

# Grüne Energie – Das Geheimnis der grünen Smoothies

## Die Wirkung und die Vorteile des süß-grünen Zaubertrunks



### Was sind grüne Smoothies?

Grüne Smoothies sind fein pürierte Zaubertrunks aus einem Mixer. Sie bestehen aus süßen Früchten, kraftvollem Pflanzengrün wie Salat oder Spinat und sauberem Wasser. Die Früchte verleihen dem Smoothie den angenehm süßen Geschmack und durch das Pflanzengrün erhält er seine magisch-grüne Farbe.

Bei der Zubereitung verwendet man die ganze Frucht, manchmal auch mit Schale

und Kerngehäuse. Die Magie kommt also vom Pflanzengrün, das besonders viele **Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe** enthält.

Durch die Zubereitung in einem leistungsstarkem Mixer erhält der grüne Smoothie eine besonders sämige (engl. "smooth") Konsistenz. Die Pflanzenfasern werden dabei fein aufgespalten, wodurch das typisch „weiche“ Gefühl auf der Zunge entsteht. Ausserdem wird die Nährstofffreisetzung durch das Mixen optimiert.

### Pflanzengrün: Die kraftvollste aller Zutaten!

Was macht den grünen Smoothie zum Zaubertrunk? Es ist das Pflanzengrün! Also zum Beispiel **Salate, Spinatgemüse** wie Babyspinat oder Mangold, **Kohlgemüse** wie Grünkohl oder Schwarzkohl, **Blätter von Bäumen oder Sträuchern** oder **Wildkräuter**. Dieses einfache "Grünzeug" und vermeintliche Nahrungsmittel der Armen und Tiere sind die **Lebensmittel mit der höchsten Nährstoffdichte** auf unserem Planeten.

## Gesundheitliche Effekte:

- **Grüne Smoothies können zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion führen** – wenn ein grüner Smoothie anstelle einer Hauptmahlzeit eingenommen wird, reduziert sich die tägliche Kalorienaufnahme.
- **Grüne Smoothies liefern schnelle Energie** und können die Konzentration beim Lernen und Arbeiten verbessern (schnell verwertbarer Trauben- Fruchtzucker und viele B-Vitamine).
- **Grüne Smoothies können die Entgiftungsprozesse im Körper verbessern** – Ballaststoffe, reines Wasser aus den Früchten und gesättigte Fette aus Avocados oder Samen binden die Giftstoffe und leiten Sie aus dem Körper.
- **Grüne Smoothies bekämpfen freie Radikale** und schützen die Zellen vor vorzeitiger Alterung. Durch die Vielzahl der Antioxidantien in frischen Früchten und Pflanzengrün sind sie somit ein **wirksames Anti-Aging Mittel**.
- **Grüne Smoothies können die Stresstoleranz erhöhen** und verbessern die psychische Befindlichkeit. Sie sorgen ausserdem für gute Laune durch Glücksbotenstoffe in der Ananas, Bananen, Avocados, Papaya oder Feigen.
- **Grüne Smoothies sorgen für eine gesunde Darmflora** – sie verbessern die Verdauungstätigkeit durch die Vielzahl der Ballaststoffe und bekämpfen Verstopfungen – Bitterstoffe harmonisieren die Magensäureproduktion.
- **Grüne Smoothies sorgen für eine strahlend schöne Haut**. Die gesunden gesättigten Fettsäuren sowie Omega 3-Fettsäuren sind essentiell für die Haut.
- **Grüne Smoothies reduzieren das Risiko von ernsthaften Erkrankungen** – es ist bekannt, dass ein vermehrter Verzehr von Obst und Gemüse das Risiko auf Zivilisationserkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Diabetes wesentlich reduziert.

**Zusammenfassend: Grüne Smoothies sorgen für ein besseres Körpergefühl und mehr Wohlbefinden!**



## Rezept- Ideen

### Avocado-Birne-Orangen Smoothie



**Zutaten für 2-3 Gläser:** 1/2 Avocado, 1-2 Birnen, 1 Orange, ausgepresster Zitronensaft, nach Belieben können grüne Blätter (Spinat, Feldsalat o. ä.) und - je nach gewünschter Konsistenz mehr Orangensaft hinzugegeben werden.

**Zubereitung:** Alle Zutaten gründlich im leistungsfähigen Mixer pürieren.

Die Avocado-Frucht hat ihren Ursprung in Südmexiko und wurde bereits von den Azteken kultiviert. Sie wird besonders geschätzt durch ihren hohen Anteil an lebenswichtigen Vitaminen und pflanzlichen Fetten.

### Karottengrün - Smoothie



**Zutaten für 4 Gläser:** 4dl Wasser, 150g Babyspinat oder Lattich, Grün von drei Karotten, 1 Orange geschält, 1 Mango, 1 Banane, 1 Esslöffel Leinöl

**Zubereitung:** Alle Zutaten grob klein schneiden, und im Mixer pürieren

### Sommer - Smoothie



**Zutaten für 2-3 Gläser:** 1 Handvoll-Sellerie-Blätter, 1/2 Gurke, 1 Zucchini, 1 Karotte, 2 Tomaten, 4-5 Salatblätter, Salz, Pfeffer nach Wunsch. ein Schuss hochwertiges kalt gepresstes Bio-Öl, z.B. Leinöl oder Hanföl.

