



GESUNDE
UNTERNEHMEN

+

Rezepte zum Wohlfühlen

Grüne Smoothies: Eine perfekte Mahlzeit





Rezepte zum Wohlfühlen

+

+

+

+

Grüne Smoothies – Eine perfekte Mahlzeit

Grüne Smoothies sind die perfekte Mahlzeit für moderne Menschen, denen ihre Gesundheit wichtig ist. Durch die eigene Zubereitung der grünen Smoothies macht gesunde Ernährung unglaublich viel Spass. Die grünen Mixgetränke aus Früchten, grünem Blattgemüse und Wasser schmecken köstlich, sind im Nu zubereitet und liefern hochkonzentrierte Vital- und Nährstoffe in ihrer natürlichsten Form.

Smoothies für Menschen, die keinen Salat mögen

Sie mögen grüne Blattgemüse nicht? Dann sind grüne Smoothies für Sie die ideale Lösung, um dennoch in den Genuss all der phantastischen Vorteile zu gelangen, die grüne Blattgemüse für Ihre Gesundheit mit sich bringen. Grüne Smoothies stehen für eine optimale gesunde Ernährung. Grüne Blattgemüse schmecken nämlich – in einen Smoothie verpackt – einfach wundervoll.

Hoher Mikronährstoffgehalt

Der Mikronährstoffgehalt grüner Blätter übertrifft bei weitem denjenigen unserer üblichen Grundnahrungsmittel wie Getreide, Kartoffeln, Milch oder Fleisch. Wenn von „grüne Blätter“ die Rede ist, dann geht es weniger um Kopfsalat, da dieser sehr arm an Mineralien und Vitaminen ist, sondern um solche grünen Blattgemüsearten, die sich durch einen sehr hohen Mikronährstoffgehalt auszeichnen. Dazu gehören Wildgemüse, Kräuter, Sprossen und grüne Kulturgemüse. Ausserdem können die Blätter von Karotten, Radieschen, Kohlrabi und Rote Bete verwendet werden. Sie sind sehr viel eiweissreicher, mineralstoffreicher und vitaminreicher als ihre Rüben bzw. Knollen, so dass es viel zu schade wäre, das Grün wegzuerwerfen. Die Blätter der Rote Bete beispielsweise enthalten achtmal so viel Calcium, dreimal so viel Eisen und Magnesium, sechsmal so viel Vitamin C, annähernd 200mal so viel Vitamin A und 2000mal so viel Vitamin K als die Rote-Bete-Knolle.

Urquell der sekundären Pflanzenstoffe

Die erwähnten grünen Blattgemüse sind ausserdem unschlagbar, was ihren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen betrifft. Sekundäre Pflanzenstoffe haben viele wunderbare Eigenschaften, die unsere Wissenschaftler erst in letzter Zeit nach und nach entdecken. Sie können antibakterielle, antitumorale, antivirale, immunsystemstimulierende, blutverdünnende, leberschützende, darmreinigende, antiarthritische und viele weitere gesundheitlich wertvollen Wirkungen haben. Darüber hinaus gelten sekundäre Pflanzenstoffe in ihrer Funktion als Antioxidantien als hochkarätige Freie-Radikale-Fänger, verhindern so Krankheit und Leid und verzögern ganz nebenbei den Alterungsprozess.

Viele Ballaststoffe

Grüne Blattgemüse sind ganz besonders reich an unlöslichen Ballaststoffen. Diese Ballaststoffe werden nicht verdaut, sondern verlassen unverändert unseren Körper. Dennoch sind sie von überragendem Wert. Unlösliche Ballaststoffe aus grünem Blattgemüse sehen unter dem Mikroskop aus wie winzige Schwämmchen. Wenn diese Schwämmchen durch unser Verdauungssystem gleiten, tun sie dort das, was ein Schwämmchen am liebsten tut: Putzen.

Sie nehmen Giftstoffe auf und transportieren sie aus dem Körper hinaus, fördern ausserdem eine gründliche Darmentleerung, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und senken so das Diabetesrisiko, stärken unser Immunsystem, beugen Gallensteinen und verschiedenen Krebsarten vor und senken die Werte des ungesunden LDL-Cholesterins – um nur einige wenige all der vorteilhaften Auswirkungen von Ballaststoffen aus grünen Pflanzen zu nennen.

Zentrum der Gesundheit, www.zentrum-der-gesundheit.de/gruene-smoothies-ia.html.



