinat säen lohnt nicht, denn üppig wächst er nur im Freien. Guter Ersatz sind Brennnesseln.
Alle Samen sollten Sie grundsätzlich in Erde streuen, damit sich keine schädlichen Keime bilden. Auf Küchenpapier oder Vlies können sie schimmeln, und selbst Anzuchtboxen sind oft nicht hygienisch genug. Außerdem kann man die Erde ja mehrmals besäen und später für den Kompost oder im Beet verwenden.

Die Kapuzinerkresse sieht toll aus und ist essbar!

Sommer im Glas

Ab Juni wächst üppig, was das Smoothie-Mixer-Herz begehrt: Bäume und Büsche hängen voller Kirschen und Beeren, Radieschen, Möhren, Rote Beten und Zucchini werden prall und eignen sich toll für Gemüse-Smoothies. Mit Obst können Sie jedes Gemüse mixen, doch einige Kombinationen schmecken besonders gut: Die leicht erdige Note Roter Beten passt zu säuerlichen Johannisbeeren (siehe Seite 58), Gurken vertragen sich mit Melonen. Tomaten, die erst mit etwas Süße ihr volles Aroma entfalten, mag ich mit reifen Aprikosen (siehe Seite 50), Pfirsichen und sogar Himbeeren.

Roh oder gegart?

Die meisten Gemüse und fast jedes Obst püriert man einfach roh zum Smoothie: Paprikaschoten, Fenchel, Stangensellerie, Rote Beten, Kohlrabi und Zucchini, selbstverständlich auch Tomaten und Gurken werden einfach gewaschen und gemixt. Selbst zarte Blätter von Weißkohl und Wirsing sind roh für Smoothies

INFO

HIER IST VORSICHT GEBOTEN!

Achtung: Rhabarber, grüne Bohnen und Holunderbeeren müssen vor dem Mixen gegart werden, sie roh ...

Frühling

Im Frühling genießen Sie Smoothies mit wilden Kräutern, selbst gezogenen Sprossen und Obst aus Ihrem Vorrat.

Senfblättchen + Stangensellerie

Zutaten für 2 Portionen
1 kleine Orange • 2 gelbe Selleriestangen
2 Handvoll Senfblättchen
2 EL Schmant • 2 TL Honig • 150 ml kaltes Wasser

1 Die Orange wie einen Apfel schälen und dabei alle weißen Häutchen entfernen. Den Sellerie waschen und in Stücke schneiden. Die Senfblättchen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.

2 Alle diese Zutaten in den Mixer geben. Schmant und 1 Teelöffel Honig zugeben und den Smoothie pürieren. Während des Mixvorgangs das Wasser zugießen.

3 Den Smoothie in vorbereitete Gläser geben und die Portionen mit dem restlichen Honig beträufeln.

Brennnesseln + Obst

Frisch gepflückt sind zarte Brennnessel-Blättchen eine Delikatesse. Und aufgrund des hohen Mineralstoffgehalts auch richtig gesund!

Zutaten für 2 Portionen
1 kleine reife Kaki • 1 Möhre
2 Handvoll junge Brennnesselblättchen und Brennnesselspitzen
150 ml kalter grüner Tee • 2 TL Sahne

1 Die Kaki waschen und schälen. Den Stielansatz kreisförmig herausschneiden. Die Möhre gut waschen oder ebenfalls schälen. Kaki und Möhre in Stücke schneiden und in den Mixer geben.

2 Die Brennnesseln waschen und grob zerkleinern. Zu Kaki und Möhre geben, den grünen Tee hinzufügen und alles miteinander pürieren.

3 Den Smoothie in vorbereitete Gläser füllen. Anschließend unter jede Portion einen Löffel Sahne rühren.

TIPP

Wildkräuter-Smoothies schmecken mit süßem Obst und sahnigen Milchprodukten besonders gut.

Linsensprossen plus

Mein Frühlingssmoothie mit vielen Vitaminen:
Die Sprossen lasse ich frisch wachsen, die Wildkräuter werden gesammelt, und Beeren friere ich jeden Sommer für den Wintervorrat ein.

