

ELIQ MARANIK

# VEGANE SMOOTHIES

Natürliche Power aus dem Glas

*h.f.*ullmann



# EINFÜHRUNG

## WARUM VEGAN?

Vegan – dahinter steckt mehr als der bloße Verzicht auf Produkte tierischer Herkunft, für viele ist es zu einer Lebenseinstellung geworden, sich rein pflanzlich zu ernähren. Der Schutz der Tiere vor Ausbeutung spielt dabei ebenso eine Rolle wie Fragen des Klimaschutzes und der Welternährung. Denn im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln sind tierische Produkte mit einem deutlich höheren Energieverbrauch verbunden. Etwa ein Drittel des Beitrags, den eine Familie zur Klimaerwärmung leistet, wird durch die Ernährung verursacht!

Nicht zuletzt sind es aber auch gesundheitliche Aspekte, die die vegane Ernährung immer beliebter machen. Selbst eine kurzzeitige Umstellung kann wahre Wunder des Wohlbefindens bewirken. Man fühlt sich fitter und hat mehr Energie.

Sich vegan zu ernähren, bedeutet nicht nur auf Fleisch und Fisch zu verzichten, sondern auf alle tierischen Produkte, dazu gehören beispielsweise auch Milch, Eier und Honig. Die für den Körper wichtigen Stoffe, die diese Lebensmittel enthalten, können oftmals durch alternative Lebensmittel ersetzt werden. Bei einer streng veganen Ernährung sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen, Kalzium, Jod, Zink und insbesondere Vitamin B12 geachtet werden.

Wer mit veganer Ernährung Verzicht verbindet, der wird in diesem Buch eines Besseren belehrt. Eine große Menge an leckeren Lebensmitteln ist nämlich auch für Veganer geeignet. Viele von ihnen werden auf den Seiten 25 bis 40 mit näheren Angaben zu ihren Inhaltsstoffen und ihrer Verwendung vorgestellt.

## WARUM SMOOTHIES?

Smoothies sind aus der veganen Küche kaum mehr wegzudenken. Durch ihren konzentrierten Reichtum an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzeninhaltsstoffen können sie im Handumdrehen eine vollwertige Rohkostmahlzeit ersetzen und eignen sich durch ihre leichte Transportierbarkeit perfekt für die vegane Ernährung am Arbeitsplatz. Die Fülle an Variationen macht es möglich, dass die sättigenden Smoothies jeden Tag sowohl zum Frühstück als auch zum Mittag- oder Abendessen genossen werden können – und das ganz ohne schlechtes Gewissen. Denn die farbenfrohen Alleskönner aus frischen, naturbelassenen und saisonal variierbaren Zutaten sind wegen ihrer smoothigen Konsistenz (*smooth* bedeutet im Englischen „weich“ oder „geschmeidig“) nicht nur gut bekömmlich und leicht verdauulich, sondern aufgrund der Fülle an Vitalstoffen auch äußerst gesundheitsfördernd. Sie können das Risiko, an ernährungsbedingtem Diabetes und Bluthochdruck zu erkranken oder einen Herzinfarkt zu erleiden senken. Für Morgenmuffel zudem besonders wichtig: Sie liefern Energie für den ganzen Tag! Nicht wenige wählen Smoothies daher auch als gesunden Kaffeeersatz. Kein Wunder also, dass längst auch Nichtveganer das fettarme, leckere Getränk für sich entdeckt haben. Auch Kindern schmeckt diese bunte Mischung aus Obst und Gemüse.



# TIPPS UND TRICKS

## DEN NÄHRWERT ERHÖHEN

Es gibt eine Riesenauswahl an leckeren Zutaten, mit denen Sie Ihre Smoothies noch zusätzlich aufpeppen und genau auf Ihre persönlichen Ernährungsbedürfnisse abstimmen können. Die meisten Zutaten finden Sie im Bio- oder Naturkostladen, aber auch in gut sortierten Supermärkten.

Besonders nährstoffreich sind getrocknete oder pulverisierte Superbeeren wie zum Beispiel Acai-, Goji-, Lucuma-, Maqui- oder Inka-Beeren, Hagebutten, Maulbeeren, Sanddorn, Preiselbeeren oder Blaubeeren. Kalt gepresstes Lein-, Hanf- oder Kokosöl sorgen für extra Energie. Lein- oder Hanfsamen, Chia-Samen, Hafer- oder Weizenkleie liefern gesunde Ballaststoffe. Weitere gesunde Nahrungsmittelzusätze sind beispielsweise Algenpulver wie Spirulina, Chlorella, Arame, Wakame oder Dulse, Superfoodpulver wie Maca, Korngras, Nesselpulver oder Weizengras.

