



GESUNDHEITSTIPP JULI 2014

## GRÜNE SMOOTHIES

# VITAMINBOMBE FÜR DEN SOMMER

Mindestens 400g Gemüse und 200-250g Obst, bzw. 5 Portionen Obst und Gemüse sollten die Deutschen, laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., pro Tag zu sich nehmen. Jedoch erreichen lediglich 15% der Frauen und 7% der Männer diese empfohlene Menge

### PFLANZLICHE LEBENSMITTEL- EIN PLUS FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Dabei bieten die pflanzlichen Lebensmittel für unsere tägliche Ernährung viele Vorteile. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Durch ihr günstiges Verhältnis von hohem Nährstoff- zu geringerem Energiegehalt zählen Obst und Gemüse zu den besonders wertvollen Nahrungsmitteln. Studien belegen darüber hinaus, dass ein reichhaltiger Obst- und Gemüsekonsum hinsichtlich der Prävention von chronischen Erkrankungen von großer Bedeutung ist.

### GRÜNE SMOOTHIES - EIN NEUER TREND

Früchte - Smoothies sind in aller Munde. neu sind die sogenannten grünen Smoothies - die besonders gesunde Variante - welche neben verschiedenen Obstsorten, vor allem vitalstoffreiche grüne Blätter enthalten. Sie bestehen nur zu knapp der Hälfte aus Obst und werden mit viel Pflanzengrün, beispielsweise Blattsalat, Petersilie oder Spinat, angerichtet. Die in ihnen enthaltenden Vitalstoffe, Vitamine und Mineralien sollen unter anderem das Immunsystem stärken, zur Verbesserung der Verdauung beitragen und die Lern- und Leistungsfähigkeit steigern.

### EIN GUTER SMOOTHIE SOLLTE..

- Einen hohen Anteil ( mind. 50%) an „ganzem“ Obst und Gemüse enthalten
- Keine zugesetzten Zucker und Zusatzstoffe beinhalten

- nicht mit isolierten Nährstoffen zugesetzt und durch Entzug von Wasser konzentriert sein.

### REZEPTE FÜR ZUHAUSE

#### GRÜNER ERDBEEREN - SMOOTHIE

- 2 Handvoll Spinat
- 1 Handvoll Rhabarbergrün
- 2 Handvoll Erdbeeren
- 1 Banane
- Saft von 1/2 Zitronen
- 1 Limette ohne Schale
- Wasser nach Bedarf
- ein TL Himalaya - oder Steinsalzsole

#### SWEET VITAMINS- SMOOTHIE

- 80 g Bataviasalat
- 1 Stange Staudensellerie
- 150 g Ananas
- 1/2 Avocado
- 1/4 Zitrone
- 2 Orangen
- 350 ml Wasser

Zunächst das Gemüse waschen und das Obst schälen. Danach alle Zutaten in den Mixer geben, mit Wasser auffüllen und pürieren. Mit der kleinsten Stufe beginnen, anschließend höher stellen - fertig!