

Eliq Maranik
Smoothies

KÖSTLICH, FRISCH
UND GESUND

*h.f.*ullmann

EINFÜHRUNG

Dieses Buch wird Sie hoffentlich so sehr faszinieren und inspirieren, dass Sie – wie ich – Lust bekommen, Ihre eigenen Smoothies zu kreieren. Sie erfahren darin, welche Früchte zusammenpassen, wann, wie und wo man diese am besten einkauft, und wie man Obst und Gemüse zur weiteren Verarbeitung vorbereitet: Je mehr Sie wissen, umso mehr Freude wird Ihnen die Zubereitung Ihrer eigenen Smoothies bereiten!

Die Präsentation von Speisen und Getränken ist für mich enorm wichtig. Essen und Trinken sollen ein Fest für alle Sinne sein. Weil ich mich so sehr für Farben und Formen interessiere, habe ich für die Abbildungen in diesem Buch alle Gläser selbst ausgewählt, die wundervollen Smoothies kreiert und zubereitet und sie fotografiert. Natürlich können Sie alle Rezepte nach ihrem persönlichen Geschmack abwandeln oder den Zutaten, die Sie im Haus haben, anpassen. Ich hoffe, das Buch regt Sie zur Erfindung neuer, wohlschmeckender Kombinationen an und viele dieser Rezepte gehören schon bald zu Ihren Favoriten.

Dieses Buch ist ein Leitfaden für die optimale Auswahl von Früchten, Beeren und Gemüsen und informiert zudem über die wichtigsten Aspekte der einzelnen Zutaten. Unterschiede zwischen biologisch und konventionell angebautem Obst und Gemüse werden ebenso erklärt wie Vorbereitungs- und Gefriertechniken. Auch Informationen über nützliche Küchengeräte und Hilfsmittel fehlen nicht. Außerdem finden Sie bei den meisten Rezepten Servier- und Garnierungsvorschläge sowie weitere nützliche Tipps.

Die ersten vier Kapitel bieten 100 Rezepte für großartige Getränke: Smoothies aus Früchten und Beeren, Frühstück- und Joghurtsmoothies, Gemüsesmoothies und Dessertsmoothies. Der letzte Teil ist einigen Cocktails mit frischen Früchten und Beeren gewidmet, die zwar nicht ganz so gesund, aber dafür unglaublich lecker sind!

Für die Rezepte werden die bei uns erhältlichen Obst- und Gemüsesorten verwendet; sie können jeweils mit vielen anderen gesunden Bestandteilen ergänzt werden. Näheres dazu lesen Sie im Abschnitt über die Zutaten. Mit Ballaststoffen, Nüssen, exotischen »Superbeeren« (wie Açaibeeren, Gojibeeren usw.), Beerenpulver, hochwertigen Speiseölen oder Eiweißpulver können Sie jeden der vorgestellten Smoothies nach Ihrem Geschmack anreichern. Wenn Sie an Verdauungsproblemen oder Allergien leiden, sollten Sie Ihren Arzt fragen, ob er zum Verzicht auf die eine oder andere Zutat rät.

Und nun: Viel Spaß und gutes Gelingen!

Eliq Maranik

DIE ERSTEN SCHRITTE

Früchte, Beeren und Gemüse sorgfältig auswählen

Damit Ihre Smoothies gelingen, ist es wichtig, dass Sie »richtig« einkaufen: Lernen Sie daher, die jahreszeitlich passenden Produkte zu finden, auszuwählen, zu lagern und richtig zuzubereiten.

Das beste Obst und Gemüse finden Sie, wenn Sie nach biologisch angebauten Produkten suchen und dabei Ihre Augen, Ihre Nase und Ihre Hände benutzen. Die frischesten Zutaten entdecken Sie immer auf lokalen Märkten oder in Hofläden. Dort können Sie sicher sein, dass nichts unreif geerntet wurde, um einen langen Transport über weite Strecken zu überstehen. Außerdem sind die Waren erschwinglicher als in den Feinkostläden der Hauptgeschäftsstraßen. Lassen Sie sich beim Einkauf Zeit und nehmen Sie nur so viel mit nach Hause, wie Sie in den nächsten Tagen verbrauchen werden. Legen Sie keinen Vorrat an Obst und Gemüse an (es sei denn, Sie frieren ihn ein). Zu lange Lagerung vermindert die Qualität aller frischen Lebensmittel.

