

Go green mit grünen Smoothies

Sie sind im Moment in „aller Munde“ – die grünen Smoothies. Doch was ist eigentlich das Besondere an den Mixgetränken mit den hippen Namen?

Trotz der zahlreichen Variationen der smoothen Drinks gibt es drei gemeinsame Komponenten:

- Mindestens 50 % Salat, grüne Blätter, Blattgemüse oder Wildkräuter
- Obst oder Fruchtgemüse (Tomaten, Gurke etc.), Gewürze
- Wasser

Es kommt eine beträchtliche Menge an bioaktiven Pflanzenstoffen zusammen. Das antioxidativ wirkende Chlorophyll sorgt für den Gesundheitswert und die Farbe, die dem Getränk den Namen gibt.

Insbesondere geschmacksintensive Wildkräuter, wie Löwenzahn, Brennnessel, Giersch, Vogelmiere etc., sind neben einem hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt eine hervorragende Quelle für Bitterstoffe. Diese wirken verdauungsfördernd, hemmen den Appetit, regen die Fettverdauung an und stärken das Immunsystem.

Der Geschmack der „Greenster“ ist zunächst ungewohnt herbe und bitter. Durch die Zugabe von Obst und Gewürzen wie Ingwer, Zimt und Kardamom werden sie schmackhafter.

Zur Herstellung eines Smoothies mit angenehm geschmeidiger Konsistenz ist neben der Zugabe von Wasser ein Mix-Gerät mit hoher Motorleistung und Umdrehungszahl entscheidend. Nur so können alle Zutaten optimal aufgeschlossen werden. Zu Beginn reicht für Smoothie-Starter auch die Verwendung eines normalen Standmixers.

Der Körper sollte zunächst langsam an die grünen „Hulks“ herangeführt werden. Allmählich können die Mengen dann von 0,25 Liter auf 0,5 bis 1,0 Liter gesteigert werden.

Beim Verzehr entfällt das Kauen, das normalerweise den Speichelfluss anregt und die Vorverdauung im Mund beginnen lässt. Aus diesem Grund ist es wichtig die grüne Vitaminbombe langsam und bewusst, Schluck für Schluck zu löffeln und gut „einzuspeicheln“.



Lust bekommen? Nehmen Sie Ihre Individuelle Nahrungsmittelliste zur Hand und wählen Sie die passenden Zutaten für Ihren persönlichen Smoothie aus.

Um die Wirkungsweise, den Geschmack und die Herstellung von grünen Smoothies zu testen, nimmt das Team von gesund & aktiv an einer 30-tägigen Challenge teil. Start ist der 1. Februar und die Herausforderung lautet: Trinke jeden Tag einen grünen Smoothie! Die Erfahrungen unseres Teams können Sie wöchentlich auf dem gesund & aktiv-Profil bei Facebook verfolgen.

Autorin: Sabrina Bertele

Bildhinweis: fotolia