

DR. MED. GUTH | HICKISCH | DOBROVIČOVÁ

SUPERFOOD SMOOTHIES

VITALSTOFF-POWER FÜR MEHR ENERGIE

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.



KLAPPE VORNE
DIE 5 GOLDENEN REGELN AUF EINEN BLICK
VORWORT

- 4 SUPERFOODS - WAS HEISST DAS EIGENTLICH?
- 6 SUPERFOODS - IDEAL IN FORM VON SMOOTHIES
- 8 SUPERFOOD-WIRKUNG - FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER
- 10 ZUBEREITUNGS-BASICS - WISSEN, WORAUF ES ANKOMMT
- 138 UNSERE LIEBLINGS-SUPERFOODS, BEZUGSADRESSEN, REGISTER
- 142 IMPRESSUM
- 144 SUPERFOOD-NÄHRSTOFFE IM ÜBERBLICK

KLAPPE HINTEN
WASSER - DIE 5 WICHTIGSTEN FAKTEN

12 DIE GRÜNEN

Grüne Superfood-Smoothies sind keine klassischen grünen Smoothies, denn das Pflanzengrün mit seinem Chlorophyll ist hier lediglich eine Superfood-Zutat unter anderen. Als Ergänzung oder Variante jedoch können »Die Grünen« Abwechslung ins Glas bringen.

54 DIE GEHALTVOLLEN

Zubereitet mit sättigenden Zutaten wie Nüssen sind Superfood-Smoothies das ideale Mittagessen. Die Mini-Rohkost-Mahlzeit ist leicht verdaulich, liefert uns frische Energie und gibt uns Kraft für weitere Aktivitäten.

92 DIE FRUCHTIGEN

Superfood-Smoothies sind als Zwischenmahlzeit ideal und ein wunderbarer Kaffee-Ersatz. Denn die Power-Getränke schmecken nicht nur lecker, sondern versorgen den Körper ganz nebenbei mit frischen Vitalstoffen und neuer Lebensenergie.

ACAIBEEREN (ACAI-PULVER)

Acaibeeren stammen aus dem Amazonasgebiet. Sie sind vitaminreich und enthalten reichlich Anthocyane (sekundäre Pflanzenstoffe), die freie Radikale fangen und die Zellerneuerung fördern. Die Acaibeeren bzw. das bei uns erhältliche Acai-Pulver regen den Stoffwechsel an und helfen so beim Abnehmen, schützen das Herz-Kreislauf-System, stärken das Immunsystem, senken die Blutfettwerte und wirken krebsvorbeugend.



ARONIABEEREN

Aroniabeeren stammen aus Nordamerika, werden aber auch in unserem Kulturkreis kultiviert und getrocknet angeboten. Neben einem hohen Vitamingehalt liefern sie reichlich sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (Anthocyane und Flavonoide), die antioxidativ wirken. Außerdem enthalten sie viel Kalzium, Kalium, Magnesium, Zink und Eisen. Sie besitzen die Fähigkeit, Schwermetalle aus dem Körper auszuleiten, helfen bei Vergiftungen und Strahlenschäden, schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, senken den Cholesterinspiegel und Bluthochdruck.



Einheimische oder exotische Beeren sind konzentrierte, kraftvolle Nahrungsmittel. Als »Speise der Vögel« sind sie in der Lage, auch uns zu beflügeln. Im Superfood-Smoothie können Sie diese fruchtigen Zutaten entweder frisch, getrocknet oder tiefgefroren verwenden.

GOJIBEEREN

Gojibeeren stammen ursprünglich aus Tibet und gehören zu den vitalstoffreichsten Früchten der Welt. Sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren, Vitamine, Mineralien, wichtige Spurenelemente, Enzyme, Ballaststoffe und essenzielle Fettsäuren.

Sie sind außerdem reich an Phytonährstoffen und Antioxidantien. Mit ihren Inhaltsstoffen können sie den Alterungsprozess verlangsamen, Krebszellen bekämpfen, die Regeneration der Darmflora unterstützen und das Immunsystem stärken. Gojibeeren wirken außerdem gegen Allergien, Pilze und Entzündungen und senken den Blutzuckerspiegel.

