

Grüne Smoothies einfach erklärt

Lieblings-Frühstück, Wachmacher am Arbeitsplatz oder Refresher nach dem Sport: Grüne Smoothies sind lecker, kalorienarm und voller Lebensenergie.

Sie bestehen vor allem aus grünen Blättern, in denen sich viele wohltuende Nährstoffe befinden: Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe.

Und natürlich jede Menge Chlorophyll, weshalb er sich auch als flüssiges Sonnenlicht poetisieren lässt. Wie schön, Sonne trinken zu können ;-)

Was sind Grüne Smoothies?

Erfunden wurde der Grüne Smoothie von der russisch-stämmigen Ernährungsexpertin Victoria Boutenko, die 2004 in den USA erstmals grünes Blattgemüse mit reifen Früchten und Wasser pürierte. 50% Grün & 50% Frucht sowie etwas Wasser (stilles Mineralwasser, Heilwasser oder gefiltertes Wasser), püriert in einem Hochleistungsmixer – so lautet die einfache Zubereitungsformel für Grünen Smoothies.

Die 50%Grün-50%Obst-Regel bezieht sich hierbei auf das Volumen und nicht auf das Gewicht.



Einfache Zubereitungsformel für Grüne Smoothies

Als Blattgrün können alle bekannten Blattsalate und Kohlarten, frische Garten- und Wildkräuter, junge Blätter von Bäumen und Sträuchern sowie das Grün von Roter Beete, Karotten oder Kohlrabi verwendet werden.

Generell gilt: Blasse Blätter sind für den Grünen Smoothie nicht empfehlenswert. Sie sind chlorophyllarm und besonders Eisbergsalat ist zudem oft sehr nitratbelastet.

Je dunkler das Blatt, desto höher der Chlorophyllgehalt. Dabei können die Blätter auch rötlich oder bräunlich sein wie Rote-Beete-Blätter oder Schwarzkohl.

Saisonale und heimische Obstsorten, exotische Früchte wie Ananas, Mango und Maracuja oder Gemüsefrüchte wie Avocados, Tomaten und Gurken bilden das süße Pendant zum Blattgrün.

Das wichtigste Kriterium beim Obst: Es muss reif sein. Ist der Grüne Smoothie nicht süß genug, waren die verwendeten Früchte häufig noch nicht richtig reif.

Denn je reifer das Obst, desto süßer und besser verdaulich ist es. Unreife Früchte werden hingegen oft sauer verstoffwechselt, was dem Körper nicht so gut tut.

10 Vorteile von Grünen Smoothies

1. Grüne Smoothies sind reich an Vital- und Nährstoffen

Im Pflanzengrün sind Vitamine und Mineralien in höchster Konzentration enthalten und es ist erstaunlich reich an Proteinen. Hinzu kommen unzählige sekundäre Pflanzenstoffe und das Chlorophyll. Zusammengenommen entsteht daraus ein synergetisch wirkender Vitalstoffcocktail, der den Körper mit allen lebenswichtigen Vitalstoffen in einer natürlichen und vor allem leicht verwertbaren Form versorgt.

2. Grüne Smoothies sind basisch

Grüne Smoothies bringen den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht. Bei vielen Menschen ist der Organismus durch den Genuss von Kaffee, Zucker und zu viel tierischem Eiweiß übersäuert. Dieser Übersäuerung wirken die stark basenbildenden Grünen Smoothies entscheidend und erfolgreich entgegen.

3. Grüne Smoothies sind eine supergesunde Mahlzeit

Dieser Wundertrank enthält – im Gegensatz zum Saft – alle Ballaststoffe und – im Gegensatz zum reinen Frucht-Smoothie – die ganze Fülle des Pflanzengrüns. Das macht den Grünen Smoothie zu einer vollwertigen Rohkost-Mahlzeit.

4. Grüne Smoothies sind schnell und einfach gemacht

Extrem schnell ist der Grüne Smoothie zubereitet. Einfach das Obst klein schneiden und gemeinsam mit dem Blattgrün in den Mixer geben. Keine 10 Minuten braucht man so, um eine vollwertige Mahlzeit zuzubereiten.

5. Grüne Smoothies – ideal auch für unterwegs

Der Grüne Smoothie ist die perfekte gesunde Mahlzeit für unterwegs, da er schnell zubereitet in einer Trinkflasche bequem überall hin mitgenommen werden kann.

6. Grüne Smoothies sind sehr bekömmlich

Durch die Zubereitung in einem Hochleistungsmixer werden die Grünen Smoothies zum leicht bekömmlichen Genuss, da der Mixer durch das feine Zerschlagen der etwas zähen Zellulose dem menschlichen Verdauungssystem die Arbeit abnimmt. Der Hochleistungsmixer verdaut gewissermaßen vor. Dadurch wird der grüne Smoothie besonders bekömmlich.

