

Smoothies sind Vitalstoffbomben

(GMH) Es gibt keine einzige Liste der „gesündesten Lebensmittel“, die nicht wenigstens zur Hälfte aus Obst besteht. Selbstgemachte Smoothies schmecken nicht nur köstlich, sondern steigern die Wirkung, weil sie wertvolle Vitalstoffe konzentrieren. Selbst in der kalten Jahreszeit ist die Zubereitung mit vielen regionalen und saisonalen Zutaten möglich.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Ein selbstgemachter Smoothie schmeckt köstlich und strotzt vor Gesundheit.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/02/GMH_2017_06_03.jpg



Smoothies haben einen wahren Siegeszug hingelegt. Obwohl es kaum einen Supermarkt gibt, der sie nicht im Angebot hat, ist es viel gesünder und preiswerter, den Smoothies selbst zuzubereiten. Selbstgemachte Smoothies haben drei entscheidende Vorteile: Sie schmecken wie das Schlaraffenland in flüssiger Form. Außerdem sind es Vitalstoff-Bomben – und das bleiben sie auch, weil zum Beispiel keine Vitamine durch Oxidation verlorengehen, und weil selbstgemachte Smoothies sowieso keine kalorienreichen Süßstoffe oder umstrittene Konservierungsmittel enthalten. Das allerbeste aber ist: Der köstliche Obst-Geschmack dominiert so stark, dass man darin die gesündesten Dinge verstecken kann – ohne dass es „gesund“ schmeckt.

Regionale und saisonale Smoothies

Obwohl im Gegensatz zu Säften alle Zutaten als Ganzes verwendet werden, ist ein Smoothie immer schön sämig. Technische Voraussetzung ist ein Smoothie-Mixer, für den Anfang tut es auch ein Stabmixer. Die vier wichtigsten Regeln für die Zubereitung heißen: rohe Zutaten, ohne Haushaltszucker, regional und saisonal. Wer Obst aus der Region und aus dem saisonalen Angebot wählt, hat viele Vorteile. Das Obst ist garantiert reif geerntet und enthält viele Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Antioxidantien, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe in einer sehr hohen Konzentration oder seltenen Form. Außerdem sind die Wege kurz, das ist gut für die Umwelt. Nicht zuletzt stärkt bewusstes Einkaufen auch die eigene Region. Von Frühjahr bis in den Spätherbst hinein eignen sich für den Smoothie alle Früchte quer durch den Obstgarten. In der kalten Saison bieten Äpfel und Birnen eine solide Basis. Noch gesünder machen den Smoothie weitere Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Vitalstoffen, auch hier bietet das saisonale Angebot mit Gemüse und Kräutern allerhand.



Infokasten:

Smoothies für die kalte Jahreszeit in 3 farbigen Varianten

Für wohlschmeckende Smoothies sollte Obst die Oberhand haben, daher bestehen sie ganz oder aber mindestens zu zwei Dritteln aus rohen Früchten. Die Zubereitung ist einfach: Alle Zutaten waschen und in Stücke schneiden. Bitte nicht schälen, da direkt unter der Schale die meisten Vitamine sitzen. Alle Zutaten mit einer Flüssigkeit im Mixer bis zur idealen Konsistenz mixen.

Hier sind die Zutaten für ein Basisrezept für 1 Person:

1 Apfel und ½ Birne

1 Esslöffel Nüsse oder Sonnenblumen- und Kürbiskerne oder Leinsamen

1 cm Ingwer und Fleisch einer ½ Limette oder Zitrone

ca. 300 ml Wasser oder eine andere kalte Flüssigkeit wie grüner Tee

Für 3 farbige Varianten einfach das Basisrezept mit den folgenden Zutaten ergänzen:

Grüner Smoothie: Handvoll Gemüseblätter wie Spinat, Grünkohl oder Wildkräuter wie Brennesseln

Oranger Smoothie: 1 mittelgroße Möhre

Roter Smoothie: 1 mittelgroße Rote Bete oder Handvoll Blätter Roter Mangold

Weitere aktuelle Informationen und viele wertvolle Tipps zu deutschem Obst finden Sie auf Facebook unter: <https://www.facebook.com/ObstausDeutschland>