HEIDELBEEREN

Heidelbeeren schmecken besonders als nicht gezüchtete Wildform extrem lecker. Sie sind reich an Vitaminen und den wertvollen Anthocyanen. Diese dunkelblauen Fruchtfarbstoffe schützen den Körper vor Arteriosklerose und sind sehr wirksam bei der Krebsvorbeugung. Außerdem lindern die vielen Gerbstoffe in den Heidelbeeren entzündliche Prozesse im Darm und fördern die Verdauung.

SCHWARZE JOHANNISBEEREN

Die Beeren zählen zu den besten einheimischen Superfoods. Sie enthalten wertvolle Fettsäuren und viel pflanzliches Eiweiß. Und durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C sind sie ein wirkungsvolles Antioxidans. Schwarze Johannisbeeren sind reich an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen wie beispielsweise Terpenen und Flavonoiden. Die frischen Blätter können von April bis Mai ebenfalls im Smoothie verwendet werden.



MIT EICHBLATT,
MANGOLD UND
PETERSILIE

ROT UND GRÜN

REINIGEND | SCHÜTZEND

FÜR 6 PERSONEN (CA. 1,5 L)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN. +

2 STD. EINWEICHEN

PRO PORTION: CA. 85 KCAL,

2 G EW, 2 G F, 13 G KH

3 EL Chiasamen (siehe S. 60)

240 ml Wasser (zum Einweichen)

2 Bananen

2 Äpfel

200 g Rote Johannisbeeren

100 g Eichblattsalatblätter

50 g Petersilie

3 große Mangoldblätter

ca. 500 ml Wasser (zum Mixen)

Birkensüß (Xylitol; nach Belieben)

1 Die Chiasamen in 240 ml Wasser 2 Std. einweichen.

2 Die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Die Äpfel waschen und vierteln. Dabei jeweils Stiel und Blütenansatz entfernen, das Kerngehäuse belassen. Die Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und an den Rispen belassen.

3 Eichblattsalat, Petersilie sowie Mangold waschen und abtropfen lassen, vom Mangold die Stiele entfernen. Alles in den Mixer geben.

4 Chiasamen mitsamt dem Einweichwasser, Bananen und Äpfel dazugeben. Für die Dekoration 6 Johannisbeerrispen beiseitelegen, die restlichen Johannisbeeren in den Mixer geben. 500 ml Wasser hinzufügen.

5 Den Mixer kurz auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist und auch die kleinen Kerne der Johannisbeeren vollständig zerkleinert sind. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben, mit Birkensüß abschmecken und erneut kurz mixen.

6 Den Smoothie in Gläser füllen. Die beiseitegelegten Johannisbeerrispen als Dekoration an den Glasrand hängen. Frisch und gut gelaunt genießen.

SUPERFOOD-TIPP

Chiasamen sind geschmacksneutrale Vitalstoffbomben und können die vielfache Menge Wasser ihres Eigengewichtes aufnehmen – die Samen sollten am besten mit der achtfachen Menge Wasser eingeweicht werden. Diese Vorteile kann man nutzen, um den Smoothie auf eine gesunde Art cremiger zu machen.



MIT BIRNE,
WEIZENGRAΣ,
CHIA UND
ACAIBEEREN

KOHL ROCKS

SCHÜTZEND | REINIGEND

FÜR 7 PERSONEN (CA. 1,4 L)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN. +

2 STD. EINWEICHEN

PRO PORTION: CA. 85 KCAL,

3 G EW, 2 G F, 12 G KH

3 EL Chiasamen (siehe S. 60)

250 ml Wasser (zum Einweichen)

3 reife Birnen

1 kleine Banane

60 g Schwarzkohlblätter

35 g Grünkohlblätter

60 g Chinakohlblätter

½ kleine Zitrone

1½ EL Weizengras-Pulver

1 TL Acai-Pulver (siehe S. 18)

250 ml Rote-Bete-Saft (am besten
frisch gepresst)

ca. 250 ml Wasser (zum Mixen)

1 Die Chiasamen in 250 ml Wasser 2 Std. einweichen.

2 Die Birnen waschen und vierteln. Dabei Stiel und Blütenansatz entfernen, das Kerngehäuse belassen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Für die Dekoration einige kleine Schwarz- oder Grünkohlblätter beiseitelegen. Alle restlichen Kohlblätter waschen, abtropfen lassen und mehrmals durchschneiden. Die Zitrone schälen.