**Zubereitung:** Blätter und Gemüse im Mixer mind. 1 Min. mixen, anschließend salzen und pfeffern, sowie das Öl dazu geben und noch einmal 10 - 15 Sekunden aufmixen.

## Spinat - Mandel Smoothie



### Zutaten für 2-3 Gläser:

150g Babyspinat, 150ml frisch gepresster Mandarinen- oder Orangensaft, 2Bananen, 1EL Mandel- oder Sesamuss (in Reformhäuser erhältlich), 1Stück Ingwer (nach belieben)

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

## Löwenzahn - Gurke Smoothie



### Zutaten für 2 Gläser:

1/2Bund Löwenzahn, 1/2Salatgurke, 150ml Wasser

### Zubereitung:

Alle Zutaten grob klein schneiden und in einen Mixer geben. Anschliessend bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

Der Löwenzahn wird völlig unterschätzt. Er ist nicht nur eine begnadete Heilpflanze, sondern auch ein wertvolles Lebensmittel.

## Kopfsalat - Himbeer Smoothie



### Zutaten für 1-2 Gläser:

150ml Wasser, 50g Himbeeren, 5 - 6Blätter Kopfsalat, 1Pfirsich

### Zubereitung:

Alle Zutaten grob klein schneiden und in einen Mixer geben. Anschliessend bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

## Petersilie - Zitrus Smoothie



### Zutaten für 2 Gläser:

200g Petersilie, 100ml Wasser, 1 Orange, 1 Zitrone, 1 Mango

### Zubereitung:

Die Zitrusfrüchte und Mango schälen und entkernen. Alle Zutaten grob klein schneiden, mixen und bis zur gewünschten Konsistenz mit Wasser verdünnen.

Petersilie glänzt mit einer so ungewöhnlichen Fülle an Vitalstoffen und Spurenelementen!

## Lattich - Himbeer Smoothie



### Zutaten für 2 Gläser:

100g Himbeeren, 100ml Wasser, 3-4 Blätter Lattich, etwas frische Minze

### Zubereitung:

Alle Zutaten grob klein schneiden und in einem Mixer geben. Anschliessend bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

## Mangold-Apfel-Kokos Smoothie



**Zutaten für 2 Gläser:** 200ml Apfelsaft (frischgepresst), 1 Banane, 1 Mango, 1 TL Kokosöl, 3-4 Mangoldblätter

**Zubereitung:** Alle Zutaten grob klein schneiden und in einem Mixer geben. Anschliessend bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

Mangold enthält hohe Mengen an Beta-Carotin, eine sehr gute Vitamin-A-Quelle. Stress, Magen- und Darmbeschwerden steigern Vitamin-A-Bedarf.

## Smoothie-Dessert – La Dolce Vita



### Zutaten für 2-3 Portionen:

#### 1. Schicht – grün

1 Banane, geschält und in grosse Stücke geschnitten, 200g frischer Spinat, 1 Apfel oder Birne, geviertelt, 4 Feigen (mind. 4 Stunden in Wasser eingeweicht), 150ml Wasser, 1EL Chia-Samen mit der 3-fachen Menge Wasser mischen und mindestens 1/2 Stunde quellen lassen

#### 2. Schicht – weiss

250g Soja-Yoghurt, etwas Mandelpüree, 4EL Cashewnüsse gehackt, 4EL Erdmandel-Flocken oder Erdmandelmehl

#### 3. Schicht – rot

250g Erdbeeren gewaschen und geputzt, 1EL Kokosblütenzucker oder 1/2TL Vanillezucker

Deko: Minz- oder Zitronenmelisseblätter

#### Zubereitung:

Alle Zutaten der ersten Schicht im Mixer pürieren. In eine Schüssel füllen und beiseite stellen – den Mixer ausspülen. Nun alle Zutaten der roten Schicht im Mixer pürieren. In einem schönen Glas zuerst die grüne Schicht einfüllen, dann die weisse Schicht. Die weisse Schicht mit Cashewnüsse und Erdmandeln bestreuen. Zum Schluss die rote Masse schichten. Mit den Blättchen dekorieren.

**Tipp: Damit die Vitamine und Mineralstoffe gut vom Körper aufgenommen werden, sollte stets ein paar Tropfen hochwertiges kalt gepresstes Bio-Öl, z.B. Leinöl, Hanföl, Olivenöl etc. beigemischt werden.**

**Da Smoothies eine grosse Menge an konzentrierter Nahrung enthalten, ist das langsame Trinken und vorzugsweise auch Einspeicheln des variantenreichen Saftes sehr wichtig!**

Viel Spass beim Ausprobieren ;-)

Anita Mani

Pilatusstrasse 23 | 6003 Luzern | M +41 079 736 46 00 | info@soma-vita.ch | www.soma-vita.ch