

# WAS DU ÜBER DEN GRÜNEN POWERTRANK WISSEN SOLLTEST TEIL 2

Ist ein Grüner Smoothie gesund? Ja, klar, das weiss mittlerweile fast jeder. Was nun genau ein Grüner Smoothie eigentlich ist und wie der überhaupt entstanden ist, kannst Du in „Was Du über den grünen Powertrank wissen solltest Teil 1“ nachlesen.

## Warum Du täglich einen Grünen Smoothie trinken solltest

Dieses fein pürierte Getränk aus grünem Blattgemüse und etwas Obst, also der grüne Smoothie, hat so unglaublich viele Vorteile. Und ich bin sicher, meine Aufzählung ist noch nicht vollständig:

**Mehr Nährstoffe:** Das Pflanzengrün – auch als Grünes Blattgemüse bezeichnet – enthält mehr wertvolle Nährstoffe als jede andere Nahrungsmittelgruppe. Die wichtigsten sind:

- Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- Pflanzenstoffe
- Ballaststoffe
- Enzyme ...

**Bessere Verdauung:** Pflanzengrün ist die einzige Nahrungsmittelgruppe, die dabei hilft, andere Lebensmittel zu verdauen. Die Bildung der wichtigen Enzyme für die Verdauung wird angeregt. So sind die grünen Blätter gut mit jedem anderen Nahrungsmittel zu kombinieren.

**Mehr Energie:** Ein grüner Smoothie liefert viel Energie (Pflanzenenergie vom Chlorophyll). Wobei der Körper sich nicht aufgeputscht fühlt wie z.B. durch Koffein.

**Gewichtsabnahme:** Ein grüner Smoothie ist sehr kalorienarm, dabei super nährstoffreich und trotzdem total sättigend. D.h. Du kannst ideal damit eine Mahlzeit z.B. das Frühstück ersetzen.

**Ganz viel Blattgemüse:** Liefert sehr große Mengen an grünem Blattgemüse, was sonst nicht roh in der Menge gegessen wird. z.B. Kohl, Spinat, Mangold, Kohlrabiblätter, rote Beete Blätter, Löwenzahn, Brennessel, Rucola, Möhrenkraut ...

**1 | Grüner Smoothie kann 10-15 Portionen an Obst und Gemüse** enthalten. Wer schafft schon diese zu essen?

**Vorverdaut:** Die Nahrung also die Blätter im Smoothie ist quasi vorverdaut. Das würden wir durch Kauen nicht schaffen. Damit sind die Nährstoffe optimal verfügbar.

**Mehr Ballaststoffe:** Enthält zusätzlich viele Pflanzenfasern, also Ballaststoffe im Vergleich zum frisch gepressten Saft aus Gemüse. Dadurch verbessert sich die Verdauung.

**Schnell:** Ja, Du kannst sogar Zeit sparen. Das ganz klein schneiden und Anrühren einer Salatsoße entfällt und das Essen geht auch schneller. Wobei das nicht heißt, dass Du jetzt keinen Salat mehr essen solltest ....

**Weniger Heißhunger:** Grüne Smoothies führen dazu, dass der Heißhunger auf Ungesundes wie Süßes oder Fastfood verschwindet.

**Mehr Lust auf Gesundes:** Der tägliche Verzehr eines Grünen Smoothies führt zu mehr Appetit auf Gesunde Nahrung, wie z.B. mehr Gemüse.

**Weniger Schlaf:** Es kommt zu einem geringeren Schlafbedürfnis durch den grünen Smoothie.

**Schönheit:** Auch Haut, Haare und Nägel profitieren vom Grünen Smoothie: Die Haut wird reiner, strahlender, Haare und Nägel werden fester und glänzender.

## Worauf Du bei der Zubereitung achten solltest

Hier findest Du wichtige Tipps, die es Dir erleichtern einen richtigen Grünen Smoothie zuzubereiten.