7. Grüne Smoothies – keine Müdigkeit nach dem Essen

Die sprichwörtliche „Fressnarkose“ gibt es nach einer Smoothie-Mahlzeit nicht, denn der Körper muss, wie in Punkt 6 bereits angedeutet, nur ein Minimum an Energie aufwenden, um die unerhitzten und rein pflanzlichen Vitalstoffe aufzunehmen und fertig zu verdauen.

8. Grüne Smoothies helfen beim Abnehmen

Ernährungsumstellungen fallen oft schwer. Mit Grünen Smoothies geht es leichter. Der Grüne Smoothie ist eine ballaststoffreiche Mahlzeit, die lange sättigt. Durch die vielen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe verlangt der Körper nach kurzer Zeit ganz automatisch mehr und mehr nach Gesundem. Der Heißhunger nach Süßem und Junk Food nimmt spürbar ab und damit kann auch das ein oder andere Kilo purzeln.

9. Grüne Smoothies – geschmackliche Vielfalt

Ob exotisch, wild oder puristisch mit nur drei Zutaten – Grüne Smoothies eröffnen ein Geschmacksfeld, das zur Erkundung einlädt und auf dem man sich nach Herzenslust kreativ austoben kann.

10. Grüne Smoothies schenken Energie

Grüne Smoothies bringen Leichtigkeit, Frische, Vitalität und Wohlbefinden. Energie pur eben.

Grünen Smoothies selber machen

Wer keinen Hochleistungsmixer zu Hause hat, kann zum Kennenlernen natürlich auch herkömmliche Küchenmixer oder Stabmixer verwenden. Es eignen sich dann vor allem wenig faserige Salate wie Spinat oder Feldsalat.

Auf Dauer ist davon allerdings abzuraten, da Geschmackserlebnis und Wirkung leiden und der Mixer durch zu hohe Beanspruchung kaputt gehen kann. Bei Blattgrün ist auch auf Abwechselung zu achten. Diese lässt sich im Hochleistungsmixer wesentlich einfacher umsetzen.

1. Zuerst das Obst, dann das Blattgrün und das Wasser. Bei dieser Abfolge ist es wichtig, dass erst die weichen Obstsorten wie Banane, Avocado und Mango in den Behälter gegeben werden, anschließend die Früchte wie Äpfel oder Ananas und abschließend das Blattgrün und Wasser. Grund: Manchmal verhaken sich z. B. Äpfel oder der harte Teil der Ananas unter den Messern.
2. Zuerst das Blattgrün, dann das Wasser, dann das Obst. Auf diese Variante schwören viele. Das Blattgrün wird zuerst zerkleinert und dann dem Obst beigemixt, das sich der Mixer von oben nach unten zieht.

Wie wirken Grüne Smoothies?

Lebensfreude und –Energie, ein starkes Immunsystem, eine gute Verdauung, müheloses Abnehmen – dem Grünen Smoothie wird erstaunliche Wirkung nachgesagt.

Inwiefern der regelmäßige Genuss von Grünen Smoothies die eigene Gesundheit stärkt oder gar Krankheiten heilt, ist längst zum Gegenstand von Wissenschaft und Forschung geworden.

2004 und 2009 fand an der Oregon State University eine Studie explizit zu den positiven Auswirkungen des natürlichen Farbstoffs Chlorophyll statt. Es gibt immer mehr Ärzte und Heilpraktiker, die sich dem grünen Trunk und seinen Wirkungen auf Körper und Geist annehmen.

Grün light zum Start

Da der „grüne“ Geschmack aufgrund der Bitteraromen für den einen oder anderen etwas gewöhnungsbedürftig sein kann, empfehlen wir, das Blattgrün langsam zu steigern.

Deshalb startet man am besten mit Blattgemüse, das einen eher milden Geschmack hat, wie z.B. junger Spinat und Feldsalat. Auch kann man zu Beginn das Mischverhältnis noch etwas zugunsten des Obstes halten.

Das heißt 40% Blattgrün und 60% Obst. Mit der Zeit kann der Grünanteil dann langsam gesteigert werden.

Variation statt Monokultur

Zu viel Grün gibt es nicht. Doch sollte Monokultur vermieden werden. Wir raten mindestens alle 2-3 Tage das Blattgrün zu variieren.

Grüner Smoothie zum Frühstück

Am besten genießt man den Grünen Smoothie am Morgen, denn auf nüchternem Magen ist er am bekömmlichsten und kann sich am besten entfalten. Ansonsten bitte mindestens 2 Stunden Abstand zu anderen Mahlzeiten halten.