Wählen Sie makellose, knackige, pralle und wohlriechende Früchte von gesunder Farbe ohne matschige, verfärbte oder eingedellte Stellen. Es ist immer besser und preiswerter, sich lose angebotene Früchte und Gemüse selbst auszusuchen als fertig abgepackte zu nehmen, deren Qualität man meist nicht oder nur schwer beurteilen kann.

Auch der Ort zur Lagerung von Obst und Gemüse muss sorgfältig gewählt werden. Manche Früchte »vertragen sich« nicht und dürfen deshalb nicht zusammen aufbewahrt werden. Viele Früchte und Gemüse enthalten Rückstände von Spritzmitteln; bevorzugen Sie deshalb immer biologisch angebaute Produkte, die frei von Zusatzstoffen sind und besser schmecken. Sie sind zwar etwas teurer, aber ihren Preis wert. Verglei-

chen Sie verschiedene Sorten von biologisch und konventionell angebautem Obst und Gemüse. Entdecken Sie die Unterschiede und Ihre ganz persönlichen Favoriten. Ich notiere mir die Namen meiner »Lieblinge«. Wenn sie nicht an der Auslage angeschrieben sind, dann fragen Sie danach! Die Mitarbeiter im Geschäft müssen Auskunft geben können ...

Manche Firmen liefern Obst und Gemüse wöchentlich direkt an die Wohnungstür. Diese geben Ihnen immer Auskunft über das Herkunftsland und den genauen Namen der Produkte; meist kennen sie sogar den des Erzeugers.

Die Auswahl der richtigen Zutaten ist das Wichtigste für das Gelingen Ihrer Rezepte. Smoothies und Säfte werden immer nur so gut, wie die Früchte waren, aus denen sie hergestellt wurden. Je besser die Zutaten, desto besser das Ergebnis. Nehmen Sie stets Obst und Gemüse der Jahreszeit. Frische Früchte schmecken köstlich intensiv; unreif geerntete, die einen langen Transportweg hinter sich haben, sind meistens wässrig und ohne Geschmack. Man kann Säfte und Smoothies aus nahezu allen Obst- und Gemüsesorten herstellen, wenn man sie nur richtig vorbereitet.

Reif oder unreif?

Wählen Sie immer Früchte, die gerade erst reif geworden sind; sie haben den besten Geschmack und die optimale Beschaffenheit. Unreife Früchte sind saurer, härter und ohne Aroma. Überreife Früchte schmecken dagegen oft zu süß, manchmal sogar unangenehm. Weil das Entsaften diese üblen Geschmacksnoten intensiviert, würden Ihre Smoothies dadurch unappetitlich süß. Auch zu reife Bananen, Pfirsiche oder Mangos verderben Ihren Smoothie. Wählen Sie wohlriechende Früchte, die sich verhältnismäßig schwer anfühlen: Das ist normalerweise ein Zeichen für ideale Reife.



NEKTARINE & HIMBEERE

für 2 Gläser

3 Nektarinen
200 g Himbeeren
2 Äpfel
Honig oder Zuckersirup

Alle Früchte und Beeren waschen. Die Äpfel schälen, entkernen, vierteln und entsaften. Die Nektarine halbieren und den Stein entfernen. Alle Zutaten mit Wasser sämig mixen. Mit Honig oder Zuckersirup abschmecken.

Mit Himbeeren auf einem Spießchen servieren.

TIPP: Honigmelone anstelle der Nektarinen ergibt eine mildere und süßere Variante. Wenn es sehr schnell gehen muss, verwenden Sie statt der Äpfel einen guten fertigen Apfelsaft.