Inhalt

Strawberry Kiss	S.3
Die Beeren sind los	S.3
Von Rot zu Grün	S.3
Der Klassiker	S.4
Melon Booster	S.4
Petersilien-Passion	S.4
Banango	S.4
Wildkräuter-Sinfonie	S.4
Bloody Mary	S.5
Love Kale	S.5



Rezepte zum Wohlfühlen

+

+

+

+

Grüne Smoothies mit Beeren

Das Smoothie-Grundrezept

Ein grüner Smoothie besteht aus folgenden Grundzutaten:

- + Grünes Blattgemüse
- + Früchte
- + Wasser

(Anmerkung: Wurzel – und Knollengemüse oder auch Gemüse wie Brokkoli bzw. Blumenkohl gehören nicht in den grünen Smoothie.)

Zubereitung

Geben Sie 200 Milliliter Wasser gemeinsam mit 150 Gramm zerkleinertem Grünzeug nach Wahl in einen Mixer. Mixen Sie alles 1 bis 2 Minuten. Fügen Sie jetzt 150 Gramm zerkleinerte Früchte dazu und mixen Sie erneut, bis ein homogener Drink entstanden ist. Wenn Ihnen das Ergebnis zu dickflüssig ist, verdünnen Sie mit Wasser.



Strawberry Kiss

- 1 Handvoll Spinat
- 1 Handvoll Giersch
- 1 Handvoll Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 Scheibe Ananas (circa 2 cm)
- Saft einer Orange
- Wasser nach Geschmack

Die Früchte, den Spinat und den Giersch waschen. Spinat und Giersch klein schneiden. Die Früchte ebenfalls klein schneiden. Die Orange halbieren und auspressen, den Saft dabei auffangen. Alles zusammen in einen Mixer geben oder mit einem Mixstab zerkleinern. Wasser nach Geschmack hinzufügen.



Die Beeren sind los

- 1 Handvoll Salat der Saison (kein Eisberg-Salat)
- 1 Handvoll Spinat
- 3 Handvoll gemischte Beeren (Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)
- 1 Banane
- Wasser nach Geschmack

Den Salat und den Spinat gut waschen und klein schneiden. Die Banane schälen und klein schneiden.

Alles zusammen in einen Mixer geben oder mit einem Mixstab zerkleinern. Wasser nach Geschmack hinzufügen.

Von Rot zu Grün

- 2 Handvoll Feldsalat
- 500g blaue Weintrauben
- 2 (Blut)Orangen
- 1 kleines Stück Limette mit Schale
- Wasser nach Geschmack

Den Salat gut waschen, putzen und klein schneiden. Die Blutorangen schälen und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Die Limette auspressen.

Alles zusammen in einen Mixer geben oder mit einem Mixstab zerkleinern. Wasser nach Geschmack hinzufügen.



Rezepte zum Wohlfühlen

+

+

+

+

Grüne Smoothies mit Obst und Gemüse

Der Klassiker

- 2 Handvoll junger Spinat
- 1 großer süßer Apfel
- 1 Banane
- 1/2 weiche Avocado
- 1/8 ungeschälte Zitrone
- Wasser nach Geschmack

Den Spinat gut waschen und klein schneiden. Den Apfel und die Banane schälen und dann in kleine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren und den Kern mit einem Löffel herauslösen. Danach das Fruchtfleisch auslöffeln. Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Alles zusammen in einen Mixer geben oder mit einem Mixstab zerkleinern. Wasser und Zitronensaft nach Geschmack hinzufügen.

Melon Booster

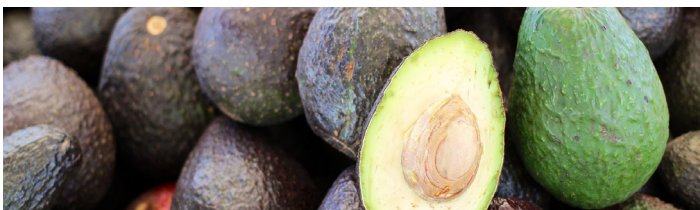
- 2 Handvoll Salat, z. B. Feldsalat oder Postelein
- 1/2 reife Cantaloupe-Melone
- 1 Banane
- Saft von Zitrone
- Wasser nach Bedarf

Den Salat waschen und putzen, dann klein schneiden. Die Melone aufschneiden und das Fruchtfleisch zu kleinen Würfeln schneiden. Die Banane ebenfalls klein schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Alles mit einem Mixstab zerkleinern und Wasser und Zitronensaft nach Geschmack hinzufügen.