Langsamer Genuss

Der Smoothie wird in kleinen Schlucken zu sich genommen oder gelöffelt wie eine Suppe. Wichtig ist, dass er gut eingespeichert wird. Denn nur so werden vom Körper Enzyme freigesetzt, die für eine gute Verdauung und optimale Verwertung der Nahrung sorgen.

Optimale Nährstoffverwertung

Blattgrün enthält enorm viele Nähr- und Mineralstoffe. Die Vitalstoffe sind von der Zellulose wie in einem kleinen Tresor eingeschlossen. Und dieser grüne Tresor ist wahrlich schwer zu knacken. Wie viel Mühe wir uns auch beim Kauen geben: Kaum jemand kommt auf die etwa 50 Kaubewegungen, die nötig wären, um das robuste Blattgrün so zu zerkleinern, dass sämtliche Nährstoffe freigesetzt werden können. Ein Hochleistungsmixer vermag dies.

Bekömmlichkeit und Verdauung

Außerdem werden die Grünen Smoothies durch die Zubereitung in einem Hochleistungsmixer erst zu der bekömmlichen und gut verdaulichen Mahlzeit. Der Grund: Die Zellulose ist nicht nur schwer zu knacken, sie ist auch schwer verdaulich. Die zur Aufspaltung notwendigen Enzyme werden vom Menschen in nicht mehr ausreichendem Maße gebildet. Die Folge: Die größtenteils unverdauten Pflanzenfasern können erst für Magengrummeln sorgen, bevor sie dann über den Stuhl – mitsamt den darin enthaltenen Vitalstoffen ausgeschieden werden.

Die 10 einfachsten Rezepte für Grüne Smoothies

Banango



- 2 Handvoll Spinat
- 2 Bananen
- 1 reife Mango
- Wasser nach Geschmack

Love Kale



- 2 große reife Birnen
- 1 Saftorange (optional mit etwas Schale oder etwas Abrieb)
- 3 Datteln
- 6 Bl. Grünkohl (ohne Strunk)
- Wasser nach Geschmack

Petersilien-Passion



- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Gurke
- 1 Bund Petersilie
- Wasser nach Geschmack

Strawberry Kiss



- 1 Handvoll Spinat
- 1 Handvoll Giersch
- 1 Handvoll Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 Scheibe Ananas (circa 2 cm)
- Saft einer Orange
- Wasser nach Bedarf

Bloody Mary



- 1 Handvoll Rote Beete Blätter
- 1 Handvoll Feldsalat
- 5 vollreife Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Stange Stangensellerie
- 1 Prise Meersalz (oder Himalayasalz)
- Wasser nach Geschmack

Melon Booster



- 2 Handvoll Salat, z. B. Feldsalat oder Postelein
- 1/2 reife Cantaloupe-Melone
- 1 Banane
- Saft von ½ Zitrone

Wildkräuter-Sinfonie



- 1 Handvoll gemischte Wildkräuter (z.B. Löwenzahn, Brennessel, Gänseblümchen, Labkraut)
- $\frac{1}{2}$ Kopfsalat (oder 1 Romana Salatherz)
- 1 Mango
- 1 Banane
- 1 Limette (Saft)
- Wasser nach Geschmack

Der Klassiker



- 2 Handvoll junger Spinat
- 1 großer süßer Apfel
- 1 Banane
- $\frac{1}{2}$ weiche Avocado
- 1/8 ungeschälte Zitrone
- Wasser nach Geschmack

Die Beeren sind los



- 1 Handvoll Salat der Saison (kein Eisberg-Salat)
- 1 Handvoll Spinat
- 3 Handvoll gemischte Beeren (Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)
- 1 Banane
- Wasser nach Geschmack

Von Rot zu Grün



- 2 Handvoll Feldsalat
- 500g blaue Weintrauben
- 2 (Blut)Orangen
- 1 kleines Stück Limette mit Schale
- Wasser nach Geschmack

Für alle Rezepte gilt: Die erzielte Menge (+/- 1 Liter) richtet sich danach, wie viel Wasser man hinzugibt. Und da kann jeder individuell entscheiden, ob er seinen Grünen Smoothie eher dicker oder dünner mag.

Rezept »Klarer Kopf«: Grüner Smoothie mit Minze

Hier die Zutatenliste:

- 3/4 Gurke
- Blätter von einem Zweig frischer Minze
- Saft einer Limette
- Saft einer halben Zitrone
- 2 weiche Datteln
- eventuell etwas Wasser

Wer es gern noch etwas süßer mag: Frische Honigmelone passt hier ebenfalls wunderbar.

Die Zutaten ohne Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und circa 30 -45 Sekunden mixen. Wenn es zu dickflüssig wird, etwas Quellwasser dazuzugeben.

Einen schönen Start in den Tag!