Akazienhonig entsteht aus dem Nektar der *Robinia pseudoacacia*, der Scheinakazie. Wegen seines hohen Fruchtzuckergehalts ist er dünnflüssiger als andere Honigsorten.

ROTE JOHANNISBEERE & MANGO



für 2 Gläser

200 g Rote Johannisbeeren

100 g Erdbeeren

1 Mango

1 Apfel

Beeren und Früchte abspülen. Die Erd- und die Johannisbeeren entstielen. Den Apfel würfeln und in einer Saftpresse oder -zentrifuge entsaften. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln (auf den großen Stein in der Mitte achten). Alle Zutaten bis zur gewünschten Sämigkeit mixen.

TIPP: Wenn Sie Zeit sparen wollen, können Sie auch hochwertigen fertigen Apfelsaft verwenden.

Sowohl aus wilden wie auch aus Zuchtjohannisbeeren kann man Fruchtwein herstellen.

SCHWARZE & ROTE JOHANNISBEEREN



für 2 Gläser

Schwarze Johannisbeeren:	Rote Johannisbeeren:
200 g Schwarze Johannisbeeren	200 g Rote Johannisbeeren
2 Äpfel	2 Birnen
4 Erdbeeren	½ Banane
1 Teelöffel Honig	1 Teelöffel Honig

Das sind zwei Smoothies in einem – und genauso einfach anzurichten, wie die Bestandteile beider zu mixen sind.

Alle Früchte und Beeren waschen und entstielen. Die Äpfel und Birnen entkernen und vierteln. Erst die Birnen und anschließend die Äpfel entsaften; beide Säfte getrennt halten, wenn der Smoothie aus zwei Schichten aufgebaut werden soll. Die Banane schälen und klein schneiden. Den Apfelsaft, die Schwarzen Johannisbeeren und die Erdbeeren bis zur gewünschten Sämigkeit mixen und den entstandenen Smoothie in ein Becherglas füllen. Nach Geschmack mit Honig süßen. Nun mit dem Birnensaft, den Roten Johannisbeeren und der Banane ebenso verfahren. Den so entstandenen zweiten Smoothie mit den Roten Johannisbeeren löffelweise auf den ersten legen und mit Johannisbeeren bestreuen.

TIPP: ... oder mixen Sie einfach gleich alle Zutaten zusammen.

Kennen Sie den Duft eines Busches mit Schwarzen Johannisbeeren? Er riecht genau so angenehm wie die Beeren. Aus seinen Blättern kann man wohlschmeckenden Tee ziehen oder Likör bereiten.

KAFFEE & VANILLE

für 2 Gläser

5 Kugeln Vanilleeis

200 ml Milch

100 ml kalter Espresso

oder starker Kaffee

geriebene Schokolade

Mixen Sie alle Zutaten zu einem leckeren Milchshake-Smoothie und garnieren Sie mit der geriebenen Schokolade.

TIPP: Wenn Sie den Geschmack mögen, probieren Sie diesen Smoothie doch auch einmal mit höherem Espressoanteil und dekorieren Sie ihn mit einigen Kaffeebohnen.



Das Wort »Kaffee« hat seinen Ursprung wohl im Arabischen. *Qahwa* ist dort sowohl der Name einer Weinsorte wie auch das Wort für Appetitlosigkeit. Als Wein in muslimischen Ländern verboten wurde, avancierte der Kaffee zum geselligen Getränk.

RASPBERRY KISS



3 cl weiße Crème de Cacao

3 cl Himbeerlikör

3 cl Sahne

gecrushtes Eis

Alle Zutaten kurz bei hoher Geschwindigkeit bis zur gewünschten Sämigkeit mixen. Mit wenig Eis beginnen, nach und nach so viel zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. In einem Glas nach Wahl, garniert mit Himbeeren, servieren.

Kulturhimbeeren werden das ganze Jahr über angeboten. Die Wildform wächst hauptsächlich in Nord-, aber auch in Mitteleuropa. Himbeeren lieben kahle, nitratreiche Böden und wachsen gern in halbschattigen Lagen um Waldlichtungen und an Waldrändern.