### *Kaufen oder selber machen?*

Sicher hast Du im Supermarkt in der Kühltheke auch schon Grünen Smoothies neben den Fruchtsmoothies gefunden. Hier gilt ganz klar: ***Finger weg, denn die sind nur pseudo-gesund.***

Zum einen ist meist **extrem viel süßes Obst drin und sehr wenig Grün**. Also große Mengen an Fruchtzucker. Und zum anderen sind diese nicht frisch. D.h. sie sind **haltbar gemacht**. Wie bei einem gekauften Fruchtsaft meist durch Erhitzen. Dadurch geht ein Großteil der wertvollen Stoffe verloren. Dann iss lieber etwas frisches Obst oder Gemüse, das ist dann gesünder und preisgünstiger!

### **Am besten frisch:**

Wenn Du selbst einen Grünen Smoothie zubereitest, dann schmeckt dieser am besten ganz frisch. Du kannst ihn aber auch am Abend vorher zubereiten und in Gläser (mit Schraubdeckel) abgefüllt im Kühlschrank aufbewahren. Dann vor Verzehr gut umrühren.

## *Wie Du Grüne Blätter und Obst kombinierst*

Insbesondere wenn Du mit Grünen Smoothies anfängst ist es sinnvoll sich an folgendes zu halten: 1 Teil Grünes Blattgemüse + 2 Teile Obst.

Also einfach ausgedrückt: z.B. 1 Tasse Blätter und 2 Tassen süßes sehr reifes Obst. Am besten anfangs auch mal abwiegen also z.B. 100 g Blätter und 200 g Obst (jeweils geputzt gewogen). Die Menge an Obst kannst Du dann später etwas reduzieren, denn wenn Du täglich einen Grünen Smoothie trinkst, ist es Dir so bald zu süß!

**Gut:** Auch Gurken, Tomaten, Avocados, Paprika und Staudensellerie eignen sich gut für Smoothies, kombiniert mit Blattgemüse und Obst.

**Besser nicht:** Stärkehaltiges Gemüse wie Möhren, rote Beete, Brokkoli, Kürbis und Mais sollten eher nicht mit Obst kombiniert werden. Eine solche Kombination kann zu Blähungen führen.

**Obst:** Das Obst sollte sehr reif und süß sein. Z.B. Bananen, Ananas, Äpfel, Nektarinen, Pflaumen, Beeren usw.

Dies kombinierst Du dann mit **etwas Zitrone und Wasser nach Belieben**. Viele Menschen **mögen den Grünen Smoothie lieber fester zum Löffeln** – also mit weniger Wasser. Ich z.B. auch.

## *Wie Du am besten mixt*

Klar, natürlich brauchst Du zum Mixen einen Mixer. Vielleicht hast Du schon einen zu Hause, dann probiere erst mal mit dem in wie fern der cremige Smoothies macht.

**Einfacher Mixer:** Mit ein paar Regeln kannst Du auch damit für den Anfang akzeptable Grüne Smoothies zubereiten. Im Mixer zunächst weiche Obstsorten wie Banane, Avocado, Mango mit etwas Wasser cremig rühren. Danach Blattgemüse mit Wasser dazu mixen, dann kannst Du auch etwas härteres Obst wie Apfel oder Ananas oben draufgeben und vermischen.

An Blattgemüse am besten Babyspinat, Feldsalat oder Romanasalat verwenden. **Auf Kohl und Kräuter, auch Wildkräuter solltest Du mit dem einfachen Mixer verzichten, das wird nicht cremig und fein genug.**

**Hochleistungsmixer:** Erstmal solltest Du testen ob Grüne Smoothies etwas für Dich und Deine Familie sind. Wenn Du so begeistert bist, wie wir, dann folgt bald der nächste Schritt, spätestens wenn Dein einfacher Mixer zu sehr beansprucht wird und dann den Geist aufgibt. So war das bei uns auch der Fall 😊

Ein Hochleistungsmixer ist speziell für Grüne Smoothies konzipiert. Da kannst Du dann fast alles drin mixen und Du bekommst wunderbare cremige Smoothies 😊 Und

Du kannst mit diesem Mixer natürlich auch noch so viel andere köstliche Dinge „zaubern“!

