

Smoothie

Der **Grüne Smoothie** ist momentan in aller Munde. Was ist dran am grünen Zaubersaft?

Zunächst einmal ist er eigentlich kein Saft, denn er wird aus Blättern, Gemüse, Sprossen und Obst unter Zugabe von Wasser gemixt und ist eher als **Protein-Shake** zu betrachten. **Grünes Blattgemüse** ist nämlich sehr reich an essentiellen **Aminosäuren**. Zusätzlich enthält es auch Vitamine, Spurenelemente, Mineralien und Antioxidantien. Es macht den Körper basisch und stärkt das Immunsystem. Es enthält viele Ballaststoffe, die wir für unsere gesunde Verdauung benötigen. Durch diese Aspekte kommt der Green Smoothie auch zu seinem Ruf, bei der Gewichtsabnahme zu unterstützen, wobei er hierfür meist zum Ersatz einer Mahlzeit herangezogen wird. Die Ballaststoffe zügeln den Appetit und verlangsamen die Absorbierung von Zucker im Darm. Das **grüne Blattgemüse** enthält zudem jede Menge **Chlorophyll**. Diesem werden viele positive Wirkungen nachgesagt. Es soll die Qualität und auch Quantität der roten Blutkörperchen verbessern, antioxidativ wirken, die Wundheilung unterstützen, Giftstoffe ausleiten, im Körper Nebenwirkungen von Medikamenten reduzieren, bei Mund- und Körpergeruch neutralisierend sein, den Darm reinigen, gegen Entzündung helfen und vieles mehr.

Neueste Forschungen am Linus-Pauling-Institut der Oregon State University untersuchen den Einfluss des Pflanzenfarbstoff **Chlorophyll**, Selen aus Knoblauch und der Paranuss in der Krebstherapie. Vieles spricht dafür, dass es sich lohnt regelmäßig **Grünzeug** zu konsumieren.

Der Clou am **Smoothie** ist aber die maschinelle Zerkleinerung, wodurch in einem guten Mixer die Zellstruktur des Blattgrüns aufgebrochen wird. So stehen uns jetzt Stoffe zur Verfügung, die wir bei ungenügendem Kauen oft nicht aufspalten können. Da sie ihre positiven Eigenschaften nicht entfalten können, sondern ungenutzt durch unseren Körper geleitet werden. Durch das Mixen wird die Verdauung erleichtert und wir können größere Mengen konsumieren. Durch die Beimischung von frischem Obst bekommt der **Smoothie** einen fruchtigen Beischnack. Damit werden die gesunden Bitterstoffe aus dem Blattgrün für unseren Gaumen erträglich.

Geeignet ist es für die ganze Familie und man tut bewusst etwas für seine Gesundheit.

Achten Sie darauf, dass sämtliche Zutaten aus garantiert biologischem Anbau stammen oder noch besser, Sie sammeln Kräuter, Obst und Gemüse selbst frisch in Ihrem Garten/ Balkon oder draußen in der Natur. Wichtig ist auch, die Lebensmittel möglichst frisch am besten direkt nach der Ernte zu verbrauchen, da viele guten Stoffe und Eigenschaften des Drinks bei Lagerung verloren gehen.

Green Smoothies sind keine Drinks im eigentlichen Sinne, sie sind natürliche Vitamin- und Eiweißshakes und somit Nahrung.

Damit Sie alle positiven Eigenschaften genießen können, sollten Sie jeden Schluck des Drinks kauen. Wie bei allem, was Sie essen gilt auch hier, je effizienter und länger Sie kauen, desto besser wird Ihr Körper die guten Bestandteile und Nährstoffe aus dem Essen und hier aus dem Grünen Smoothie aufspalten und damit aufnehmen, um sie in all seine Zellen zu bringen. Dies unterstützt Ihre Gesundheit auf allen Ebenen.

Wichtig ist auch, dass Sie keine Probleme bei der Eiweißverdauung haben, fragen Sie hierzu evtl. Ihren Arzt.

Zudem sollten Sie bedenken, dass es sich um rohe Nahrungsmittel handelt. Diese sollten nicht später als 16 Uhr genossen werden, weil es sonst über Nacht zu Vergärung kommen kann.

Und ganz grundsätzlich: nicht jeder kann rohe Nahrungsmittel gut verdauen. Obwohl durch das vorherige Mixen für viele Menschen, die sonst gar kein rohes Obst und Blattgemüse zu sich nehmen können, eine verbesserte Verträglichkeit erreicht werden kann, gibt es trotzdem Menschen die mit Verdauungsbeschwerden darauf reagieren. Hier kann es helfen, den Drink im Mixern mit Thermofunktion zuzubereiten. Der Drink soll dabei nicht höher als 30 Grad unter Rühren zu erwärmt werden.(Vermeidung der Vitaminzerstörung)

Auch für den grünen Zaubersaft, wie für jedes andere Essen, heißt es " Qualität geht vor Quantität". Achten Sie auf die Inhaltsstoffe, die Sie verwenden. Es sollten nur Zutaten aus ökologischem Anbau verwendet werden und diese ganz frisch und vollreif. Der Vorteil ist , das Sie einen Teil ihrer Zutaten direkt in Ihrem Garten/ Balkon oder auf einer Kräuterwanderung in Wald und Feld selbst sammeln können.

Wie so oft gilt hier: tun Sie das, was Ihnen gut tut!

Probieren Sie die **Green Smoothies** doch einfach mal aus.

Autor: Dr. med. dent. Eva Meierhöfer

www.meierhoefer.at