REGISTER DER SMOOTHIES

Açaibeere & Erdbeere 43

Ananas

Ananas & Zitronenmelisse 42
Apfel, Ananas & Ingwer 86
Avocado & Ananas 123
Erdbeere & Ananas 64
Karotte & Ananas 114
Kokosnuss & Ananas 67
Mango & Ananas 76

Apfel

Apfel, Ananas & Ingwer 86
Brombeere, Apfel & Zimt 49
Gurke, Apfel & Limette 115
Vanille & Apfel 100
Vanille, Apfel & Honig 111

Aprikose & Orange 44

Avocado

Avocado & Ananas 123
Avocado & Mango 117
Avocado & Spinat 124

Banane

Banane & Passionsfrucht 47
Erdbeere & Banane 78
Frozen Banana Daiquiri 144
Kiwi & Banane 62
Mandeln & Banane 105
Melone & Banane 81
Orange & Banane 60
Schokolade & Banane 130

Basilikum

Erdbeere & Basilikum 54

Birne

Birne & Ingwer 92
Birne, Kiwi & Brokkoli 118
Birne & Passionsfrucht 89
Cranberry & Birne 95
Heidelbeere & Birne 58
Himbeere & Birne 55

Blackberry Beast 149

Bloody Mary 151

Brokkoli

Birne, Kiwi & Brokkoli 118

Brombeere

Blackberry Beast 149
Brombeere, Apfel & Zimt 49
Brombeere & Vanille 98
Frozen Blackberry Daiquiri 142

Chili

Erdbeere & Chili 50
Karotte, Orange & Chili 121

Mango & Chili 56

Rote Bete & Chili 116

Schokolade & Chili 133

Colada

Strawberry Colada 154

Cranberry & Birne 95

Daiquiri

Frozen Banana Daiquiri 144
Frozen Blackberry Daiquiri 142
Frozen Blueberry Daiquiri 143
Frozen Peach Daiquiri 150
Frozen Raspberry Daiquiri 145
Strawberry Daiquiri 155

Erdbeere

Açaibeere & Erdbeere 43
Erdbeere & Ananas 64
Erdbeere & Banane 78
Erdbeere & Basilikum 54
Erdbeere & Chili 50
Erdbeere & Leinsamen 104
Erdbeere & Rote Bete 120
Erdbeere & Vanille 106
Grapefruit & Erdbeere 52
Mango & Erdbeere 46
Rhabarber & Erdbeere 83
Schwarze Johannisbeere & Erdbeere 87
Strawberry Colada 154
Strawberry Daiquiri 155
Strawberry Margarita 140
Wassermelone, Erdbeere & Limette 74

Frozen Banana Daiquiri 144

Frozen Blackberry Daiquiri 142

Frozen Blueberry Daiquiri 143

Frozen Chi Chi 146

Frozen Mango Sling 148

Frozen Mojito 141

Frozen Peach Daiquiri 150

Frozen Raspberry Daiquiri 145

Gojibeeren

Melone & Gojibeeren 85

Granatapfel

Granatapfel & Grapefruit 57
Granatapfel & Kokosnuss 137
Granatapfel & Wassermelone 71
Orange, Mango & Granatapfel 41

Grapefruit

Granatapfel & Grapefruit 57

Grapefruit & Erdbeere 52

Schwarze Johannisbeere & Grapefruit 69

Guave & Heidelbeere 45

Gurke, Apfel & Limette 115

Haferflocken

Schwarze Johannisbeere & Haferflocken 110

Hafermilch & Himbeere 102

Hagebutte

Mango & Hagebutte 48
Pflaume & Hagebutte 88

Haselnuss & Schokolade 135

Heidelbeere

Frozen Blueberry Daiquiri 143
Guave & Heidelbeere 45
Heidelbeere & Birne 58
Heidelbeere & Melone 53
Heidelbeere & Vanille 103
Himbeere & Heidelbeere 61
Kirsche & Heidelbeere 72
Heidelbeere & Zimt 39