## *Wie Du den Grünen Smoothie aufbewahren kannst*

Natürlich ist es am besten, Du bereitest den Grünen Smoothie ganz frisch zu und verzehrst ihn dann direkt. Allerdings ist das oft nicht praktikabel. Z.B. wenn Du anfängst sind die Mengen zu klein, oder Du hast keine Familienangehörigen, die mitessen, oder Du möchtest ihn für den nächsten Tag zum Frühstück mit zur Arbeit nehmen. Dann bereite einfach die Menge zu, die Du in 1 bis maximal 2 Tagen auch verzehren kannst. Am besten portionsweise in Gläser mit Deckel im Kühlschrank aufbewahren. Die meisten Nährstoffe bleiben beim Grünen Smoothie (im Gegensatz zum frisch gepressten Saft) ziemlich gut erhalten. Ich bereite z.B. morgens die Menge für den Tag zu. Oder spätabends für den nächsten Morgen, wenn ich den Smoothie z.B. für unterwegs mitnehmen möchte und morgens zu früh los muss. Notfalls kannst Du den Smoothie auch portionsweise einfrieren, ist allerdings nicht so ideal – geschmacklich und von den Nährstoffen her.

## *Wie Du anfangen kannst*

Am besten wie bei allem: mit kleinen Schritten anfangen. Also nicht gleich täglich ein großes Glas Grünen Smoothie trinken. Der Körper möchte sich erst langsam dran gewöhnen. Also ruhig mit einer kleinen Menge starten, z.B. ein paar Löffel, max. ein halbes Glas. Dann jeden Tag etwas mehr bis es ein kleines Glas und dann ein großes Glas ist. Evtl. auch auf zwei Mahlzeiten aufteilen. Wichtig ist, dass der Smoothie gut schmeckt. So dass auch noch der letzte Rest aus dem Glas gelöffelt wird.

Dann kannst Du das immer mehr steigern. **Ideal wäre langfristig auf 500- 1000 ml pro Tag** zu kommen – bei einem Erwachsenen. Bei Kindern je nach Alter deutlich weniger. Denn die bekannte Smoothieexpertin Robyn Openshaw aus den USA hat in einer Studie gezeigt: 175 Personen nahmen für 30 Tage mind. 500 – 1000 ml Grünen Smoothie. Und waren von den Effekten total begeistert:

**Mehr Energie, verbesserte Verdauung, weniger Heißhunger auf Süßes, bessere Stimmung, schönere Haut, Gewichtsverlust**, das waren die Effekte, die bei allen am meisten auffielen.

### **Beachte:**

Die besten positiven Effekte hast Du, wenn Du den Grünen Smoothie mind. 1/2 Stunde vor einer Mahlzeit zu Dir nimmst. Am besten langsam in kleinen Schlucken oder Löffeln. Dann werden die Nährstoffe am besten aufgenommen und Du bekommst direkt die Energie. Später wenn Du mehr davon zu Dir nimmst, ist das sowieso ein Ersatz für eine Mahlzeit, denn Du bist danach total zufrieden und gesättigt

**Mein Rezept für Anfänger für einen Grünen Smoothie, der Groß und Klein schmeckt: Hier ersetze ich das Wasser mal durch Kokosmilch, dadurch wird er besonders cremig und köstlich: „Pina-Colada“ Green Smoothie. Oder auch das „Grüne Apfelmus“. Am besten ausprobieren.**



## *Fazit*

**Ein frischer selbstgemachter grüner Smoothie ist das „Gesündeste Fastfood“! Wenn Du täglich einen grünen Smoothie trinkst hat das so viele positive Effekte: z.B. mehr Energie, verbesserte Verdauung, weniger Heißhunger auf Süßes, bessere Stimmung, schönere Haut, Gewichtsverlust usw.**

**Du kannst durch das Trinken des Grünen Smoothies lernen, Verlangen nach grünem Blattgemüse zu entwickeln! Also mehr Lust auf Gesundes zu bekommen.**

**Und das ist doch schon eine sehr wichtig Basis für eine Ernährungsumstellung, oder 😊**