

WINTER SMOOTHIES



Eliq Maranik

WINTER SMOOTHIES

Lekker warm en koud

Inhoud

Voorwoord: smoothies als manier van leven	7
Ingrediënten	8
Kopen en bewaren van groente en fruit	10
Kies je groenten, vruchten en besjes zorgvuldig	10
Koop biologisch	10
Wassen en schrobben	10
Schillen of niet schillen	11
Pitten	11
Besjes en vruchten invriezen	11
Een blender kiezen en gebruiken	13
Kruiden en kruidenaftreksels	17
Verzamelen en drogen	18
Kruiden laten trekken	18
Kruiden voor kruidenaftreksels	18
Noten, zaden en havermelk	21
Smoothies van tevoren maken	22
Kant-en-klare pakketjes	22
Smoothies invriezen	22
Warme smoothies	25
Koude, fruitige, kruidige en lichte wintersmoothies	67
Substantiële, romige, machtige smoothies	89
Register	143

Smoothies als manier van leven

Ik ben dol op smoothies! Hoe meer ik ze drink, hoe lekkerder ik ze begin te vinden. Je mag eigenlijk wel zeggen dat ik smoothies tot een manier van leven gemaakt heb, en ik hoop dat ik jou met dit boek tot hetzelfde kan inspireren.

Het lichaam houdt van alles waar het beter van wordt. Hoe meer je je focust op gezond eten en drinken, hoe minder zin je hebt in dingen die minder goed voor je zijn. Je krijgt er een positief gevoel van, maar ook een heleboel energie, een blijde maag, prachtige haren en huid, sterke nagels, een krachtig immuunsysteem, minder behoefte aan slaap (terwijl je je toch beter uitgerust voelt) en meer zin om te sporten — allemaal dingen die bijdragen aan een gezonder lichaamsgewicht. Kortom, een pure, eenvoudige en gezonde manier van leven.

Je merkt het verschil misschien niet meteen, maar probeer gewoon elke dag een smoothie of een glas vers vruchtensap te nemen. Als je doordeweeks weinig tijd hebt kun je in het weekend een voorraadje maken en in de vriezer doen. Of stel afgemeten diepvriespakketjes samen die je alleen nog met een scheutje vloeistof (water, notenmelk, kokoswater enz.) in de blender hoeft te doen (zie blz. 22). Druk op de knop en je smoothie is binnen een paar minuten klaar om mee te nemen naar je werk, school, sportschool, of waar je ook naartoe moet.

Lars Pietzschmann, van Ullmann Publishing, is verantwoordelijk voor het verschijnen van dit boek. Hij bracht me een paar jaar geleden op het idee, maar destijds dacht ik: Wat is het verschil tussen een 'normale' smoothie en een wintersmoothie, afgezien van wat winterse specerijen? Maar toen ik na verloop van tijd wat nieuwe ideetjes begon te testen, raakte een en ander toch in een stroomversnelling en realiseerde ik me dat je bijvoorbeeld ook warme kruidenaftrekzels als basis kunt gebruiken. Ik bleef nieuwe dingen uitproberen en eindeloos testen, en het resultaat ligt hier voor je. Wintersmoothies zijn niet alleen heel gemakkelijk en prima van tevoren te maken, maar je kunt ze ook in een thermoskan meenemen voor onderweg.

Ik hoop dat dit boek je inspireert en dat je zult genieten van het ontdekken van nieuwe, spannende smaken, terwijl je je lichaam tegelijkertijd verwent met vitamines, mineralen en antioxidanten die energie en kracht geven. Hoe kun je een koude winterdag nou beter beginnen dan met een warme, kruidige smoothie? Overbodig te zeggen dat de recepten net zo lekker zijn in de lente, zomer en herfst.

Warme winterknuffels
Eliq Maranik

Ingrediënten

Gebruik zo veel mogelijk biologische, rauwe ingrediënten, omdat dan de meeste gezonde voedingsstoffen behouden blijven. Hieronder wat tips voor ingrediënten die handig zijn om in je voorraadkast te hebben.

DIEPVRIESVRUCHTEN: Ananas, bananen, blauwe bessen, dadels, frambozen, aardbeien, kersen, mango, papaja, perziken, nectarines, pruimen, meloenen, kiwi en alle soorten bosvruchtjes en besjes kun je uitstekend invriezen. Appels, peren, watermeloen en citrusvruchten kun je het best als sap invriezen.

VERS FRUIT: Elk soort fruit is geschikt om smoothies van te maken.