Für extra Proteine gibt es speziell veganes und GMO-freie Pulver in verschiedenen Geschmacksrichtungen, doch versuchen Sie es auch einmal mit Erbsen-, Hanf-, Vollkornreis-, Hafer- und Algenprotein – nicht zu vergessen die Riesenauswahl an nährstoffreichen Nüssen, Kernen und Samen, Nussölen und Nussbutter.

## DEN GESCHMACK ABMILDERN

Manche Obst- und Gemüsesorten sind sehr intensiv im Geschmack und sollten daher nur in begrenzten Mengen verwendet werden. Ein Smoothie, der nur aus Chilischoten oder Ingwer besteht, wäre natürlich ungenießbar. Wenn Ihr Smoothie zu intensiv schmeckt, strecken Sie ihn mit milderer Säften, zum Beispiel aus Mohrrübe, Apfel, Birne oder Orange und nach Belieben auch etwas Mineralwasser.

## DEN GESCHMACK VERSTÄRKEN

Andere Obstsorten, darunter Melone, Mango und Banane, enthalten von Natur aus viel Zucker und brauchen einen kleinen Kick, um nicht allzu pappsüß zu schmecken. Ein Schuss Zitronen- oder Limettensaft mildert die Süße und intensiviert gleichzeitig den Fruchtgeschmack.

## SMOOTHIES VERDÜNNEN

Ist die Konsistenz zu dick und breiig – was leicht passieren kann, wenn die Rohstoffe wenig Flüssigkeit enthalten – kann man sie mit Wasser, Nussmilch oder frisch gepresstem Saft verdünnen. Wenn die ursprüngliche Geschmacksrichtung voll erhalten bleiben soll, ist Wasser das geeignete Mittel.

## SMOOTHIES CREMIGER MACHEN

Ist der Smoothie hingegen zu dünn, kann man ihm Sojajoghurt, Bananen-, Avocado- oder Mangopüree und nicht zuletzt Proteinpulver zusetzen. Auch Tofu, Müsli, Nüsse oder Samen absorbieren überschüssige Flüssigkeit.



# ANANAS, GOJI-BEEREN & ROTE JOHANNISBEEREN

Damit sich Fruchtsaft so nennen darf, muss er zu 100 Prozent aus Früchten bestehen. Selbst gepresster Fruchtsaft ist das Frischeste, was es gibt, doch er muss innerhalb eines Tages getrunken werden. „Fruchtsaft“ wird aus frischem Obst und Gemüse in deren Ursprungsland hergestellt. Er enthält weder Konzentrat noch Zusatzstoffe und bleibt daher ebenfalls nicht sehr lange frisch. Damit der Saft beim Transport nicht verdirbt, wird er mehrmals pasteurisiert. Manche Sorten werden tiefgekühlt, um die Haltbarkeit zu verlängern. Saft aus Konzentrat besteht aus Frischprodukten, denen das Wasser entzogen wurde. So wird das Produkt keimfrei und hält etwa ein Jahr lang. Fruchtsaftgetränke bestehen also nicht aus Fruchtsaft, sondern aus Wasser, Zucker oder künstlichen Süßstoffen, Fruchtkonzentrat und – Vorsicht – zuweilen auch anderen Zusätzen! Ich ziehe es daher vor, meinen Saft selbst zu pressen und dann einzufrieren, zum Beispiel in Eiswürfelbehältern. Wenn ich wenig Zeit habe, was oft passiert, kaufe ich frisch gepressten Saft, doch Saft aus Konzentrat landet sehr selten in meinem Warenkorb.

---

## Ergibt 2 Portionen

2 EL getrocknete Goji-Beeren  
1 EL geschälte Hanfsamen  
150 ml frisch gepresster Ananassaft  
150 ml Kokoswasser  
150 g tiefgekühlte Ananas  
150 g rote Johannisbeeren, tiefgekühlt oder frisch

Beeren und Hanfsamen 5–10 Minuten in dem Ananassaft quellen lassen, dann alle Zutaten zu einem glatten Smoothie mixen.



# BROMBEEREN, LEIN- SAMEN & MANDELN

Leinsamen sind unerhört nahrhaft. Sie enthalten unter anderem B-Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Phosphor, Kalium, Kalzium, Zink und Magnesium. Ebenso wie die Samen der Kapstachelbeere bilden Leinsamen eine lindernde und verdauungsfördernde Gelee-schicht im Magen. Man bekommt Leinsamen im Ganzen oder geschrotet; besonders bei geschroteten Leinsamen sollte man die tägliche Dosis von 2 EL nicht überschreiten.