Himbeere

Frozen Raspberry Daiquiri 145
Hafermilch & Himbeere 102
Himbeere & Birne 55
Himbeere & Heidelbeere 61
Himbeere & Mango 68
Himbeere & Passionsfrucht 38
Himbeere & Rote Johannisbeere 90
Melone & Himbeere 70
Nektarine & Himbeere 34
Pflirsich & Himbeere 84
Raspberry Kiss 147
Schwarze Johannisbeere & Himbeere 35
Vanille & Himbeere 109
Wassermelone, Himbeere & Minze 36
Weiße Schokolade & Himbeere 131

Honig

Vanille, Apfel & Honig 111

Ingwer

Apfel, Ananas & Ingwer 86
Birne & Ingwer 92
Mango & Ingwer 63

Joghurt

Sommerbeeren & Joghurt 107

Kaffee & Vanille 132

- Kardamom**
Preiselbeere & Kardamom 101
- Karotte**
Karotte & Ananas 114
Karotte, Orange & Chili 121
Rote Bete & Karotte 119
- Kirsche**
Kirsche & Kokosnuss 129
Kirsche & Heidelbeere 72
- Kiwi**
Birne, Kiwi & Brokkoli 118
Kiwi & Banane 62
Kiwi & Mango 65
Kiwi & Orange 77
- Knoblauch**
Rote Bete & Knoblauch 122
- Kokosnuss**
Granatapfel & Kokosnuss 137
Kirsche & Kokosnuss 129
Kokosnuss & Ananas 67
Kokosnuss & Schokolade 136
- Leinsamen**
Erdbeere & Leinsamen 104
- Limette**
Gurke, Apfel & Limette 115
Wassermelone, Erdbeere & Limette 74
- Mandarine**
Mandarine & Mango 51
Mandarine & Papaya 73
Papaya & Mandarine 82
- Mandeln**
Mandeln & Banane 105
Pflaume & Mandel 75
- Mango**
Avocado & Mango 117
Frozen Mango Sling 148
Himbeere & Mango 68
Kiwi & Mango 65
Mandarine & Mango 51
Mango & Ananas 76
Mango & Chili 56
Mango & Erdbeere 46
Mango & Hagebutte 48
Mango & Ingwer 63
Mango & Passionsfrucht 40
Mango & Zitronenmelisse 66
Nektarine & Mango 80
Orange & Mango 37
Orange, Mango & Granatapfel 41
Rote Johannisbeere & Mango 59
- Margarita**
Strawberry Margarita 140
- Melone**
Heidelbeere & Melone 53
- Melone & Banane 81
Melone & Gojibeeren 85
Melone & Himbeere 70
Melone & Passionsfrucht 79
- Minze**
Schokolade & Minze 128
Wassermelone, Himbeere & Minze 36
- Mojito**
Frozen Mojito 141
Thai Mojito 152
- Nektarine**
Nektarine & Himbeere 34
Nektarine & Mango 80
- Orange**
Aprikose & Orange 44
Karotte, Orange & Chili 121
Kiwi & Orange 77
Orange & Banane 60
Orange & Mango 37
Orange, Mango & Granatapfel 41
- Papaya**
Mandarine & Papaya 73
Papaya & Mandarine 82
Papaya & Passionsfrucht 94
- Passionsfrucht**
Banane & Passionsfrucht 47
Birne & Passionsfrucht 89
Himbeere & Passionsfrucht 38
Mango & Passionsfrucht 40
Melone & Passionsfrucht 79
Papaya & Passionsfrucht 94
- Pfirsich**
Frozen Peach Daiquiri 150
Pfirsich & Himbeere 84
- Pflaume**
Pflaume & Hagebutte 88
Pflaume & Mandel 75
Pflaume & Zimt 108
- Preiselbeere & Kardamom** 101
- Quark**
Schwarze Johannisbeere & Quark 99
- Raspberry Kiss** 147
- Rhabarber & Erdbeere** 83
- Rote Bete**
Erdbeere & Rote Bete 120
Rote Bete & Chili 116
Rote Bete & Karotte 119
Rote Bete & Knoblauch 122
Rote Bete & Sellerie 125
- Rote Johannisbeere**
Himbeere & Rote Johannisbeere 90
Rote Johannisbeere & Mango 59
Schwarze & Rote Johannisbeeren 93
- Sangria** 153
- Schokolade**
Haselnuss & Schokolade 135
Kokosnuss & Schokolade 136
Schokolade & Banane 130
Schokolade & Chili 133
Schokolade & Minze 128
Schokolade & Vanille 134
Weiße Schokolade & Himbeere 131
- Schwarze Johannisbeere**
Schwarze Johannisbeere & Erdbeere 87
Schwarze Johannisbeere & Grapefruit 69
Schwarze Johannisbeere & Haferflocken 110
Schwarze Johannisbeere & Himbeere 35
Schwarze Johannisbeere & Quark 99
Schwarze & Rote Johannisbeeren 93
- Sellerie**
Rote Bete & Sellerie 125
- Sommerbeeren & Joghurt** 107
- Spinat**
Avocado & Spinat 124
- Strawberry Colada** 154
- Strawberry Daiquiri** 155
- Strawberry Margarita** 140
- Vanille**
Brombeere & Vanille 98
Erdbeere & Vanille 106
Heidelbeere & Vanille 103
Kaffee & Vanille 132
Schokolade & Vanille 134
Vanille & Apfel 100
Vanille, Apfel & Honig 111
Vanille & Himbeere 109
- Wassermelone**
Granatapfel & Wassermelone 71
Wassermelone, Erdbeere & Limette 74
Wassermelone, Himbeere & Minze 36
- Wildbeerenmix** 91
- Zimt**
Brombeere, Apfel & Zimt 49
Heidelbeere & Zimt 39
Pflaume & Zimt 108
- Zitronenmelisse**
Ananas & Zitronenmelisse 42
Mango & Zitronenmelisse 66

