
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. med. Christian Rust
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



Newsletter

Juni 2014

Green Smoothies

Grüne Smoothies sind in den USA schon lange ein Trend. Das In-Getränk aus Pflanzengrün und süßen Früchten findet auch bei uns immer mehr Anhänger. Als Erfinderin gilt die US-Amerikanerin Victoria Boutenko, die auf die Idee kam, für ihre Familie Salat und anderes Grün in den Mixer zu geben. Immer in Kombination mit etwas Obst, weil es so besser schmeckt und das Bittere vom Blattgrün ausgleicht. So lassen sich aus frischem Frühlingsgemüse, Kräutern und süßem Obst leckere Shakes zaubern. Ein echter grüner Smoothie wird aus frischen Zutaten kurz vor dem Verzehr frisch zubereitet.

Mögliche Zutaten (am besten nach Jahreszeit kombiniert):

Grünes Blattgemüse: z.B. Spinat, Mangold, Blätter von Radieschen, Kohlrabi, Sellerie, Rote Bete

Salat: z.B. Feldsalat, Kopfsalat, Rucola, Postelein

Obst: z.B. Apfel, Birne, Banane, Kiwi, Ananas

Gemüse: z.B. Gurke, Staudensellerie, Kohl

Kräuter: z.B. Petersilie, Basilikum, Kerbel, Zitronenmelisse, Pfefferminze

Wildkräuter: z.B. Löwenzahn, Brennessel, Giersch, Sauerampfer

Alle essbaren Zutaten werden geputzt, gewaschen, grob zerkleinert und mit Wasser zu einem sämigen Getränk püriert. Ein leistungsstarker Standmixer mit mehreren tausend Umdrehungen pro Minute ist für eine cremige Konsistenz notwendig, um auch harte Blätter, Strunk und Stängel zu verarbeiten.

Ein grüner Smoothie liefert eine Fülle an Nährstoffen. Die Zutaten sind reich an **Folsäure und Vitamin C, sowie Kalium, Calcium, Eisen und Magnesium. Neben Vitaminen und Mineralstoffen spielen auch Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe eine große Rolle, wie z.B. Carotinoide, Phenole und Chlorophyll.** Dieser Pflanzenfarbstoff wird beim Mixen frei und sorgt für die kräftige grüne Farbe. Hitzeempfindliches bleibt erhalten, und bei Zugabe von etwas Öl, wie z. B. Omega 3 reichem Leinöl wird auch die Aufnahme fettlöslicher Vitamine verbessert. Durch kräftiges Mixen werden die bioaktiven Stoffe freigelegt und sind für den Körper vermutlich besonders gut verfügbar. Allerdings gibt es dazu keine verlässlichen Zahlen.

Ein vollwertiger Ersatz für Salat ist der „Green Smoothie“ nicht, denn die Handvoll Blattgrün, die im Getränk steckt, kann mit einer ordentlichen Portion Salat nicht mithalten. Außerdem fällt das Kauen flach, das für die Zahngesundheit wichtig ist und die Speichelbildung und Verdauungsenzyme anregt. Zudem sättigt festes Essen besser als Getränke. Mit zwei Stück Obst pro Portion sind Smoothies nicht zwangsläufig kalorienarm, sondern eine richtige Zwischenmahlzeit.

Trinkt man grüne Smoothies jedoch zusätzlich zum täglichen Salat als Zwischenmahlzeit oder als Ersatz für Suppe oder Nachtisch, können sie die Ernährung ideal ergänzen. Auch für manche Salatverächter und für Senioren, die die Blätter nicht mehr gut kauen können, stellen sie sicherlich eine gesunde Abwechslung dar. Die grünen Shakes sind auch ohne Kochkenntnisse im Handumdrehen hergestellt.

Grüner Smoothie (1 Pers.)

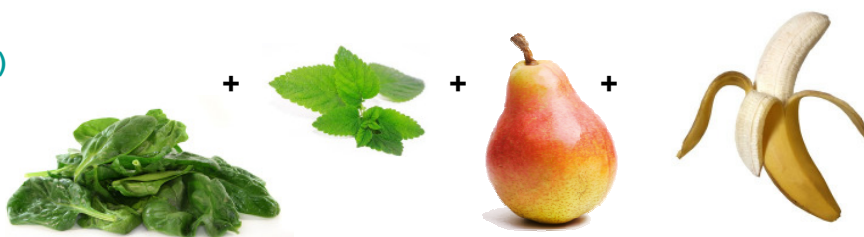
1 Handvoll Blattspinat

1 Handvoll Zitronenmelisse

1 Birne

½ Banane

Wasser



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das **Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP)** Tel. 1797-2029
Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Literatur: UGB-Forum 2 / 2014

Verfasser: E. Kolodziej