

Forfatter Gunnhild Wik Mikkelsen, ernæringsterapeut DET
Publiceret "Helse på Tvers", Norge, 2004

Fristende fløyelsdrikker

Smoothies er tingen når du ikke orker tanken på mat, men vet du burde spise likevel. Det høye innholdet av frukter, bær og grønnsaker betyr appell også hos den yngre garde.

Smoothies skiller seg fra juice ved at drikken lages av hele råvaren uten at denne blir silt til slutt. Dermed får man med seg de mange fine fiberstoffene som finnes i frukter, bær og grønnsaker.

Den enkleste varianten er å blande frukt eller bær med en eller annen form for juice. Dette gir en lett og frisk smoothie. Ved å tilsette melkeprodukter som yoghurt eller surmelk (biola eller cultura bidrar samtidig med nyttige bakterier) får man en mer fyldig og kremet smoothie. Ved å blande inn isbiter eller frosne, modne bananer eller bær, får du en forfriskende drikk som er litt tykkere og godt kan spises med skje.

Når drikken skal erstatte et helt måltid, kan det være en fordel å tilføre litt ekstra protein. Dersom du tåler melk, kan du bruke cottage cheese. Hvis ikke, er tofu (en slags soyaost) fint. Proteinpulver går også bra.

Proteiner kan du også få fra malte nøtter og frø. I tillegg til protein, inneholder disse nyttige fibre, mineraler og viktige fettstoffer. Velg fritt blant mandler, cashew, valnøtter, peanøtter, gresskarkjerner, solsikkekjerne, pinjekjerne, sesamfrø og linfrø.

Valnøtter, gresskarkjerner og linfrø inneholder dessuten omega-3 fett og er et fint alternativ for deg som ikke liker tran (husk at frøene må males for at de ikke skal komme hele ut igjen, her er en elektrisk kaffekvern nyttig),

Start med en eller annen slags frukt eller valgfrie bær. Blander du flere ingredienser, kan du få fram utrolig deilige smaker. Vil du bruke tørket frukt, bør du bløtlegge denne natten over. Godt modne bananer gir en deilig, god fylde til enhver drikk og slike bananer får du ofte på tilbud i butikken.

Prøv deg fram med like deler modne frukter og juice som utgangspunkt, og smak til med sitron, lime, fersk ingefær, mynte, melisse og krydderier som kanel, vanilje, frø av koriander, fennikel, spisskumm, karve eller anis.

Dersom du vil lage smoothie av grønnsaker, bør du velge grønnsaker som har endel vann i seg, de er lettere å mikse. Tomat (gjærne uten skall), agurk, avocado, persille, dill, salatblader, paprika, brønnkarse, friske urter og mye mer - bruk fantasien!

Vil du anvende rotgrønnsaker som gulrot, rødbet, selleri og liknende, kan du bruke disse i form av grønnsakejuice.

For å lage gode smoothies, er det en god hjelp å ha utstyret i orden. En hurtigmikser er supert. Velg gjerne en som ikke sitter oppå en større kjøkkenmaskin. En god stavmikser er et brukbart alternativ: Den bør ha en høy beholder du kan lage drikken i. Dersom du vil bruke mye malte nøtter og frø, kan jeg anbefale en elektrisk kaffekvern. Mal tingene på denne først, og tilsett alt i drikken etterpå, så får du en finere, glattere konsistens.

Det blir sjelden rester igjen når det er smoothies på menyen. Skulle det likevel skje: Frys dem – til isterninger eller ispinner.