Abkürzungen und Maßeinheiten

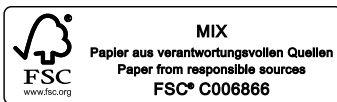
1 cl = 1 Zentiliter = $\frac{1}{100}$ Liter = 10 Milliliter

1 ml = 1 Milliliter = $\frac{1}{1000}$ Liter

1 Dash = 1 Spritzer = ca. 0,2 cl = ca. 2 ml

1 g = 1 Gramm

Die Flüssigkeitsmengen in den Rezepten sind in Millilitern angegeben, es sei denn, es handelt sich um alkoholhaltige Fruchtcocktails. In diesen Rezepten wurde die für Cocktails übliche Angabe in Zentilitern gewählt.



© der Originalausgabe:

Eliq Maranik und Stevali Production

Originaltitel: *Smoothies – förföriska fruktfantasier för alla smaker!*

ISBN der Originalausgabe: 978-91-86287-13-9

Idee, Smoothies und Styling: Eliq Maranik

Art Director: Eliq Maranik / Stevali Production

Design und Illustrationen: Alan Maranik und Eliq Maranik / Stevali Production

Alle Fotografien von Eliq Maranik / Stevali Production mit Ausnahme von:

Seiten 16, 20, 22, 28, 32, 96, 112, 126 und 138 von iStockphoto

© der deutschen Ausgabe:

h.f.ullmann publishing GmbH

Übersetzung aus dem Englischen: Sarah Masters-Scott für :Hepfinger

Lektorat: Kirsten E. Lehmann

Projektleitung: Isabel Weiler

Coverdesign: Simone Sticker

Gesamtherstellung: h.f.ullmann publishing GmbH, Potsdam

Printed in Italy, 2013

ISBN 978-3-8480-0576-5

10 9 8 7 6 5 4 3 2

X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmann-publishing.com

newsletter@ullmann-publishing.com



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Verlags *h.f.ullmann publishing*.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *h.f.ullmann publishing*, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.ullmann-publishing.com.