Petersilien-Passion

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Gurke
- 1 Bund Petersilie
- Wasser nach Geschmack

Den Apfel und die Banane schälen und alles in kleine Stücke schneiden. Die Gurke waschen, schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Kräuter gut waschen und klein hacken. Alles zusammen in einen Mixer geben oder mit einem Mixstab zerkleinern. Wasser nach Geschmack hinzufügen.



Banango

- 2 Handvoll Spinat
- 2 Bananen
- 1 reife Mango
- Wasser nach Geschmack

Den Spinat klein schneiden. Die Bananen schälen und ebenfalls klein schneiden. Mango halbieren und den Kern herauslösen. Mit einem Messer waagrecht und senkrecht Streifen in das Fruchtfleisch einschneiden, dabei nicht durch die Schale schneiden. Dann die Frucht so nach außen wölben, dass die entstandenen Würfel abzuschneiden sind. Die Früchte zusammen mit dem Spinat in einen Mixer geben oder mit einem Mixstab zerkleinern. Wasser nach Geschmack hinzufügen.

Wildkräuter-Sinfonie

- 1 Handvoll gemischte Wildkräuter (Löwenzahn, Brennnessel, Gänseblümchen, Labkraut)
- 1/2 Kopfsalat (oder 1 Romana Salatherz)
- 1 Mango
- 1 Banane
- 1 Limette (Saft)
- Wasser nach Geschmack

Die Wildkräuter gut waschen.

Achtung: Bei Brennnessel die Kräuter gründlich mit heißem Wasser abspülen, damit sie beim Berühren nicht mehr schmerzen. Die Kräuter nach dem Waschen klein schneiden. Den Salat waschen und putzen. Die Mango in kleine Würfel schneiden, die Banane ebenfalls klein schneiden. Die Limette halbieren und auspressen, den Saft dabei auffangen. Alles zusammen in einen Mixer geben oder mit einem Mixstab zerkleinern. Wasser und Limettensaft nach Geschmack hinzufügen.



Rezepte zum Wohlfühlen



Smoothievariationen mit Kohl und Gemüse

Warum müssen grüne Blattgemüse gemixt werden?

Natürlich „müssen“ grüne Blattgemüse nicht gemixt werden. Man kann weiterhin grüne Blattgemüse in Form von Salaten zu sich nehmen.

Doch sollte man, wenn man von grünem Gemüse auch profitieren will, dieses ausgiebig kauen. Das aber ist vielen Menschen heutzutage nicht mehr möglich. Einerseits haben sie gar keine Zeit dazu, andererseits auch einfach keine Lust. Oft ist es allerdings auch nur die reine Gewohnheit, alle Mahlzeiten möglichst rasch zu vernichten – am besten während des Zeitungslesens oder Fernsehens.

Wird grünes Blattgemüse nun im Mixer fein zerkleinert, imitiert das einen gründlichen Kauprozess und erst dann können wir es optimal verdauen und alle wunderbaren Inhaltsstoffe für unsere Gesundheit nutzen. Dennoch sollten auch Smoothies nicht in aller Eile getrunken werden. Jeder Schluck wird gut eingespeichelt und erst dann geschluckt.



Love Kale

- 2 große, reife Birnen
- 1 Saftorange
- 3 Datteln
- 6 Bl. Grünkohl ohne Strunk
- Wasser nach Geschmack

Die Birnen schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Saftorange klein schneiden und das Fruchtfleisch von der Schale trennen. Die Datteln und den Grünkohl ebenfalls zerkleinern.

Alles zusammen in einen Mixer geben oder mit einem Mixstab zerkleinern. Wasser nach Geschmack hinzufügen.



Bloody Mary

- 1 Handvoll Rote Beete Blätter
- 1 Handvoll Feldsalat
- 5 vollreife Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Stange Stangensellerie
- 1 Prise Meersalz (oder Himalayasalz)
- Wasser nach Geschmack

Das Gemüse, den Salat und die Rote Beete waschen. Den Feldsalat putzen und klein schneiden. Die Rote Beete Blätter ebenfalls klein Hacken. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden.

Alles zusammen in einen Mixer geben oder mit einem Mixstab zerkleinern. Wasser und Meersalz nach Geschmack hinzufügen.

