Gesunder Genuss aus dem eigenen Garten

(Mynewsdesk) Neue Rezepte für Smoothies mit selbst angebauten Zutaten

Obst, Gemüse und Kräuter aus eigenem Anbau bilden die Basis der neuen, feinen Kreationen von Barbara Rias-Bucher . Ihr Kompakt-Ratgeber "Garten-Smoothies" konzentriert sich diesmal auf die pflanzlichen Zutaten, die im Garten, auf der Terrasse oder auf dem Balkon gezogen werden.

Die Früchte der eigenen Arbeit genießen

In ihrem inzwischen dritten Ratgeber über die gesunden Mixgetränke widmet sich Kochbuch-Autorin und Ernährungsexpertin Dr. Barbara Rias-Bucher all den frischen Zutaten, die im eigenen Garten oder auf Balkon und Terrasse gedeihen. Grundlage der einfach zubereiteten Smoothies sind Obst, Gemüse oder Kräuter - gerne auch alles zusammen - sowie etwas Flüssigkeit, damit ein sämiger Drink entsteht, der fit und fröhlich macht. Ganz bewusst hat sie für ihr neues Buch natürlich Gewachsenes in den Mittelpunkt gestellt, sei es frisch geerntet oder aus dem Selbstversorger-Vorrat.

Selbst geerntet schmeckt besser und ist gesünder

Was selbst angebaut und geerntet wird, schmeckt besser und ist gesünder. Denn Pflanzenschutzmittel und Kunstdünger sind für verantwortungsvolle Hobbygärtner tabu. Dafür werden diese als Ausgleich für eventuell geringere Erträge 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. Auch die Reife ist wesentlich: Obst und Beeren - zum richtigen Zeitpunkt gepflückt - enthalten so viel natürliche Süße, dass kaum noch Zucker benötigt wird.

Nicht nur der Gaumen freut sich auf gesundes Obst, auch das Auge isst hier mit, wie die farbenfrohen Abbildungen im Innenteil des Buches beweisen. Die meisten Gemüse und fast jedes Obst püriert man einfach roh zum Smoothie: Paprikaschoten, Fenchel, Stangensellerie, Rote Bete, Kohlrabi und Zucchini, auch Tomaten und Gurken werden einfach gewaschen und gemixt. Selbst zarte Blätter von Weißkohl und Wirsing sind roh für Smoothies geeignet, wenn man sie beispielsweise mit Orange, Kiwi oder einfach Apfel vermischt. Sogar Rohes und Gegartes können sich dabei hervorragend ergänzen.

Geschmackserlebnis zu jeder Jahreszeit

Jede Jahreszeit schenkt ganz individuelle Geschmackserlebnisse: Im Frühling sind ein wenig Fantasie und Spaß an ungewöhnlichen Kombinationen gefragt, wenn möglichst viele eigene Zutaten verwendet werden sollen. In erster Linie kommen Sprossen und Wildkräuter zum Einsatz, ergänzt durch tiefgefrorenes Obst und Fruchtsaft aus dem Vorrat. Ab April sprießen dann schon die ersten Gartenkräuter wie Rucola oder Zitronenmelisse. In Töpfen können Schnittsalat, Senf und Kresse gesät werden, auf der Wiese wächst Löwenzahn. Brennnesseln sind bis Mai wunderbar zart und das beste Mittel zum Entschlacken - sie wirken auch gegen Frühjahrsmüdigkeit.

Der Sommer hat dann alles, was das Smoothie-Mixer-Herz begehrt: Bäume und Büsche hängen voller Kirschen und Beeren, Radieschen, Möhren, Rote Bete und Zucchini werden prall und eignen sich toll für Gemüse-Smoothies. Obst gibt es noch bis Mitte Oktober in Hülle und Fülle, während sich Gemüse mit Beginn der kühlen Nächte rarmacht. Die 43 Rezeptideen der "Garten-Smoothies" holen das Beste aus dem heraus, was der Garten das Jahr über zu bieten hat.

Buch-Tipp:

Barbara Rias-Bucher: Garten-Smoothies. Kompakt-Ratgeber. Gesunde Drinks aus eigenem Anbau. Mit 43 ausgewählten Rezepten durchs Gartenjahr. Mankau Verlag, 1. Aufl. März 2015, Klappenbroschur, durchgehend farbig, 11,5 x 16,5 cm, 95 Seiten, 7,99 Euro (D) / 8,20 Euro (A), ISBN 978-3-86374-199-0.

