



Smoothies in der kalten Jahreszeit

(Mynewsdesk) Winterliche und weihnachtliche Rezepte für gesunde Mixgetränke aus Obst und Gemüse

Die Vitamin- und Energiespender für Körper, Geist und Seele mit den frischen Zutaten begleiten durchs ganze Jahr. Mit dem von der Ernährungsexpertin Dr. Barbara Rias-Bucher veröffentlichten Kompakt-Ratgeber "Winter-Smoothies" sind jetzt die wärmenden, weihnachtlichen, veganen und vitaminreichen Rezepte an der Reihe, die besonders die kalte Jahreszeit versüßen.

Gesunder Genuss zu jeder Jahreszeit

Wer kennt nicht die frischen Sommerdrinks, die einfach und schnell zuzubereiten sind und die geballte Energie aus Obst und Gemüse ins Glas zaubern? In ihrem Kompakt-Ratgeber "Smoothies für Körper, Geist und Seele" stellte die bekannte Gesundheits- und Ernährungsexpertin Dr. Barbara Rias-Bucher bereits 51 Rezepte sowie Tipps für die feinen Mixgetränke vor. Jetzt versüßen "Winter-Smoothies" mit typischen Düften und Geschmacksnuancen auch die kalte Jahreszeit und geben selbst den weihnachtlichen Schlemmerwochen den gesunden Kick. Sie versorgen den Organismus mit den nötigen Vitaminen und Nährstoffen und liefern die gerade bei trockener Heizungsluft so wichtige Flüssigkeitsmenge.

Frische und Flüssigkeit

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich zu essen. Der Empfehlung zugrunde liegen Studien, wonach diese Obst- und Gemüsemenge das Risiko für verschiedene Erkrankungen senken kann. Denn Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe spielen bei der Prävention von Herz- und Kreislaufleiden, Darmerkrankungen und Übergewicht eine wesentliche Rolle. Mit einem Glas Smoothie wird also mindestens eine Portion Gesundes verzehrt - und die Zubereitung ist denkbar einfach: Man braucht nur einen leistungsstarken Mixer; wer es "professioneller" mag, kann sich einen speziellen Smoothie-Maker kaufen. Obst und Gemüse werden nur grob zerkleinert, unbehandelte Früchte und die meisten Gemüsesorten müssen nur gründlich gewaschen, aber nicht geschält werden - bei vielen Pflanzen sitzen die Ballast- und Mineralstoffe nämlich direkt unter der Schale. Weil diese in fein zerkleinerter Form am besten verwertet werden, sind Smoothies so gut bekömmlich.

Außerdem unterstützen die gesunden Drinks eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme: Die meisten Menschen - vor allem Kinder und Senioren - trinken nicht genug, obwohl gerade in beheizten Räumen die Atemwege reichlich Flüssigkeit benötigen. Hier eignet sich klares Wasser als Zutat hervorragend, und Obstsaft sorgen im Winter für Abwechslung im Geschmack. Joghurt, Buttermilch und Dickmilch machen den Smoothie nahrhafter, liefern Kalzium für gesunde Knochen und Milchsäurebakterien für eine gute Verdauung. Veganer verwenden stattdessen Kokos- und Sojaprodukte.

Winterkur und Weihnachts-Special

Für Ruhe und Entspannung im Winter empfiehlt die Ernährungsexpertin so genannte "Smoothie-Wochenenden", die als Drei-Tages-Kuren von Freitagnachmittag bis Sonntagabend durchgeführt werden können. Dabei soll die Zeit zum Schlafen, Faulenzen, Lesen und Musikhören genutzt werden, aber auch Bewegung - nicht weniger als eine Stunde täglich - ist wichtig.

Im Mittelpunkt der Kur stehen jedoch die Smoothies, von denen pro Tag mindestens vier getrunken werden. Die Auswahl ist Geschmacksache: Wer morgens lieber etwas Leichtes mag, trinkt einen Vegan-Smoothie. Richtige "Frühstücker" nehmen einen kräftigen Drink zu sich, mittags sind die vitaminreichen dran und nach dem Winterspaziergang ein wärmender. Abends und zwischendurch kann man z. B. jeweils einen Smoothie aus den Kapiteln "Vitaminreich" oder "Weihnachtlich" wählen. Letztere passen übrigens hervorragend zu all den sonst üblichen Leckereien der Winterzeit: zu Fruchtbrot und Stollen natürlich, zum bunten Plätzchenteller, zur Konfektschale und üppigen Weihnachtstorte. Aber auch zu Räucherlachs-Brötchen, Sandwiches und Schnittchen. Einige der Smoothies im Weihnachts-Special lassen sich sogar rasch in ein Dessert verwandeln, indem man sie auf Eiscreme, einer Scheibe Honigkuchen, ein paar zerkrümelten Makronen oder Obstsalat mit winterlichen Früchten anrichtet.

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, Klappenbroschur, 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/6v9zis>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/kultur/smoothies-in-der-kalten-jahreszeit-95853>

Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/6v9zis
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.