3 Chiasamen mitsamt dem Einweichwasser, Birnenstücke, geschnittene Kohlblätter, Zitronenfruchtfleisch, Weizengras-Pulver und Acai-Pulver in den Mixer geben. Rote-Bete-Saft und 250 ml Wasser hinzufügen.

4 Den Mixer kurz auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.

5 Smoothie in Gläser füllen und mit den beiseitegelegten Schwarzkohlblättern dekorieren. Frisch und gut gelaunt servieren.

SUPERFOOD-INFO

Die verschiedenen Kohlsorten gehören zu den hochwertigsten Superfoods. Da sie einen starken Schutz vor Krebserkrankungen bieten, sollten sie immer wieder in unterschiedlichen Kombinationen verwendet werden.

RED HEART BEAT

MIT CHIA-SAMEN UND FRÜCHTEN

BERUHIGEND | AUFBAUEND

FÜR 6 PERSONEN (CA. 1,2 L)
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN. +
12 STD. EINWEICHEN
PRO PORTION: CA. 80 KCAL,
2 G EW, 2 G F, 16 G KH

2 EL Chiasamen (siehe S. 60)
5 große getrocknete Feigen
260 ml Wasser (insgesamt zum
Einweichen)
200 g Himbeeren (frisch oder
tiefgefroren)
1 Stück Ananas (100 g)
1 – 2 Pfirsiche (200 g)
ca. 300 ml Wasser (zum Mixen)

1 Die Chiasamen in 160 ml Wasser 12 Std. einweichen, am besten über Nacht. Die Feigen in 100 ml Wasser 2 Std. einweichen.

2 Frische Himbeeren verlesen und kurz waschen (tiefgefrorene Beeren müssen nicht aufgetaut werden). Die Ananas schälen und das Fruchtfleisch mitsamt dem Strunk in Stücke schneiden. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Für die Dekoration 6 schöne Himbeeren und 6 Pfirsichspalten beiseitelegen. Die restlichen vorbereiteten Früchte in den Mixer geben.

3 Von den eingeweichten Feigen die Stiele entfernen. Die Feigen und die Chiasamen jeweils mitsamt dem Einweichwasser ebenfalls in den Mixer geben. 300 ml Wasser hinzufügen.

4 Den Mixer kurz auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist und auch die Himbeerkerne vollständig zerkleinert sind. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.

5 Smoothie in Gläser füllen und mit den beiseitegelegten Himbeeren und Pfirsichspalten dekorieren. Seine Power frisch und gut gelaunt genießen.

SMOOTHIE-TIPP

Besonders Kinder lieben diesen Smoothie, da er eine knallrote Farbe hat und sehr süß schmeckt.





Superfood trifft Smoothie – die neuen Powerdrinks sind da! Hinein in den Mixer mit Chiasamen, Gojibeeren und Co., dazu sonnige Früchte oder knackfrisches Blattgrün, Deckel drauf und das Knöpfchen gedrückt, fertig ist die ultimative Vitalstoff-Kombi! Für mehr Abwehrkräfte, mehr Fitness und mehr Lebensenergie. Jetzt gibt's wirklich keine Ausrede mehr: So easy und lecker war »gesund« noch nie! Darum:

Vorhang auf für die Superfood-Stars:

Acaibeeren · Algen · Aloe vera · Aroniabeeren ·
 Avocado · Chiasamen · Gojibeeren ·
 Granatapfel · Gräser, Blätter, Wildkräuter ·
 grünes Blattgemüse · Heidelbeeren ·
 Ingwer · Johannisbeeren · Kakaobohne ·
 Kokosnuss · Kurkuma · Maca · Matcha ·
 Moringa · Sesam · Sprossen

SUPERFOOD! SUPERLECKER!

WG 456 Gesunde Küche
 ISBN 978-3-8338-5022-6



9 783833 850226



€ 16,99 [D]
 € 17,50 [A]

www.gu.de

G|U