Link-Empfehlungen:

Informationen zum Kompakt-Ratgeber "Garten-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/1bz2et

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/food-trends/gesunder-genuss-aus-dem-eigenen-garten-91402

Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

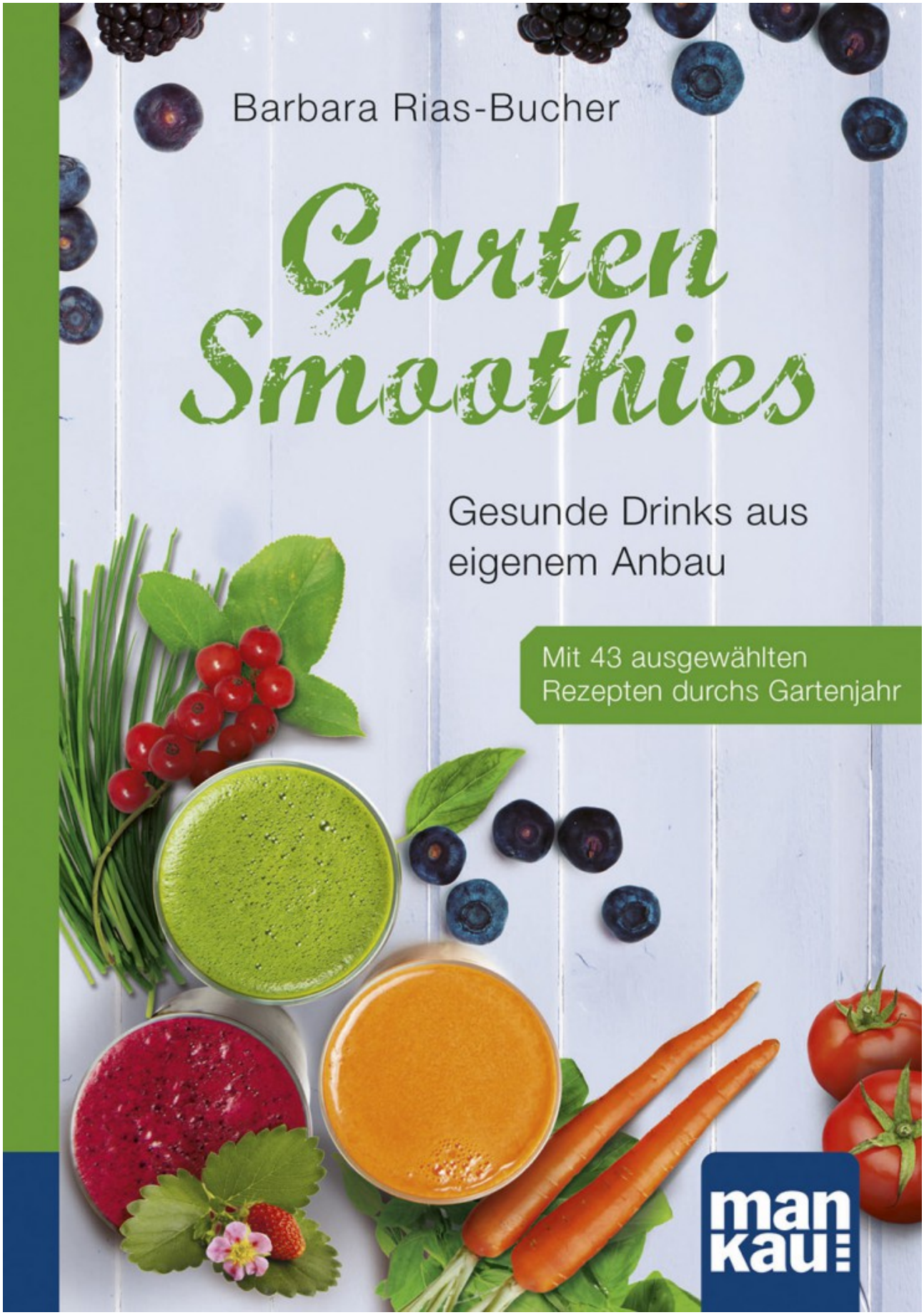
-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/1bz2et
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.

Anlage: Bild


Barbara Rias-Bucher
Garten Smoothies
Gesunde Drinks aus eigenem Anbau
Mit 43 ausgewählten Rezepten durchs Gartenjahr
man kau