---

## Ergibt 2 Portionen

200 g tiefgekühlte Brombeeren

300 ml Mandelmilch

2 EL Mandelbutter

2 EL Leinsamen

2 EL Kürbiskerne

1 EL echter Vanillezucker nach Belieben

Süßungsmittel nach Belieben

Alle Zutaten zu einem cremigen Smoothie mixen. In hohen Gläsern mit frischen Brombeeren garniert servieren.



# REZEPTREGISTER

## **Fruchtig und leicht.....42**

Ananas & Erdbeeren .....	57
Ananas, Goji-Beeren & Rote Johannisbeeren.....	73
Ananas, Papaya & Lucuma.....	85
Aprikose, Himbeeren & Kamille.....	89
Blaubeeren, Brombeeren & Rote Bete .....	82
Blaubeeren, Himbeeren & Goji-Beeren .....	81
Blaubeeren, Kokosnuss & Acai-Beeren.....	94
Erdbeeren & Chili .....	61
Erdbeeren & Kamille .....	45
Erdbeeren, Kombucha & Maulbeeren.....	77
Granatapfel & Grapefruit .....	65
Grapefruit, Erdbeeren & Lucuma.....	90
Hagebutten, Ananas & Papaya .....	49
Himbeeren & Birne.....	66
Himbeeren & Mango.....	93
Karotte, Ananas & Goji-Beeren .....	70
Karotte, Orange & Cayennepfeffer .....	42
Kiwi & Mango.....	54
Mango, Orangen & Hagebutten.....	53
Nektarine, Himbeeren & Maulbeeren.....	74
Orange & Banane.....	62
Preiselbeeren, Mango & Acai-Beeren.....	86
Preiselbeeren, Orange & Goji-Beeren .....	78
Rote Johannisbeeren & Mango .....	58
Sanddorn, Mango & Erdbeeren.....	46
Tropische Früchte .....	69
Wassermelone, Himbeeren & Minze .....	50

## **Cremige Smoothies.....97**

Avocado, Mandeln & Orange.....	125
Backpflaume & Vanillejoghurt.....	126
Banane, Kokos & Maqui .....	122
Blaubeeren, Hafer & Vanille.....	109
Brombeeren, Leinsamen & Mandeln.....	118
Brombeeren, Vanillejoghurt & Zimt .....	110
Erdnuss-Schokolade.....	102
Goji-Beeren & Kokos.....	114
Himbeeren, Kokos & Hanfsamen.....	117
Kokos & Ananas.....	106
Maca-Mokka & Datteln .....	121
Mandelschokolade mit Banane & Vanille .....	97
Pekannüsse, Datteln & Kokoswasser.....	113
Pina Chololada.....	101
Sanddorn & Karotte.....	105
Schokolade, Datteln & Kurkuma.....	98

## **Grüne Smoothies..... 129**

Birne, Broccoli & Kiwi.....	138
Grüne Proteinbombe .....	134
Gurke & Erbsen.....	130
Gurke, Minze & Brennessel.....	137
Melone, Ananas & Spinat.....	133
Spinat & Apfel.....	129



© Eliq Maranik und Stevali Production

Original-Titel: *Hälsosmoothies – boosta din kropp med vitaminer, mineraler och antioxidanter!*

Original-ISBN: 978-91-86287-50-4

Fotos: Eliq Maranik und Stefan Lindström

außer den Seiten 8, 20, 23, 31, 32, 41: iStockphoto.com

Art Director: Eliq Maranik

Layout: Eliq Maranik und Alan Maranik / Stevali Production

Redakteure: Anton Borgström und Eva Stjerne Ord & Form

© für diese deutsche Ausgabe: h.f.ullmann publishing GmbH

Sonderausgabe

Übersetzung aus dem Schwedischen: Frauke Watson

Satz: ce redaktionsbüro für digitales publizieren

Coverdesign: Eliq Maranik

Coverfoto: Eliq Maranik und Stefan Lindström

Projektleitung: Rabea Rittgerodt, Isabel Weiler

Gesamtherstellung: h.f.ullmann publishing GmbH, Potsdam

Printed in Italy, 2014

ISBN 978-3-8480-0714-1

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

X IX VIII VII VI V IV III II I

[www.ullmann-publishing.com](http://www.ullmann-publishing.com)

[newsletter@ullmann-publishing.com](mailto:newsletter@ullmann-publishing.com)

[facebook.com/hfullmann](https://facebook.com/hfullmann)

[twitter.com/hfullmann](https://twitter.com/hfullmann)

Die Rezepte und Ratschläge in diesem Buch zielen darauf ab, Ihnen gesunde und energiereiche Nahrung nahezubringen. Wenn Sie eine streng vegane Ernährung in Erwägung ziehen, lassen Sie sich bitte von einem Arzt beraten.



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](http://www.ullmann-publishing.com).