KOHA KOMPAKT

Teresa-Maria Sura

Smoothies, Shakes & Säfte

Vegan und rohköstlich

Inhaltsverzeichnis

Smoothies, Shakes & Säfte 8
Geräte & Hilfsmittel 15
Die Zutaten 17
Energetische Aspekte der Ernährung 28

Grundrezepte
für vegane Nussmilch
und natürliche Süße 30–32

Die Grandiosen –
Grüne Smoothies 34–55

Die Verführerischen –
Frucht-Smoothies 56–75

Die Genialen –
vegane Milkshakes 76–107

Die Himmlischen –
frisch gepresste Säfte 108–125

Liebe Leser & Leserinnen,

Ihnen mein neues Buch vorstellen zu dürfen, ist mir ein großes Vergnügen. Es zu schreiben war ein noch viel größeres, da mein Mann und ich über einen Zeitraum von Wochen in den geballten Genuss all der neuen Rezepte kamen, die im Schaffensprozess entstanden. Nicht nur, dass das kreative Tun riesig Spaß macht, wir konnten auch deutlich einmal mehr am eigenen Körper, an Geist und Seele erleben, wie kraftvoll sich eine überwiegend flüssige, lebendige und lichtvolle Ernährung auf unser Wohlbefinden auswirkt.

Dieses Buch entstand aufgrund vieler Anfragen von Lesern meiner bereits erschienenen Bücher und von Seminarteilnehmern, insbesondere aber durch die Anregung meines neuen Verlegers Konrad Halbig vom Koha Verlag. Ihm danke ich an dieser Stelle ganz besonders. Ohne Sie alle hätte ich mich vermutlich nicht aufgerafft, »noch ein Smoothie-Buch« auf den Markt zu bringen.

Es gibt mittlerweile unzählige Smoothie-Bücher, sodass ich mich ernsthaft gefragt habe, ob das wirklich Sinn macht. Also ließ ich mein Herz entscheiden – und das hatte ein großes und eindeutiges Ja für dieses Projekt. Allerdings war mir auch sofort klar, dass dieses Buch sich nicht nur auf die Grünen Smoothies, meine Lieblinge, beschränken würde.

Kaum machte ich mich ans Werk, glühte ich schon vor Begeisterung. Um einem so komplexen Thema wie Smoothies, Shakes und Säften gerecht zu werden, müsste ich eigentlich ein superdickes Buch schreiben. Es gibt endlos viel dazu zu sagen und unendlich mehr Möglichkeiten für Rezeptkreationen. Da der Platz im Rahmen des kleinen Formats dieser (mir sehr sympathischen) Kompakt-Reihe begrenzt ist, werde ich Theorie und Erklärungen knapp halten und mich auf die Rezepte selbst konzentrieren. Ausführliche Informationen, besonders zum Thema »Grüne Smoothies«, finden Sie in meinen Büchern »So schmeckt Rohkost – Grüne Smoothies« und »Rohköstliche Gourmet-Rezepte für Genießer«.

Ich konzentrierte mich in den vergangenen Wochen also darauf, Ihnen meine Lieblingsrezepte vorzustellen, diese wie gewohnt attraktiv zu präsentieren, denn wir wissen ja: Das Auge isst mit! Und das gilt auch für einen Smoothie, einen Shake oder einen Saft. Ich lade Sie herzlich ein, sich etwas Gutes zu tun, die hier vorgestellten Rezepte auszuprobieren und die Köstlichkeiten in vollen Zügen zu genießen.

Besonders aber liegt mir wie immer am Herzen, Sie zu ermutigen, selbst zu experimentieren, sich von vorgegebenen Rezepten zu lösen und es zu wagen, Ihre eigenen Rezeptkreationen zu entwickeln. Gewöhnen Sie sich unbedingt an, alles zu notieren. Zu oft habe ich in der Vergangenheit schmerzlich erlebt, dass mir ein Rezept besonders gut gelungen war, ich es jedoch nicht aufgeschrieben hatte und es ein zweites Mal einfach nicht mehr so hinbekam. Das Geheimnis liegt oftmals im perfekten Mengenverhältnis der Zutaten.

Sollten Sie Ihre eigenen Lieblingsrezepte entdecken und Freude haben, diese zu teilen, lade ich Sie herzlich ein, sie mir zu schicken an: sura@taste-of-love.de. Gerne werde ich die Rezepte mit Ihrem Namen auf meiner Website veröffentlichen. Unter www.vegan.momanda.de finden Sie unsere Fangruppe, mit der Sie über das Thema »Vegan« u. a. diskutieren können, außerdem Bezugsquellen und weitere Informationen. Wir freuen uns auf Ihren Beitrag in unserem Forum.

