



*Már lassan 80 éves népszerűségnek örvend*

**Az általános meghatározás szerint a smoothie olyan gyümölcs, vagy zöldség koktél, amelyet víz, jég, vagy tej hozzáadásával készítenek turmixgépben, vagy kifejezetten smoothie készítésre fejlesztett nutri mixerben. Gyakran más tejtermékeket, így tejfölt, vagy joghurtot adnak hozzá, édesítésére pedig édesítőszeret, vagy mézet használnak.**

„A turmixgépek és a hűtő feltalálása előtt alapvetően a nyers gyümölcsitalokat nevezték

smoothie-nak. A turmixgépek megjelenésének köszönhetően viszont már könnyebben el lehetett ezeket az italokat készíteni” – hívta fel a figyelmet Lucza András, a Sencor termékmenedzsere.

Az első smoothie megalkotása az amerikai Mabel Stegner nevéhez fűződik, aki 1940. június 23-án határozta meg pontosan a tökéletes smoothie állagát. A férfi a turmixgépeket fejlesztő és gyártó Waring Corporation-nak dolgozott és rövid idő alatt szenvedélyévé vált e különleges, ízletes ital elkészítése. Mabel kis idő elteltével kiadott egy receptkönyvet „*Recipes to make you Warning – Go Round*” címmel, amely 12 tejes smoothie receptet tartalmazott. A férfi itt nem állt meg és 1952-ben újabb, immáron turmixgépekben elkészíthető recepteket tartalmazó könyvet adott ki. Az Electric blender recipes című könyvét mai napig meg lehet vásárolni az Amazon.com-on.

„A tápláló és finom italok hamar kedvező fogadtatásra találtak az amerikaiak körében” – tette hozzá a szakember. A '60-as évek végére a turmixgépek népszerűségének növekedésével a smoothie is egyre divatosabb lett. A '90-es években és a kétezres évek elején már a népszerű kávéházláncokban is lehetett kapni különféle smoothie-kat. „Az egészséges változatok azonban Steve Kuhnau nevéhez fűződnek, aki saját magán kísérletezte ki a legfinomabb, korántsem hízlaló italokat. Smoothie King néven saját üzletet nyitott és 30 év alatt jelentős üzletláncná fejlesztette vállalkozását, amely nemcsak az USA-ban, hanem Dél-Korában is jelen van” – emelte ki Lucza András.

Az egészséges smoothie-k egyik legnagyobb hívjője az egykori testépítő és színész, Arnold Schwarzenegger volt, aki „nutritious” vagyis tápláló smoothie-kkal töltötte fel magát energiával (innen ered a nutri mixer elnevezés). A smoothie-k ma az egész világon nagy népszerűségnek

örvendenek, hazánkban pedig körülbelül 5-6 éve számít divatosnak az ilyen italok elkészítése. A smoothie-k előnye, hogy gyorsan elkészíthetők, továbbá a felhasznált gyümölcsök és zöldségek tökéletesen megőrzik a bennük lévő értékes tápanyagokat, vitaminokat és rostokat. A smoothie-k népszerűségét felismerve ma már több gyártó is kínál kifejezetten smoothie készítésére alkalmas gépeket és a jobb változatokkal akár diókat és magvakat is darálhatunk.