

Alles im grünen Bereich

Grüne Smoothies (englisch: smooth = fein, gleichmäßig, cremig) schmecken köstlich und sind zugleich eine wahre Gesundheitsquelle. Hierfür haben wir für Sie bewährte Rezepte ausgewählt. Lassen Sie sich inspirieren! Ihrer Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt.

Die geschmackvollen Mixgetränke mit frischen Kräutern, grünem Blattgemüse, heimischen oder exotischen Früchten liefern hochkonzentrierte Vital- und Nährstoffe in ihrer natürlichen Form. Durch die Zubereitung mit einem Hochleistungsmixer sind die Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe für unser Verdauungssystem gut aufzunehmen. Dennoch sollten die grünen Smoothies nicht einfach getrunken werden, sondern zuvor eingespeichelt werden. Mit Hilfe des Speichels werden Kohlenhydrate besser aufgespalten durch Enzyme.

Bei der Zusammenstellung der Zutaten empfiehlt sich wegen der geringeren Schadstoffbelastung und der meist höheren Nährstoffdichte die Verwendung von aus Bio-Anbau stammendem Gemüse und Obst. Auch das Wasser zum Mixen sollte eine hochwertige Qualität haben.

Wertvolle Vitalstoffe

Grünes Blattgemüse ist reich an wichtigen Mineralstoffen (Calcium, Magnesium), Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Besonders hoch ist der Gehalt an Chlorophyll (Chloros = grün, Phyllo = Blatt). Dieser pflanzliche Farbstoff gilt als grüner „Wunderstoff“, weil die darin gespeicherte Sonnenkraft als wertvolle Lichtenergie den Körper in vielen lebenserhaltenden Vorgängen unterstützt. „Das ist wie ein Sonnenbad für unsere inneren Organe“, so Frau Gruber. Chlorophyll regeneriert das Blut, stärkt die Zellen und fördert die Entgiftung des Körpers. Gute Lieferanten hierfür sind z.B. Weizen-, Gersten- und Roggengras, Löwenzahn, Brennnessel- und Lindenblätter sowie Petersilie. Auch die in grünem Blattgemüse enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe haben einiges zu bieten: Sie stimulieren das Immunsystem, wirken blutverdünnend, antibakteriell und Darm reinigend. Außerdem gelten sie auch als effektvolle Radikalfänger.



Auch Frau André (links), langjährige Farmgästin, und Frau Eibl, Geschäftsführerin der Schönheitsfarm Gertraud Gruber, schmeckt ein Smoothie.

Mixen mit Turboleistung

Für die Zubereitung der grünen Smoothies ist ein Hochleistungsmixer (Turbomixer) empfehlenswert. Wichtig ist eine hohe Motorleistung des Geräts mit einer Mindestdrehzahl von ca. 30.000 Umdrehungen pro Minute. Damit lassen sich Blattgemüse und Wildkräuter schön sämig pürieren. Die faserfreie Zerkleinerung bringt die Vitalstoffe gut in die Flüssigkeit, macht sie verdaulich und bio-verfügbar.

Die Zubereitung

So wird ein grünes Smoothie sämig fein mit cremig-flüssiger Konsistenz:

- Gemüse, Kräuter und Obst waschen, schälen (Äpfel mit der wertvollen Schale verwenden) und gegebenenfalls etwas zerkleinern.
- In den Mixer zuerst das Gemüse und die Kräuter geben. Etwas Wasser einfüllen und mixen.
- Im nächsten Schritt das Obst und die weiteren Zutaten dazugeben und nochmals kurz mixen.
- Smoothie in Gläser umfüllen und nach Belieben dekorieren, z.B. mit Minze- oder Basilikumblättchen.



Für eine gesunde
Darmflora

Reinigungs-Smoothie

Zutaten für ca. 0,5 bis 1,0 Liter:

- 2 süße Äpfel
- Saft einer Zitrone
- 2 Tassen frischen Spinat
- 1 Tasse frisches Weizengras
(oder 3 EL Weizengrassaft)
- 2 Stangen Sellerie
- 1–2 cm Ingwer (je nach Vorliebe)
- ca. 250 ml Wasser

Energiespender

Green Smoothie

Zutaten für ca. 0,5 bis 1,0 Liter:

- 1–2 Handvoll Kräuter (z.B. Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Petersilie, Basilikum)
- 1 EL Gerstengraspulver · 1 TL Matcha Teepulver
- 1 Bio-Zitrone mit Schale · 1 reife Banane
- 1 reife Avocado · 1 reife Mango
- 1 ganzer Apfel mit Kernhaus
- ca. 10 Datteln (je nach Süße-Bedürfnis)
- ca. 250 ml Wasser

Als Alternative im Winter: geschälte Orangen oder Mandarinen bzw. ein Stück reife Ananas und als „grüne“ Zutaten Mangold, Spinat, Feldsalat, Grünkohl, Portulak.

Zum Entschlacken und
Entsäuern

Kräuter-Smoothie

Zutaten für ca. 0,5 bis 1,0 Liter:

- 1 Bund glatte Petersilie
- 50 g Wildkräuter
(z.B. Löwenzahn, Brennnessel, Giersch)
- 2 reife Birnen
- 2 süße Äpfel
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- ca. 250 ml Wasser