GROENTEN: Avocado, boerenkool, wortels, pompoen, bieten, bleekselderij, spinazie, courgette en vele andere groenten kunnen in een smoothie 'verborgen' worden. Probeer eerst een klein beetje en let op dat de smaak van de groenten niet overheerst.

NOTEN: Kies waar mogelijk naturel, ongezoeten, biologische, rauwe amandelen, hazelnoten, paranoten, pecannoten, pijnboompitten, pistachenoten en walnoten. Noten gaan behoorlijk snel achteruit, dus als je er niet veel gebuikt, kun je ze het best invriezen. De meeste rauwe noten moet je minstens een paar uur maar bij voorkeur een hele nacht in de week zetten om lastig verteerbare enzymen te elimineren. Daardoor neemt het lichaam de voedingsstoffen ook beter op.

NOTEN- EN ZADENBOTER: Boter van rauwe, bij voorkeur biologische noten

is een uitstekende bron van energie en bovendien rijk aan mineralen en eiwitten. Boter van geroosterde noten is minder voedzaam, dus gebruik bij voorkeur rauwe. In natuurvoedingswinkels zijn amandelboter, hazelnotenboter, cashewnotenboter, pindakaas, walnotenboter, pistacheboter, tahin (sesam) en vele andere soorten verkrijgbaar. Notenboters zijn ook makkelijk zelf te maken; je kunt ze op smaak brengen met rauwe cacao, kaneel, vanille of andere ingrediënten.

ZADEN & PITTEN: Chiazaad, hennepzaad, lijnzaad, psylliumzaad, pompoenpitten, sesamzaad en zonnebloempitten zijn erg lekker in smoothies. Chia-, psyllium- en hennepzaad geven je smoothies bovendien een dikke, gelachtige consistentie.

EIWITTEN: In natuurvoedingswinkels zijn naast hennep-eiwitten, havereiwitten, bruine-rijsteiwitten en erwteneiwitten diverse andere goede, plantaardige eiwitten verkrijgbaar.

GEZONDE OLIE: Om de beste ingrediënten optimaal te benutten, moet olie altijd van koude persing zijn — ook wel 'extra vergine' of rauw genoemd — en bij voorkeur biologisch. Kokosolie, amandel- en notenolie, hennepzaadolie, avocado-olie, lijnzaadolie, chiazaadolie, rapenzaadolie, olijfolie en diverse

VLOEISTOFFEN: Water, versgeperste sappen, kokoswater, amandel-, zaden- en notenmelk, haver- en sojaproducten.



Kopen en bewaren van groente en fruit

Kies je groente, fruit en bessen zorgvuldig

Het maken van een lekkere, gezonde smoothie begint op de groente- en fruitafdeling. Het vinden, selecteren, bewaren en op de juiste manier gebruiken van seizoenproducten is enorm belangrijk. Om te zorgen dat je uitsluitend de allerbeste ingrediënten gebruikt moet je niet alleen je ogen, neus en vingers gebruiken, maar ook zo veel mogelijk lokale producten kopen.

Op de markt en direct van de boer krijg je de meest verse producten, en vaak goedkoper dan bij de supermarkt. Er zijn echter ook bedrijven die groente en fruit aan huis bezorgen. Ze vertellen je meestal precies waar hun producten vandaan komen, welke variëteiten het zijn en geven soms ook gedetailleerde informatie over de teler.

Koop biologisch

Omdat de meeste vruchten, besjes en groenten tegenwoordig sporen van schimmeldodende middelen, pesticiden, wax en chemische sprays bevatten, kun je het best zoveel mogelijk voor biologische producten kiezen. Daarnaast bevatten biologische geteelde bessen, vruchten en groenten meer vitamines, mineralen, enzymen en andere voedingsstoffen, zoals grote hoeveelheden vitamine C en antioxidanten, dan conventioneel geproduceerd spul.

Wassen en schrobben

Als groenten en vruchten niet uit eigen tuin komen weet je nooit zeker hoe ze behandeld

zijn, waar ze opgeslagen zijn geweest en wie ze in zijn handen gehad heeft — en dan hebben we het nog niet over het sprayen en waxen als het geen biologisch spul is. Zelfs vruchten met een schil die je normaal gesproken niet opeet, zoals bananen, sinaasappels, mandarijnen, meloenen en mango's, moet je heel goed wassen, omdat alles wat je op je handen krijgt, uiteindelijk in je lichaam terecht komt via het vruchtvlees dat je na het schillen aanraakt.