Zutaten für 2 Portionen
2 Handvoll Linsensprossen (siehe Seite 11 f.)
1 Handvoll junge Wildkräuterblättchen (Giersch, Spitzwegerich, Brennnesseln und Löwenzahn)
150 g tiefgefrorene Beeren
200 ml Trinkjoghurt
brauner Rohrzucker oder Honig

1 Die Linsensprossen und die Wildkräuter waschen und in den Mixer geben. Die gefrorenen Beeren und den Trinkjoghurt hinzufügen und alles miteinander pürieren.

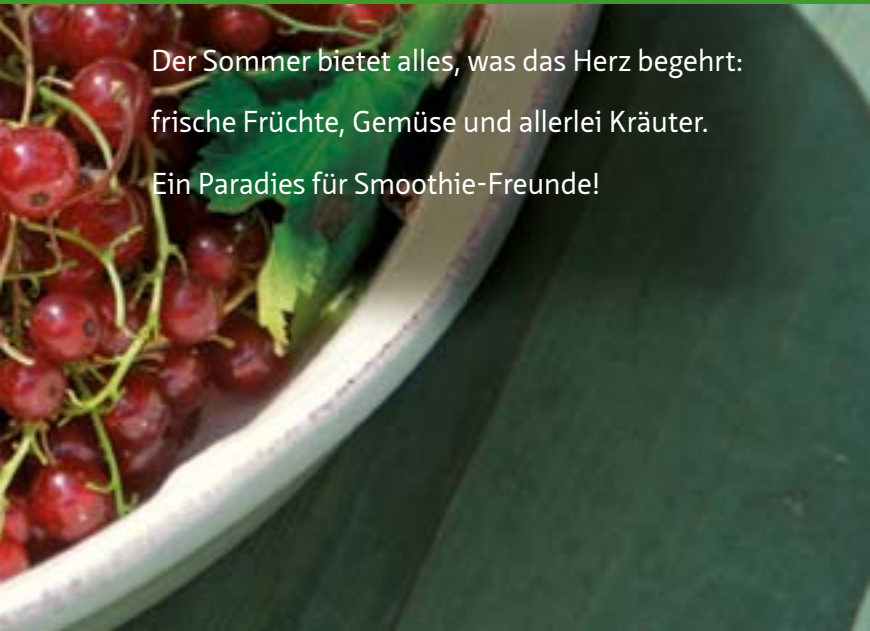
2 Den Smoothie mit Zucker oder Honig süßen und in vorbereitete Gläser geben. Nach Wunsch auf jede Portion noch eine Prise Rohrzucker oder Honig geben.

TIPP

Besonders mild schmeckt der Smoothie mit Himbeeren oder Erdbeeren. Mit Johannisbeeren, Sta[illegible]

•••

Sommer



Der Sommer bietet alles, was das Herz begehrt:

frische Früchte, Gemüse und allerlei Kräuter.

Ein Paradies für Smoothie-Freunde!

Erdbeeren + Minze

Die beiden sind klassische Partner, weil ihre Aromen sich so gut ergänzen. Wer den Smoothie lieber eiskalt mag, nimmt zwei Kugeln Vanilleeis anstelle von Joghurt.

Zutaten für 2 Portionen
etwa 50 g Sahne
1 TL Vanillezucker
200 g Erdbeeren
1 Handvoll Minze
100 g Vanillejoghurt
100 g Buttermilch
100 ml Wasser oder Orangensaft
Minzezweige zum Garnieren

1 Die gut gekühlte Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und wieder in den Kühlschrank stellen.

2 Die Erdbeeren waschen. Die Minze waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen. Beide Zutaten in den Mixer geben.

3 Den Vanillejoghurt und die Buttermilch zugeben und alles zum Smoothie mixen. Während des Mixvorgangs das Wasser oder den Orangensaft zufügen.

4 Den Smoothie in vorbereitete Gläser füllen, mit Sahnetupfen und Minzezweiglein garnieren.

Walderdbeeren plus

Zutaten für 2 Portionen
150–200 g Walderdbeeren
1 reife, aber nicht braune Banane
200 g Sahnejoghurt
einige Blättchen Zitronenmelisse

1 Die Walderdbeeren in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen und bis auf ein paar wenige (zur Dekoration) in den Mixer geben. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und zufügen.

2 Den Joghurt in den Mixer geben und alles miteinander pürieren. Den Smoothie in vorbereitete Gläser füllen und mit Beeren und Melisse dekorieren.

Stachelbeere + Baiser

Stachelbeeren reifen von Ende Juni bis Ende August.
Für den Smoothie brauchen Sie richtig reife, schon etwas weiche Früchte.

