

JARDINES EN EL AIRE



MAPA ARCHIVO 

INFORMACIÓN ESPECIES

2020 2021 2025 Creadores Medios Blog





10. Smoothie de Arándano

by Nomad Garden - Jardines en el aire / 10-07-2025

Smoothie de Arándano, Menta y Flores de albahaca
/ Blueberry, Mint and Basil Flower Smoothie

En la maceta se combinan una planta de arándano, una albahaca, dos de menta y cuatro de cebollino fino.

La fecha de siembra apropiada de semilla es finales de febrero, aunque el arándano tiene que ser de plantón (si tiene dos años mejor, para que ya pueda dar frutos).

Requiere de un sustrato ligeramente ácido, así como de un buen drenaje. Hay que tener un riego continuo de agua no calcárea (como la de los aires acondicionados) y podar y recolectar continuamente, preferiblemente a partir de mayo y julio.

Con la recolecta puedes preparar la siguiente receta de smoothie para dos vasos grandes:

1 taza de arándanos frescos (pueden ser congelados)

1 yogur natural (o bebida vegetal si prefieres versión vegana)

1/2 taza de agua muy fría o cubitos de hielo

6–8 hojas de menta fresca

Pétalos de 1–2 flores de albahaca (bien lavados)

Unas tiritas finas de cebollino fino (opcional, como decoración o toque herbal)

1–2 cucharaditas de miel, sirope de agave o azúcar (opcional, al gusto)

Ralladura muy fina de limón o lima (opcional, para frescor)

Preparación:

Lava bien todos los ingredientes frescos. Separa las flores de albahaca con cuidado.

En una batidora, mezcla los arándanos, yogur, agua fría, menta.

Tritura hasta obtener un batido cremoso y homogéneo.

Sirve en vasos y decora con flores de albahaca y unas hebras finas de cebollino.

Añade hielo o enfría bien antes de servir.

Notas:

El cebollino se usa solo en muy pequeña cantidad (como una brizna picada o decorativa) para dar un matiz herbáceo que no opaque el resto. En la maceta se utiliza como tapizante superficial.

La flor de albahaca aporta a este smoothie un toque sutilmente dulce y anisado, con un aroma fresco que realza la mezcla frutal sin dominarla.

Además, su delicada textura y color vibrante añaden un punto visual y sensorial muy agradable, complementando la frescura de la menta y la intensidad del arándano.

English version

One blueberry, one basil, two mint and four fine chives are combined in the pot.

The appropriate sowing date from seed is the end of February, although the blueberry should be a seedling (if it is two years old, the better, so that it can already bear fruit).

The plant requires a slightly acidic substrate, as well as good drainage. It is necessary to have a continuous irrigation of non-calcareous water (like that of the air conditioners, previously filtered) and to prune and harvest continuously, preferably from May and July onwards.

The following smoothie recipe for two large glasses can be made from the collection:

- 1 cup of fresh blueberries (can be frozen) .*
- 1 plain yoghurt (or vegetable drink if you prefer a vegan version).*
- 1/2 cup very cold water or ice cubes (if the blueberries are frozen there is no need, neither is the water).*

- *6-8 fresh mint leaves for garnish.*
- *1-2 basil flower petals (well washed).*
- *A few thin strips of fine chives (optional, as a garnish or herbal touch).*
- *1-2 teaspoons honey, agave syrup or sugar (optional, to taste).*
- *Very fine zest of lemon or lime (optional, for freshness).*

Preparation:

- *Wash all fresh ingredients thoroughly. Carefully separate the basil flowers.*
- *In a blender, combine the blueberries, yoghurt, cold water, and mint if desired.*
- *Blend until smooth and creamy.*
- *Serve in glasses and garnish with basil flowers and a few fine strands of chives.*
- *Add ice or chill well before serving.*

Notes:

Chives are used only in very small quantities (as a chopped or decorative sprig) to give a herbaceous

nuance that does not overshadow the rest. In the pot it is used as a surface ground cover.

The basil flower gives this smoothie a subtly sweet and aniseed-like touch, with a fresh aroma that enhances the fruity blend without overpowering it.

In addition, its delicate texture and vibrant colour add a very pleasing visual and sensory point, complementing the freshness of the mint and the intensity of the blueberry.



Powered by Garden Atlas