Fröhliche Herzensgrüße aus dem Schwarzwald

Ihre Teresa-Maria Sura

Smoothies, Shakes & Säfte

... sind ganz sicher keine erfrischenden Durstlöscher. Sie stillen allerdings einen anderen Durst: das Verlangen unseres Körpers nach hochwertigen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Proteinen, Chlorophyll, sekundären Pflanzenstoffen – sein Bedürfnis nach Lebens- und Sonnenenergie. Smoothies haben eine sehr hohe Nährstoffdichte. Und genau das macht sie so außerordentlich wertvoll. Diese Getränke, die man treffender als »flüssige Lebensmittel« bezeichnen sollte, sind die reinsten Füllhörner. Die frischen Säfte und Smoothies sind optimale Energie- und Nährstofflieferanten.

Wichtig ist, dass man sie schonend vor- und zubereitet und so zeitnah wie nur möglich trinkt. Die meisten Inhaltsstoffe sind hochempfindlich und bauen sich schon nach kurzer Zeit durch Einflüsse wie Licht, Sauerstoff, Hitze ab. Ihre optimale Wirkung für unseren Organismus entfalten sie also immer frisch zubereitet und direkt verzehrt. Muss man sie einige Zeit vorher zubereiten, z. B. am Vorabend, weil man am nächsten Morgen keine Zeit hat oder Smoothies oder Saft »to go« mit auf den Weg nimmt, so muss man mit Verlusten von Vitalstoffen rechnen. Dennoch profitiert man und hat eine bei Weitem vorteilhaftere Wahl getroffen, als ein klassisches, mit Wurst oder Käse belegtes Sandwich oder süßes Stückchen zu verzehren. Sich also morgens ein paar Portionen Smoothie zuzubereiten und sie zur Arbeit, Uni, Schule oder auf eine längere Autofahrt mitzunehmen, ist ein Geschenk für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Ein frisch zubereiteter Smoothie, den Sie im Lauf eines Tages trinken, ist auch mit Abstand besser als ein in Flaschen abgefüllter fertiger Smoothie aus der Kühltheke.

Warum sind Enzyme so kostbar für unseren Organismus? Unser Körper bildet bestimmte Enzyme selbst, andere sind in Obst und Gemüse enthalten. Von diesen profitieren wir in den frisch gepressten Säften und fein pürierten Smoothies. Die körpereigenen sowie die in der Nahrung enthaltenen Enzyme sind Katalysatoren und unterstützen unseren Körper dabei, die Nahrung zu verdauen und so vollständig wie nur möglich zu verwerten. Dies fördert einen optimal funktionierenden Stoffwechsel enorm. Untergewichtige Menschen können dadurch in die Lage versetzt werden, Gewicht zuzunehmen, übergewichtige Menschen können Gewicht verlieren, denn ein gesunder Stoffwechsel und eine optimale Resorption aller Nährstoffe sind dafür die Grundlage.

Speziell Smoothies enthalten neben Nährstoffen reichlich Ballaststoffe, das heißt überwiegend unverdauliche Nahrungsbestandteile, die sozusagen das metabolische Transportsystem unseres Körpers sind. Sie sind überwiegend pflanzlich, unterstützen den Darm optimal bei seiner Arbeit und beschleunigen, wenn ausreichend verfügbar, den Ausscheidungsprozess. Sie binden Wasser und Abfallprodukte, vergrößern damit ihr Volumen und regen dadurch die Darmperistaltik positiv an. Die Nahrung wird schneller durch den

Körper transportiert und ausgeschieden. Ballaststoffe binden auch Stoffe wie Toxine, Mikroorganismen, Gallensäuren und Mineralstoffe an sich, um sie über den Stuhl auszuscheiden. Den Organismus belastende Gärprozesse werden so verhindert. Obst und Gemüse enthalten hochwertige Ballaststoffe.

Meine Definitionen für Smoothies, Shakes und Säfte?
Bitte schön, hier sind sie:

Grüne Smoothies

... sind cremige, ballaststoffreiche, fein pürierte Mixgetränke, die einen hohen Anteil an Chlorophyll enthaltenden grünen Blattgemüsen, Salaten oder Kräutern haben. Auf einer Website las ich vor einiger Zeit, Chlorophyll sei flüssiger Sonnenschein. Diese Beschreibung gefällt mir außerordentlich gut, ich finde sie sehr treffend. Es ist pure Lebensenergie und gilt als ausgleichend für den Körper. Reichlich grüne Zutaten im Smoothie wirken basisch und sind deshalb besonders wertvoll, denn sie unterstützen ein gesundes Säure-Basen-Verhältnis.

