



Infobrochure SMOOTHIES

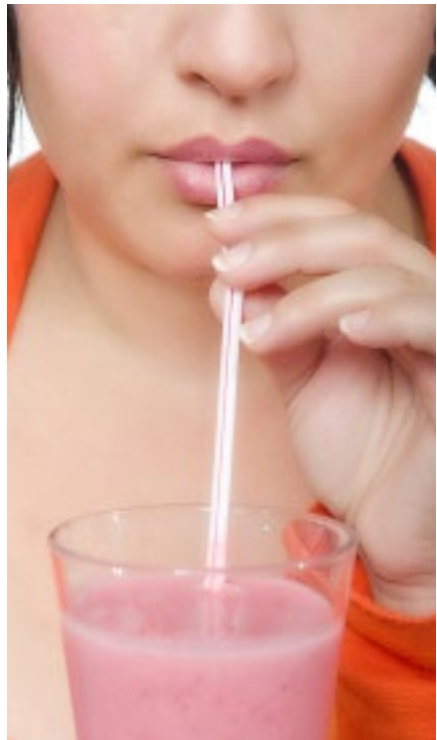


Wat is een SMOOTHIE ?

Een smoothie is een gemixte (geblenderde) dikromige, koude, niet-alcoholische drank doorgaans op basis van fruit. Om de smaak, kleur of voedingswaarde van een smoothie te wijzigen, kunnen tal van andere ingrediënten toegevoegd worden zoals bijvoorbeeld groenten, noten, kruiden, ijs, ...

Smoothies, een gezond tussendoortje

Naast de drie hoofdmaaltijden (ontbijt, middag- en avondmaal) is een smoothie bijzonder geschikt als gezond tussendoortje in een evenwichtig voedingspatroon. Een smoothie is rijk aan vocht (voldoende vocht is belangrijk bij constipatie) en potentieel rijk aan waardevolle voedingsstoffen. Door de zachte structuur, eigen aan een smoothie, is deze frisse fruitdrank zeker aan te bevelen voor parkinsonpatiënten met geur-, smaak-, kauw- of slikproblemen. Wanneer daarenboven ingrediënten gebruikt of toegevoegd worden die mogelijk een positieve invloed hebben op de neurologische processen in de hersenen, is de aanbeveling compleet.



De Blender

Een goede blender is ideaal geschikt voor het klaarmaken van een smoothie. In de glazen beker worden de ingrediënten optimaal gemengd en geblenderd tot de gewenste consistentie. Wie niet over een blender beschikt kan hiervoor eventueel een staafmixer en een hoge beker gebruiken. Voor fervente smoothiemakers is de investering in een degelijke blender zeker aan te bevelen.



Een blender vervangt grotendeels het kauwproces, wat voor parkinsonpatiënten soms een probleem is. Daarenboven komen de nuttige voedingsstoffen (omsloten in de cellen) door het blenderen reeds grotendeels vrij en worden daardoor gemakkelijker opgenomen in het maag-darmstelsel. M.a.w. blenderen verhoogt de biobeschikbaarheid van voedingsstoffen.

Wat met de vezels?

Het is een fabel dat blenderen de vezels ‘vernietigt’, ze worden wel ‘gebroken’ of ‘kleiner’ gemaakt. Daardoor verliezen ze hun initiële eigenschappen niet, integendeel. De onoplosbare vezels verlaten daardoor vlugger de maag (een vertraagde maaglediging is vaak een probleem bij parkinsonpatiënten) en behouden ze, eenmaal in de darmen, hun eigenschap, met name ‘constipatie voorkomen’.



Welk fruit of groenten gebruiken?

Fruit- en groentesoorten rijk aan antioxidanten zijn bevorderlijk voor de neurologische processen in ons lichaam en dus aan te bevelen. Een algemene stelregel hierbij luidt: 'hoe intenser de kleur, hoe rijker aan antioxidanten'. Wetenschappers hebben een lijst opgesteld, de ORAC- lijst, waarin de oxidatieve kracht van fruit, groenten, noten, peulvruchten, kruiden, ... is opgenomen. Bessen (blauwe-, zwarte-, veen, vlier-, kruisbessen), frambozen, dadels, appels, vijgen, kersen, rozijnen, ... staan bovenaan deze lijst. Ook noten, bonen en bepaalde kruiden (kruidnagel, kaneel, oregano, basilicum, zwarte peper, ...) scoren hoog. Wat groenten betreft zijn o.m. artisjok, agave, rode en groene sla, broccoli, rode ui, paprika, aubergine, ... rijk aan antioxidanten.



Smoothie bereiden stap voor stap

Om een homogene massa te verkrijgen en klontervorming te voorkomen is het belangrijk aandacht te besteden aan de vulling van de blender. Enkele tips:

- ontdoe fruit (of groenten) van stengels, klokhuis, pitten, niet eetbare schil, ...;
- snij groenten en fruit in grove stukken, bladgroenten in repen;
- vul de blender in de juiste volgorde:
 - eerst de harde, vaste ingrediënten (hard of gedroogd fruit, groenten, noten, zaden, ijs, ...);
 - vervolgens de zachte bulk-ingrediënten (yoghurt, platte kaas, zacht fruit zoals banaan, peer, bladgroenten, ...);
 - indien nodig of gewenst suiker, honing, (blad)kruiden, eventueel voedings-supplementen, ... toevoegen;
 - als laatste de gewenste vloeistof (melk, bouillon, water,...) toevoegen.
- start de blender bij een laag toerental, verhoog dit indien nodig;
- blender zo kort mogelijk (voorkomt dat de ingrediënten opwarmen).



Recept 1: Alcoholvrije piña-colada

Benodigdheden voor 4 smoothies:

- 1/4 (400 g) rijpe ananas (of eventueel uit blik)
- 1 limoen, sap + zeste (schil)
- 250 cl kokosmelk
- 5 cl suikersiroop
- 10 cl ananassap (of ander fruitsap)

Bereidingswijze:

Snij de ananas in blokjes en koel in de diepvries.

Snij de zeste in dunne reepjes (dunschiller) of rasp de schil, en pers de limoen uit.

Doe alle ingrediënten in een goede blender en mix het geheel tot een vloeibare en homogene massa.

Verdeel over 4 glazen. Versier naar wens, bv. met ananas blad.



Recept 2: Avocado met honing en munt

Benodigdheden voor 4 smoothies:

- 2 avocado's, (300 g)
- 6 dl melk, bv. amandelmelk (of gewone melk)
- 4 eetlepels vloeibare honing
- 20 blaadjes munt

Bereidingswijze:

Schil en ontpit de avocado's.

Koel de avocado en blenderbeker in de diepvries.

Blender eerst de muntblaadjes met 1/3 van de melk.

Voeg de overige ingrediënten toe en mix tot een homogene smoothie.

Verdeel over 4 glazen en versier met bv. een muntblaadje.



Voor meer smoothie recepten zie onze website
www.parkiskookatelier.be