

Stoffwechselangrende Smoothies für Ihre Patienten

Smoothie selber machen geht superschnell und bietet die Möglichkeit, auf leckere und gesunde Weise den Stoffwechsel anzuregen.

Besonders ein grüner Smoothie versorgt mit gesunden Vitaminen, Nährstoffen und Ballaststoffen und liefert zudem Energie.

Grundsätzlich sind die meisten grünen Blattgemüse, aber auch viele Kräuter und Wildkräuter sehr gut für grüne Smoothies geeignet. Wobei dunkle Blattgemüse, die viel Chlorophyll enthalten, deutlich wertvoller sind als helle, wie bspw. Eisbergsalat. Kopf- und Blattsalat enthält verhältnismäßig wenige Nährstoffe, weshalb sie für grüne Smoothies nur eine untergeordnete (bis gar keine) Rolle spielen. Blattgemüse bzw. -grün ist deshalb so wertvoll, weil es die größte Konzentration an Vitalstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Spurenelemente, Aminosäuren und Antioxidantien) vorweisen kann und zudem das für unseren Körper extrem wichtige Chlorophyll beinhaltet.

Empfehlenswert für einen grünen Smoothie sind:

- Alle Salate mit kräftigen Farben, wie Rucola & Rauke, Endiviensalat, Römer- und Eichblattsalat, Radichio, Mangold, Spinat etc.
- Kohlsorten mit intensiven Farben, etwa Wirsing, Grünkohl oder Schwarzkohl.
- Sogenannte Fruchtgemüse-Sorten, bspw. Tomate, Gurke, Paprika, Avocado oder Stangensellerie.
- Kräuter aus dem Garten oder von der Fensterbank. Hierzu zählen: Minze, Petersilie, Koriander, Schnittlauch. Intensive Kräuter, wie Basilikum sollte sparsam dosiert werden, da sie sonst zu mächtig werden.
- Aufgrund ihres Vitalstoffgehalts sind auch die Blätter von Wurzelgemüse, wie Karotten, Sellerie, Rüben etc. sehr empfehlenswert für deinen grünen Smoothie.
- Wildkräuter, bspw. Brennnessel, Löwenzahn, Schafgarbe, Spitzwegerich, Labkraut, Malve etc. Wildkräuter sollten unbedingt jung gepflückt werden, solange sie noch nicht blühen bzw. geblüht haben.
- Auch essbare Blätter von Bäumen, etwa junge weiche Linden-, Ahorn- oder Birkenblätter, sehr junge Buchenblätter oder Buchenkeimlinge, Triebe und sehr junge Blätter vom Apfel-, Birne- oder Kirschbaum können für die wundervolle Vielfalt an Vitalstoffen und Gaumenfreuden ergänzen.

- Zudem kann man junge Blätter von Sträuchern (z.B. Brombeerblätter) ergänzend für den grünen Smoothie verwenden.

Nicht empfehlenswert für einen grünen Smoothie sind:

Gemüsesorten, wie Brokkoli, Blumenkohl, Kürbis oder die Wurzeln von Wurzelgemüse wie Rote Beete, Kohlrabi, Karotten etc., da sie stärkehaltig und in Kombination mit reifem Obst nicht so bekömmlich sind.

Fruchtanteil bei grünen Smoothies

Ein grüner Smoothie benötigt als Ergänzung zu dem grünen Bestandteil etwa die gleiche Menge an Obst oder Früchten.

Wichtig hierbei ist, dass es sich dabei um reifes Obst bzw. Früchte handelt. Besonders geeignet sind Obst- und Fruchtarten mit löslichen Ballaststoffen, damit der grüne Smoothie eine schöne cremige Konsistenz bekommt und nicht unappetitlich ausflockt.

Empfehlenswertes Obst und Früchte für grüne Smoothies sind beispielweise:

Bananen, Mango, Ananas, Kiwi, Honigmelone, Äpfel, Birnen, Nektarinen usw. oder Beeren, wie Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren etc.

Grüner Smoothie selber machen – die Zusammensetzung:

Bei einem grünen Smoothie sollte immer eine 75/25 Mischung zusammen gestellt werden, also 75 Prozent grüne Bestandteile und 25 Prozent Obst & Beeren.

Diese Mischung wird mit stillem Mineralwasser übergossen und mit einem leistungsfähigen Mixer zu einem cremigen Smoothie gemixt.

Verfeinern von grünen Smoothies:

Natürlich kann der grüne Smoothie auch mit einigen anderen Zutaten verfeinert werden. Beispielsweise kann er etwas gesüßt werden, wenn er durch das Obst nicht süß genug ist (besonders am Anfang). Dafür ist z.B. Stevia geeignet.

Auch Ingwer, Zitrone, Limette, Orange, Vanille, Sprossen, Salz oder Gewürze, wie Chili, Cayennepeffer, Kardamom, Kurkuma oder Knoblauch können dem grünen Smoothie zur Abrundung des Geschmacks beigemischt werden.



Medimap Workshop

Steigen Sie mit uns als Therapeutin/Therapeut in die Beratung von medizinischen Ernährungsplänen ein. Den Einstieg erklären wir Ihnen praxisnah!

Wann?

Am Freitag, den 27.2. von 16:00h - 18:00h

Wo?

**Praxis Heilpraktikerin Dagmar Ostendorf
Wischhofstieg 11
22393 Hamburg**

Kostenbeitrag?

10,00 €
inkl. Getränke

Anmeldung unter:

info@medimap.de
oder

Tel. 0451-39998524