Dat wassen gaat het gemakkelijkst door een scheutje citroensap of azijn door een grote kom lauw water te roeren en er je fruit of groenten vijf minuten in onder te dompelen. Hierdoor verwijder je eventuele viezigheid, zonder dat het ten koste van de smaak gaat. Was en schrob stevige groenten en vruchten vervolgens met een zachte groenteborstel onder de koude kraan. Gebruik de borstel nergens anders voor en maak hem na gebruik altijd goed schoon. Zacht fruit moet je voorzichtig met de hand, of met de zachte kant van een speciaal voor dit doel apart gehouden sponsje schoonwrijven. Sla, besjes en andere kwetsbare producten moet je na de citroensapbehandeling onder de koude kraan afspoelen. Je kunt ook speciale, biologische groentewasmiddelen kopen. Niet biologisch fruit kun je het best schillen.

Schillen of niet schillen

De meeste vitamines, mineralen en enzymen zitten in of net onder de schil van groente en

fruit, vandaar dat je bij biologische producten — met een aantal uitzonderingen — de schil beter kunt laten zitten. Citrusvruchten moet je wel altijd schillen (de schil is erg bitter), en alle soorten meloenen, bananen, mango's, papaja's, kiwi's, ananas en avocado's ook, maar dan wel zo dun mogelijk.

Pitten

Verwijder grote pitten uit avocado's, abrikozen, mango's, nectarines, perziken, pruimen en andere steenvruchten, en verwijder ook kleinere pitjes of zaden, zoals die in meloen en papaja, omdat ze de textuur van de smoothie kunnen beïnvloeden. Een belangrijke waarschuwing: eet niet te veel papaja als je zwanger probeert te worden (of bent); in veel landen wordt de vrucht zelfs als natuurlijk voorbehoedsmiddel gebruikt.

Besjes en vruchten invriezen

Ik koop meestal een heleboel biologische besjes en vruchten wanneer ze in het seizoen zijn, en dan het liefst op de markt of direct van de boer. Op die manier heb ik altijd meer dan genoeg fruit van topkwaliteit in de vriezer, ook wanneer het niet in de winkel verkrijgbaar is.

Bananen kun je heel goed invriezen. Ze geven je smoothie een heerlijke textuur en dienen tegelijk als natuurlijke zoetstof. Ik koop biologische bananen in bulk, laat ze bijna overrijp worden, snijd ze in stukjes, vries de stukjes in en bewaar ze in plastic zakjes. Eigenlijk heb ik altijd wel 3-4 kilo banaan in huis.

Strooi besjes en kleinere vruchtjes op een plaat of bord met bakpapier en zet die in de vriezer. Schil grotere vruchten, snijd ze in stukjes en vries die op dezelfde manier in als besjes. Doe de bevroren besjes en stukjes fruit in een afsluitbare plastic bak en plak er een etiket op met het soort fruit, de hoeveelheid en de datum. (NB: als je besjes of gesneden fruit direct in een bak doet, vriest alles aan elkaar tot één grote klomp, wat niet echt handig is als je het fruit wilt gebruiken voor je smoothie).







Frambozen- kamillesmoothie



Gedroogde of verse kamillebloemetjes worden normaal gesproken gebruikt om thee te zetten: 1-2 theelepels gedroogde bloemetjes per grote kop, afhankelijk van de gewenste sterkte. De thee is goed bij maag- of darmstoornissen, gastritis en koliekachtige pijnen. Een paar kopjes kunnen ook verzachtend werken bij menstruatiepijn. Kamillethee kan tevens een heilzame werking hebben bij spanningshoofdpijn en lichte migraines en heeft zowel een preventieve als een heilzame werking tegen verkoudheid. Een kop kamillethee helpt te ontspannen.

Deze smoothie is erg lekker en kalmerend — dus perfect voor 's avonds.

Voor 2 glazen

400 ml kamillethee

1 ijsblokje

½ citroen

200 g frambozen, ontdooid

2 tl bijenpollen
(desgewenst)

2 tl honing

1. Maak de thee volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet 150 ml van de hete thee in een mok, doe er een ijsblokje bij en laat tot ongeveer 50 °C afkoelen.
2. Pers de citroen uit.
3. Doe de rest van de ingrediënten bij de afgekoelde thee en hak alles tot een gladde consistentie.
4. Giet het mengsel in hittebestendige glazen en roer de rest van de hete thee erdoor.
5. Drink de smoothie warm.