Die zum Pürieren verwendete Flüssigkeit ist in der Regel Wasser. Ich nehme ausschließlich basisches Wasser, das ich täglich frisch mit unserem Sanuslife Wasser-Ionisierer filtere (Informationen finden Sie auf meiner Website).
Je nach Rezept verwende ich auch frisch gepressten Fruchtsaft als Flüssigkeitsbasis.

Ein weiterer wesentlicher Bestandteil dieses köstlichen grünen Wunders ist frisches Obst oder Fruchtgemüse.

Durch das superfeine Pürieren lassen sich große Mengen an Obst, aber vor allem auch an fasrigem Salat oder Grüngemüse angenehm trinken und verdauen; die Nährstoffe sind für unseren Organismus leicht verfügbar, quasi schon gut »vorgekaut«.

Wer noch keine Erfahrung mit Grünen Smoothies hat, sollte wissen, dass es am Anfang zu Reinigungserscheinungen kommen kann. Unser Körper nimmt jeden positiven Impuls dankbar an und reinigt sich, um sich zu regenerieren. Es mag zwar etwas unangenehm erscheinen, doch es ist ein positives Zeichen. Ausreichend klares, stilles Wasser zu trinken ist ratsam und mindert eventuell auftretende unangenehme Nebenwirkungen (z. B. vorübergehende leichte Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gereiztheit). Je häufiger wir im Lauf des Tages Wasser trinken, umso besser kann unser Körper Gifte ausleiten, ohne zu sehr gestresst zu sein.

Zu Beginn ist es durchaus sinnvoll, den Anteil an Grünem etwas geringer zu halten und vor allem mit hochwirksamen Wild- und Heilkräutern sparsam umzugehen. Unser Körper soll unterstützt, nicht belastet werden. Nieren und Leber sollen ihre Arbeit leicht verrichten.

Wenn man mit Grünen Smoothies beginnt, ist es gut möglich, dass man einen relativ hohen

Fruchtanteil bevorzugt, damit sie nicht zu herb, zu sauer, zu »grün« schmecken. Das ist in Ordnung. Nach einer Weile reguliert sich das von selbst. Meine Smoothies sind mittlerweile in der Regel sehr wenig süß, der Fruchtanteil also gering, der Grünanteil recht hoch. Die subjektive Geschmackswahrnehmung verändert sich mit der Zeit.

Frucht-Smoothies

... sind ebenfalls cremige, ballaststoffreiche, fein pürierte Mixgetränke, die überwiegend auf Fruchtanteil basieren. Manchmal bestehen sie ausschließlich aus pürierten Früchten (Obst oder Fruchtgemüse), manchmal enthalten sie noch Anteile von Nussbutter, wie Mandelmus, Kokosmus, oder beispielsweise Hanfproteinpulver oder andere sogenannte Superfoods wie Lucumapulver, Maca o.Ä. Frucht-Smoothies sind gehaltvoll, köstlich, vitaminreich und können, wie auch die Grünen Smoothies, bestens eine Mahlzeit ersetzen. Sie sind bei uns der süße »Snack« am Nachmittag. Da braucht man keinen Kuchen mehr. Diese flüssige Süßigkeit ist befriedigend, gibt Energie und ist leicht verdaulich.

Shakes

... sind Mixgetränke, die frisches Obst oder Fruchtgemüse enthalten, jedoch überwiegend auf veganer Nussmilch oder sehr hohem Flüssigkeitsanteil basieren. Sie sind weniger kompakt als die Smoothies, allerdings nicht unbedingt weniger nahrhaft – je nach Zutatenkombination. Was die Zutaten betrifft, so sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Gewürze und Kräuter finden Verwendung; es gibt süße, aber auch herzhafte Shakes.

Mit gefrorenen Obststücken und einer veganen Milch lässt sich innerhalb kürzester Zeit ein köstlicher Shake zubereiten. Für mich das perfekte »Fast-Food to go«, Essen zum Mitnehmen.

Übrigens: Den Begriff »Milch« dürfen Hersteller von Milch-Alternativen nicht nutzen, weil dieser geschützt ist. Im weniger korrekten Sprachgebrauch greifen wir dennoch auch für »Drinks« aus Pflanzen auf diese Bezeichnung zurück.