

Gesunde Erfrischungen

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 7: **Der rote Sonnenhut gibt Kraft und Schutz**

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Smoothies

sind mehr oder weniger dickliche Drinks, in denen alles verarbeitet werden kann, was ein kräftiger Küchenmixer kleinkriegt. In den USA, wo sich der Gesundheitstrend von Kalifornien über Texas bis nach New York ausgebreitet hat, sind Smoothies das Sommergetränk Nr. 1. (Und ein Markt mit geschätzten 970 Millionen Mark Umsatz). Spezialisten in Bars und Restaurants sowie pfiffige Amateure übertreffen sich gegenseitig in der Erfindung raffinierter Rezepte und ungewöhnlicher Zutaten. Echte Smoothies

enthalten weder Alkohol noch (weissen) Zucker noch (Kuh-)Milch, und sie unterscheiden sich von Vital-Drinks dadurch, dass die meisten Zutaten nicht entsaftet, sondern nur – meist zusammen mit Eis – zerkleinert werden, also neben vielen gesunden Sachen auch Ballaststoffe enthalten. Die frischen Durstlöcher sind so beliebt, weil sie durchaus eine gesunde Zwischenmahlzeit (Frühstück) sein können. Auch Kinder lieben die kühlen, bunten Drinks und bekommen eine vollwertige Mahlzeit (ohne dass sie es richtig merken). Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt – mixen Sie mit!

Was man wissen sollte

Smoothies gibt es in fruchtig-süßer Form und würzig mit Gemüsen. Die Früchte oder Gemüse sollten gewaschen, geschält, eventuell entkernt und in Stücke oder Scheiben geschnitten werden. Dann wird das so präparierte Obst oder Gemüse in ei-

nen Gefrierbeutel gegeben und eine bis zwei Stunden ins Tiefkühlfach gelegt. Das Ein- bzw. Anfrieren ist ganz entscheidend für die spätere Konsistenz, so werden die Smoothies weniger dünnflüssig. Auch andere Zutaten wie Jogurt werden angefroren oder wenigstens direkt aus dem Kühlschrank verwendet. Das bedeutet natürlich auch, dass man Smoothies schnell serviert und zügig trinkt.

Fruchtiges Grundrezept

1 Tasse kalte Soyamilch
und 1/2 halbe Banane

(vorzugsweise angefroren) mit einer Tasse voll anderer frischer Früchte und Beeren im Mixer gut pürieren. Je nach Wassergehalt der Früchte Eiskwürfel oder kaltes Mineralwasser zufügen.

Sommerdrink in Rot

200 g Kirschen
1/2 Mango
1/4 Honigmelone
1,25 dl (125 ml) Mineralwasser

Die gewaschenen Kirschen entsteinen und halbieren. Die halbe Mango und die viertel Melone schälen und in Stücke schneiden. Alles mit dem Mineralwasser in den Mixer geben und gut pürieren

Pflaumen- Traum

1 Tasse frische Pflaumen
1 halbgefrorene Banane
1 Tasse gemahlener Buchweizenschrot
2 Esslöffel brauner Rohrzucker
1 TL Honig
1 – 2 Tassen kaltes Wasser
2 TL Sesamsamen

Die Pflaumen halbieren und entsteinen, die geschälte Banane in Stücke schneiden. Alle Zutaten im Mixer gut pürieren. Mischung in ein Glas giessen, Sesamsamen darüber streuen. Statt der frischen Zwetschgen lassen sich auch eingeweichte Trockenpflaumen verwenden.

Goldener Muntermacher

1 Tasse Aprikosen-Nektar
1 Tasse Tofu
2 TL Limonensaft
3 Aprikosen
2 EL gehackte Pfefferminze
3 - 5 Eiswürfel

Die entsteineten Aprikosen in Stücke schneiden, ins Gefrierfach stellen und anfrieren lassen. Den Tofu in Würfel schneiden.

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Durch den Tofu wird der Drink besonders cremig.



Käpt'n Blaubär

- 1/2 Tasse Heidelbeeren
- 1/2 Tasse Brombeeren
- 1 Banane
- 1/2 Tasse Apfelsaft
- 1 Kugel Vanilleeis oder Erdbeersorbet

Die zubereiteten und kühlen bis halbgefrorenen Früchte mit dem Apfelsaft pürieren. Zum Schluss die Kugel Glace dazugeben und nur noch kurz durchmischen. Anstelle von Heidelbeeren kann man auch andere frische Beeren verwenden. Ein Hit für Kids! Für die folgenden Rezepte alle kühlen Zutaten im Mixer gut pürieren. Eventuell garnieren bzw. bestreuen.

Watermelon Antioxidant

- 1 1/2 Tassen Wassermelonen-Stücke
- 3 – 5 Eiswürfel
- 2 EL Limonensaft
- Echinacea-Tropfen nach Wunsch

Kiwi Banane

- 3 Kiwis
- 1 Banane
- 1 Tasse Erdbeeren
- 1 knappe Tasse Ananassaft

Aprikosen- Nektarinen

- 1/2 Nektarine
- 1 Aprikose
- 1 Becher Pfirsich-Jogurt, gefroren
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Tasse kaltes Mineralwasser

Beeren- Ingwer

- 1 Jogurt, nature oder mit Früchten
- 2 Tassen frische Beeren
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 2 Eiswürfel
- Pfefferminze

Apfel-Birnen- Mix

- 2 Äpfel
- 2 saftige Birnen
- 1 Becher Vanillejogurt
- gemahlener Zimt und Muskatnuss

Banane- Erdnuss

- 1 Banane
- 1 EL Erdnussbutter
- 2 EL Weizenkeime
- 1 Tasse Sojamilch

Grünschnabel- Power

1 Apfel
1 Tasse frischer pürierter Spinat oder
100 g tiefgekühlter (portionierbar, an-
getaut)
150 g Naturjogurt
1 dl (100 ml) stilles Mineralwasser
1 EL Limettensaft
Herbamare
Knoblauchzehe oder Bärlauchblätter
nach Wunsch

Smoothy andaluz

1 Tasse Gurkenwürfel
1 Tasse Tomatenwürfel
1 Tasse Tofu
1 Tasse kaltes Wasser
3 Eiswürfel
2 Spritzer Tabasco
1 Stängel Zitronengras, gescheibelt
Herbamare, Pfeffer
Basilikum, Dill

Gemüse- zauber

1 gekochte rote Beete (klein)
1/2 Salatgurke
1 Tasse Karottensaft
1 Becher Naturjogurt
2 Eiswürfel
Herbamare, Pfeffer
frische Gartenkräuter

Sanftes Kraftpaket

1/2 Honigmelone
2 Tassen Karottensaft
2 EL Haferflocken
1/2 Becher Naturjogurt
Zitronensaft zum Abschmecken
2 TL Sesamsamen



Apfel- Avocado

1 Tasse Avocadostücke
1 Tasse Apfelstücke
1 Becher Naturjogurt
1/4 TL Meerrettich
3 – 5 Eiswürfel
Trocomare, Pfeffer
Petersilie, Kerbel

• IZR