



Gezondheid in een glas

Heerlijke gezonde smoothies met de kleine en grote blenders van Bosch

- ▶ Van optimaal behoud van vitamines tot de volgorde van blenden
- ▶ Technisch vernuft in een stijlvol jasje
- ▶ Tips voor gebruikers die van experimenteren houden of net in de wereld van smoothies stappen

Twee ons groente en twee stuks fruit: dat is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van het Voedingscentrum. Omdat in ons hectische, moderne leven weinig tijd overblijft voor het snijden van sla en het bereiden van groenteschotels, zijn smoothies een echte trend geworden. Rode, gele of groene smoothies: deze vullende dranken smaken goed, zijn zo klaar en bieden volop ruimte voor eigen invulling. Met eenvoudige tips en suggesties en de blenders van Bosch maakt iedereen in een handomdraai gezonde én lekkere smoothies.

Wat erin gaat, komt er ook uit

Er zijn duizenden recepten voor smoothies; je kunt er namelijk bijna alles aan toevoegen. Voeg naast fruit, groente, sla of kruiden, ook altijd vocht toe: van water tot verschillende soorten melk (zoals amandel- of kokosmelk) en vruchtensappen. De huidige trend is om er ook zogenaamde 'superfoods' bij te doen, zoals amarant, Matcha-thee of gojibessen. Deze laatste zijn zeer rijk aan aminozuren. Mensen die aan krachttraining doen of koolhydraten willen vermijden, kunnen proteïnepoeder toevoegen. Met noten en havervlokken kan de smoothie zelfs een volwaardige maaltijd worden. Het beste voor de gezondheid zijn biologische ingrediënten. Voor trendy, groene smoothies bomvol groene groentes zoals spinazie of boerenkool adviseren de kenners om stap voor stap aan de smaak te wennen, bijvoorbeeld met recepten waarbij tweederde of de helft van de ingrediënten nog steeds uit fruit bestaat. Maak elke volgende smoothie steeds met iets minder fruit en meer boerenkool of spinazie om langzaam aan de andere smaak te wennen.

Zo vers mogelijk

Veel vitamines zijn gevoelig voor licht, warmte en zuurstof. Op enkele uitzonderingen na kunnen versproducten het beste in de koelkast bewaard worden. Ook ingrediënten uit de vriezer kunnen een goed alternatief zijn. Bevroren bessen en ander fruit uit de vriezer zijn zelfs ideaal voor ijskoude zomerse smoothies, omdat er geen extra ijs hoeft te worden toegevoegd.

Het juiste apparaat

Bij het kiezen van de juiste blender speelt persoonlijke voorkeur een belangrijke rol. Voor bijvoorbeeld bananen, mango's en ander zacht fruit is een krachtige handblender (staafmixer) uitstekend geschikt. Hoe meer harde en vezelrijke ingrediënten, hoe belangrijker een krachtige motor en scherpe messen zijn. Een blender zoals de nieuwe SilentMixx Pro van Bosch is hier perfect voor. De glazen blenderkan is zo ontworpen dat alle ingrediënten steeds richting het innovatieve EasyKlick-mes worden geleid en perfect worden gemengd. Krachtig, maar toch stil: dankzij innovatieve geluidsreducerende technologie is de SilentMixx Pro onwaarschijnlijk stil in gebruik. Op de herrie van een blender zit niemand te wachten, zeker niet vroeg in de ochtend. Maar als de SilentMixx aan staat, zijn gesprekken aan de keukentafel nog gewoon mogelijk. Is er haast bij? Druk dan op de 'Turbo'-knop. De SilentMixx Pro is echt ideaal voor de zomer en feestjes; hij is niet alleen stil, maar crusht ook moeiteloos ijs.

De volgorde is belangrijk...

... of toch niet? De meningen blijven verdeeld over de volgorde waarin ingrediënten moeten worden toegevoegd, en of alles ineens moet worden gemengd of geleidelijk. Het antwoord hangt onder andere af van het apparaat dat wordt gebruikt. Tip is om eerst wat van het vocht in de blender te doen. Voeg voor een groene smoothie daarna de sla, kruiden en andere vezelrijke ingrediënten toe. Bevroren producten en ijs gaan er als laatste bij.

Trendy

Verse smoothies zijn enorm populair – ook voor onderweg. Om het onvermijdelijke geknoei dat hoort bij het overschenken in lekvrije flessen of bekers te vermijden, heeft Bosch een handige beker ontwikkeld die op de blender past. Maak je favoriete smoothie en neem hem direct mee. Dat bespaart ook nog eens tijd 's ochtends. Maak precies een beker vol en neem deze mee naar kantoor of naar de sportschool. De stijlvolle beker vormt de perfecte combinatie met de mini liquidiser van VitaStyle Mixx2Go uit de 'Designers by Bosch'-serie. Deze bestaat uit een elegante, hittebestendige glazen kan van 500 ml, een meeneembeker van 500 ml en een hakbeker van 200 ml. De twee onverwoestbare Tritan-bekers zijn afsluitbaar met een drinkdeksel. Maak smoothies voor het hele gezin in de glazen

kan of voor één persoon in de meeneembeker met handig drinkdeksel (perfect voor onderweg). Of hak uien in de hakbeker: dit nieuwe ontwerp van Bosch kan het allemaal.

Perfect gemengd

Wat geldt voor de versheid van de ingrediënten, geldt ook voor de smoothie: hoe korter de bewaartijd, hoe beter. Maar restjes hoeven niet weggegooid te worden. Normaal gesproken kunnen smoothies prima een of twee dagen worden bewaard in de koelkast. Vries restjes in en ontdooi later om samen met andere restjes een nieuwe smoothie-variant te maken. Of maak er fruitige ijsblokjes van die een glas water of sap net dat beetje extra geven.

Product	Typenummer	Kleur	Functies	Winkeladviesprijs
Bosch VitaStyle Mixx2Go	MMBM7G3M	Zwart/geborste ld rvs	• Rvs behuizing • Rvs mes kan eenvoudig worden verwijderd om te reinigen • ThermoSafe glazen kan voor soep en warme dranken • Meeneemfles voor onderweg, past direct op de blender • Speciaal hakmes voor kruiden, uien en noten • 2 snelheden • 350 watt	€ 129,99
Bosch Silent Mixx Pro	MMB66G0MDE	Zwart/rvs	• Extreem stil dankzij innovatief geluidsreducerend systeem • Turbofunctie • Innovatief EasyKlick-mes voor eenvoudige verwijdering en een perfect mengresultaat • ThermoSafe glazen blender voor warme dranken • 900 watt	€ 169,99

Over Bosch

De naam Bosch staat al generaties lang voor baanbrekende technologie en uitstekende kwaliteit. De huishoudelijke apparaten van Bosch voldoen al meer dan 80 jaar aan deze hoge standaard: Bosch is het toonaangevende Europese merk op het gebied van huishoudelijke apparatuur. Consumenten over de hele wereld associëren het merk met efficiënte functionaliteit, betrouwbare kwaliteit en een internationaal geprezen design. Het met respect omgaan met mens en milieu, dat wordt

weergegeven in ons motto "technologie voor het leven", is voor Bosch vanzelfsprekend. Dit is onder andere zichtbaar in de duurzame producten en energie- en waterbesparende processen.www.bosch-home.com.

Noot voor de redactie, niet ter publicatie

Voor meer informatie, beeldmateriaal of interviewaanvragen, kunt u contact opnemen met:

PR-bureau Coopr
Marcel Withoos
E: marcel@coopr.nl
M: 06 55 57 01 93