



Frisch und fruchtig gegen den Frost

(Mynewsdesk) "Winter-Smoothies" garantieren gesunden Genuss auch in der kalten Jahreszeit

Die Ernährungsexpertin Dr. Barbara Rias-Bucher zeigt in ihrem zweiten Kompakt-Ratgeber über die fruchtigen Powerdrinks, der druckfrisch unter dem Titel "Winter-Smoothies" erschienen ist, wie das Immunsystem optimal mit Vitaminen und Bioaktivstoffen versorgt wird. Gerade wenn es draußen kalt und nass ist, helfen Smoothies aus saisonalem Obst und Gemüse dem Organismus, fit und bei Kräften zu bleiben.

Gesund, einfach und schmackhaft

Was im Sommer für gesunde Erfrischung sorgt, kann auch im Winter nicht falsch sein: "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", weiß die Ernährungsexpertin und Kochbuch-Autorin Dr. Barbara Rias-Bucher. In ihrem zweiten Buch über die frisch gemixten Energiespender stellt sie wärmende, weihnachtliche, vegane und vitaminreiche Smoothies vor, die mit typischen Zutaten und Aromen der Gesundheit nützen und dabei auch noch lecker schmecken.

Wärmende und weihnachtliche Smoothies

Sobald der Herbst kommt, beginnt das große Frösteln. Innerlich und äußerlich sehnt man sich nach Wärme, die nicht unbedingt von heißen Getränken kommen muss. Viele Lebensmittel geben dem Organismus Wärme, und einige davon passen ausgezeichnet zu Smoothies. Dazu gehören Nüsse, Mandeln und die typischen Weihnachtsgewürze Zimt, Nelken, Anis und Muskat. Auch scharfe Gewürze wie Chili oder Ingwer heizen ordentlich ein, weil sie physiologische Prozesse beschleunigen. Kombiniert man sie mit saftigem Obst oder Gemüse, stellt sich das Gleichgewicht ein, das als angenehm empfunden wird: Ein guter Winter-Smoothie vertreibt die klamme Kälte, ohne dass es zu unangenehmen Hitzewallungen kommt.

Das Büchlein stellt aber nicht nur "kalte Smoothies" vor, es beinhaltet ebenfalls Rezepte für Smoothies, die warm getrunken werden. Und auch für die gemütlichen Momente der Vorweihnachtszeit empfehlen sich Smoothies, die Punsch oder Glühwein wunderbar ersetzen können. Sie werden mit den sanften Gewürzen gemixt, die zur Jahreszeit gehören - und schmecken auch Kindern, weil fast alle ohne Alkohol zubereitet sind. Neben Obst enthalten sie Zutaten wie Lebkuchen und Makronen, Nüsse und Schokolade. Alle diese Weihnachts-Smoothies passen genau wie Tee oder Kaffee zu süßen und herzhaften Delikatessen.

Vegane und vitaminreiche Smoothies

Nach den Feiertagen hingegen ist weniger Üppiges angesagt. 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 hier nur in Maßen verwendet werden, sind vegane Smoothies wegen ihrer Grundzutaten besonders leicht bekömmlich: Gemüse, Obst, Kräuter, Nüsse, Samen, Wasser und Gewürze. Eier gehören ohnehin nicht dazu, Milchprodukte ersetzt man durch Soja und/oder Kokos.

Wenn dann endlich der Frühling kommt, fühlen sich viele Menschen regelrecht ausgepumpt. Der Grund ist einerseits Vitaminmangel und andererseits ein Zuviel an Schlacken, die der Organismus in den lichtarmen Monaten angesammelt hat und die ihn nun belasten. Es geht also um eine gesunde Balance, die mit Smoothies ganz einfach erreicht wird: Erstens regulieren sie den Säuren-Basen-Haushalt, indem sie wieder ein gesundes Gleichgewicht herstellen. Zweitens sichern Smoothies den Nachschub an Vitaminen und Mineralstoffen. Drittens geben sie dem Organismus die Flüssigkeit, die er beim Entschlacken braucht. So bekommt der Körper auch im Winter und danach den Frischekick direkt aus dem Mixer.

Buch-Tipp:

Barbara Rias-Bucher: Winter-Smoothies. Kompakt-Ratgeber. Gesunder Genuss in der kalten Jahreszeit. Mit den besten Weihnachts-Smoothies. Mankau Verlag 2014, 1. Aufl. Oktober 2014, Klappenbrochure, durchgehend farbig, 11,5 x 16,5 cm, 127 Seiten, 7,99 Euro (D) / 8,20 Euro (A), ISBN 978-3-86374-181-5.

Link-Empfehlungen:

Informationen zum Kompakt-Ratgeber "Winter-Smoothies"...

Zur Leseprobe im PDF-Format...

Mehr zur Autorin Dr. Barbara Rias-Bucher...

Zum Internetforum mit Dr. Barbara Rias-Bucher...

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/tqmj9b>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/kultur/frisch-und-fruchtig-gegen-den-frost-54526>

Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/tqmj9b
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.