Zutaten für 2 Portionen
200 g Stachelbeeren
1 Kugel Vanilleeiscreme
100 ml Kokoswasser mit Ananas
1 Baisertörtchen

1 Die Stachelbeeren waschen und trockentupfen. Nur die braunen Blütenansätze abknipsen.

2 Die Beeren mit der Vanilleeiscreme in den Mixer geben und zum Smoothie pürieren. Während des Mixvorgangs das Kokoswasser dazugießen.

3 Den Smoothie in vorbereitete, gekühlte Gläser füllen. Das Baisertörtchen nicht zu fein zerbröckeln und auf den Smoothie-Portionen verteilen.

TIPP

Stachelbeeren brauchen Süßes, damit sich ihr feiner Geschmack entwickelt. Probieren Sie einmal die Kombination aus Vanille, Kokos und Ananas

•••

Herbst

Besonders im Herbst verlangt es uns danach, die Frische des ausgehenden Sommers festzuhalten. Mit diesen Smoothies gelingt es Ihnen!

Birne + Chili + Vanille

Zutaten für 2 Portionen
2 mittelgroße reife Birnen
1 mäßig scharfe Chilischote
200 g Joghurt
1 fingerbreites Stück Vanilleschote
2 TL Vanillezucker
100 ml kaltes Wasser

1 Die Birnen waschen oder schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Chilischote waschen und mit einem spitzen Messer längs aufschneiden. Die Kerne und Trennwände entfernen. Birnen und Chili in den Mixer geben.

2 Den Joghurt, die Vanilleschote und den Vanillezucker hinzufügen und alles miteinander pürieren. Während des Mixvorgangs das Wasser zugießen. Den Smoothie in vorbereitete Gläser füllen.

TIPP

Der Smoothie schmeckt nur mit einer reifen, saftigen Birne. Ob eine Frucht reif ist, können Sie spüren: Wenn man sie leicht mit der Hand umschließt, fühlt sie sich weich und samtig an, strömt eine Spur von Wärme aus. Allerdings braucht es ein bisschen Übung, Obst so zu »testen«.

Herbst-Smoothie mit Eis

Zutaten für 2 Portionen
2 reife Birnen • 200 g Zwetschgen
2 EL Zitronensaft
150 g Vanillejoghurt
etwa 150 ml Wasser oder Apfelsaft
2 Kugeln beliebige Eiscreme
2 Kapuzinerkresse-Blüten zum Garnieren

1 Die Birnen und die Zwetschgen waschen. Die Birnen vierteln und vom Kerngehäuse befreien, die Zwetschgen halbieren und entsteinen. Die Früchte schneiden und in den Mixer geben.

2 Den Zitronensaft und den Vanillejoghurt hinzufügen und alles miteinander pürieren. Während des Mixvorgangs das Wasser oder den Apfelsaft zugießen.

3 Den Smoothie in vorbereitete Gläser geben. Anschließend auf jede Portion eine Kugel Eiscreme setzen und mit den Blüten garnieren.

TIPP

Die Zutaten sind nur ein Vorschlag für Ihren Herbst-Smoothie: Auch Holunderkompott passt wunderbar dazu. Oder Sie mixen Äpfel, Birnen und Weintrauben.

Müsli-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen
1 EL Haferflocken • 2 EL tiefgefrorene Früchte aus dem Vorrat (Kirschen, Johannisbeeren oder Erdbeeren)
200 ml heißes Wasser • 1 Banane • 1 Apfel
2 EL Joghurt • 1 EL beliebige Marmelade

1 Die Haferflocken und das tiefgefrorene Obst in den Mixer geben und mit dem heißen Wasser übergießen. Ziehen lassen, bis die anderen Früchte vorbereitet sind.

2 Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, achteln und klein würfeln. Die Bananenstücke und etwa die Hälfte der Apfelwürfel in den Mixer geben, den Joghurt hinzufügen und alles pürieren. Den Smoothie in Gläser geben. Die restlichen Apfelwürfel und die Marmelade auf den Portionen verteilen.

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

Barbara Rias-Bucher

Garten-Smoothies. Kompakt-Ratgeber

Gesunde Drinks aus eigenem Anbau. Mit 43 ausgewählten Rezepten durchs Gartenjahr

95 pages, broché
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr