



Grüne Smoothies, Greenies

Infos zusammengestellt von Susanne S. Bürkert für den Ladys Day am 11.3.2023 im Schloss Unteröwisheim

Grüne Smoothies sind extrem gesund und schmecken dazu noch lecker. Gesundheitsbewusste Zeitgenossen schwören auf hochkonzentrierte Vitalstoffe, Aminosäuren und Vitamine aus Grünzeug. Der natürliche Immun-Booster pusht die Abwehr, reguliert den Säuren-Basen-Haushalt und schützt vor freien Radikalen. Dass die Greenies gesund sind, wissen auch Schimpansen. Die sind nämlich clever und knabbern das Blattgrün zusammen mit Obst - damit es nicht so bitter schmeckt.

Enorme Vorteile für die Gesundheit

- Ein hoher Anteil an grünen Blättern in der Ernährung bringt enorme gesundheitliche Vorteile.
- Doch wie können wir den Anteil an grünen Blättern entscheidend erhöhen ohne unsere Ernährung radikal umstellen zu müssen??
- Die grünen Blätter kommen zusammen mit Obst, Wasser, etwas gutem biologischem Pflanzenöl, am besten Leinöl, in den Mixer und werden zu einem grünen Smoothie gemixt!
- Folge: die Zellwände, die oft für den menschlichen Körper unverdaulich sind, werden geöffnet → dadurch können wir den wertvollen Inhaltsstoffe besser aufnehmen. Das ist ähnlich dem Knacken von Nusschalen, damit man an den Inhalt kommt.
- Chlorophyll – der grüne Farbstoff in den Pflanzen
 - Chlorophyll stellt ein Heilmittel von enormer Potenz dar.
 - Für den Menschen besonders bedeutsam scheint die Reduktion des Darmkrebsrisikos zu sein, das bereits in mehreren Studien nachgewiesen wurde.
 - Auch die entgiftende und desinfizierende Wirkung von Chlorophyll ist beachtlich.
 - Chlorophyll wirkt wie gespeichertes Licht und Sonnenschein.
 - Grünes Chlorophyll = flüssiger Sonnenschein
 - Genehmigen Sie sich täglich eine „Bluttransfusion“ mit einem lebendigen grünen Cocktail!

Grüne Smoothies...

- versorgen uns täglich mit einer Fülle von Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren, Spurenelementen und Antioxidantien,
- halten uns körperlich und geistig fit,
- bringen den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht,
- helfen beim Abnehmen,
- unterstützen den gesunden Schlaf,
- bittere Wildkräuter regen Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse an, dämpfen den Süßheißhunger,
- ermöglichen auf einfache Weise, die Familie gesund zu ernähren,
- machen es leicht, auch im Alter ausreichend Frisches zu sich zu nehmen,
- fördern eine Ernährungsweise aus der Region und im Einklang mit den Jahreszeiten,

- stärken die gesundheitliche Selbstverantwortung.

So geht's

- Mixerbehälter zur Hälfte mit Früchten und Fruchtgemüsen und zur anderen Hälfte mit Kräutern oder Blattgrün von Wurzel- und Knollengemüse füllen.
- Ein wenig Wasser aufgießen.
- Wichtig ist: Bio-Zutaten verwenden, regelmäßig wechseln und nicht zu viele Zutaten mischen, um die Verdauung nicht zu überfordern. So ein grüner Smoothie ist in 3 Minuten zubereitet.
- Die beste Gesundheits-Medizin, welche die Natur uns zu bieten hat. Entgiftet, baut auf und heilt.
- Beim Smoothie sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Sie können aus der Liste unten die Zutaten aus jeder Gruppe wählen und miteinander kombinieren.

Zutaten

Obst – höchstens 30%

Apfel (säuerlich), Banane (halbreif), Birne (fest), Brombeeren, Gojibeeren, Granatapfel, Grapefruit, Hagebutte, Heidelbeeren, Holunderbeeren, Johannisbeeren, Limone, Preiselbeeren, Sanddornbeeren, Stachelbeeren, Zitrone, etc.

Gemüse – ca. 30%

Avocado, Brokkoli, Gurke, Frühlingszwiebel, Fenchel, Knoblauch, Lauch, Paprika, Radieschen, Rettich, Staudensellerie, Tomate, Zwiebel, etc.

Blätter & Kräuter – mindestens 30%

- Chicorée, Chinakohl, Brunnenkresse, Blattsalate wie Endivie, Rucola, Feldsalat, Postelein, Radicchio, Romana etc.
- **Küchenkräuter**, z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Minze, Thymian, Rosmarin, Estragon, Koriander, Salbei etc.
- **das Grün von** Radieschen, Rettich, Kohlrabi, Möhren, Fenchel, Sellerie, Rote Beete., Mangold, Spinat, etc.
- **Wildkräuter**, also alles, was draußen wächst und essbar ist, wie Löwenzahn, Sauerampfer, Brennnessel, Vogelmiere, Birkenblätter, Giersch, Bärlauch, Gänseblümchen, Taubnesseln, Klee etc.

Nüsse & Samen – bis zu 10%

Chashewkerne, Chiasamen, Erdmandeln, Haselnüsse, Hanf-nüsse, Kürbiskerne, Leinsamen (Leinöl), Mandeln, Paranüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haselnüsse, zusätzlich immer einen kleinen Schuss Leinöl, damit die fettlöslichen Vitamine E, D, K und A besser aufgenommen werden können.

Das kann auch noch hinein

- Flüssigkeit: Wasser, Kokoswasser, Kokosmilch, naturreinen Fruchtsaft
- gutes Pflanzenöl wie Leinöl, Walnussöl, Sonnenblumenöl etc.
- Pflanzenpulver: Gerstengraspulver, Weizengraspulver, Algenpulver, Hagebuttenpulver
- Nussmuse
- frisch gemahlener Leinsamen, Chiasamen, Flohsamen

- weitere Ballaststoffe: Akazienfasern, Baobab, Erdmandeln, Lärchenrinden-Pulver

Bitte würzen!

Chili, Kaliumsalz (Pansalz¹), frisch gemahlener Pfeffer, Zimt, Muskat, Knoblauch, Kurkuma, Ingwer ...

Ein paar Smoothie-Rezepte

Ein Einsteiger-Rezept

Zutaten für ca. 600 ml (zwei Portionen)

- 200 g Obst:
 - 1 saurer Apfel | 2 EL Blaubeeren (frisch oder Tk).
- 200 g Gemüse:
 - 1 Minigurke | 100 g Brokkoli
- 200 g Blätter & Kräuter:
 - 80 g Radiccio | 80 g Feldsalat | 1/2 Bund Petersilie (mit Stielen)
- 2 TL frisch geschroteter Leinsamen | 2 TL Leinöl

Zubereitung

- Obst, Gemüse, Blätter und Kräuter putzen. Grob zerkleinern und mit Leinsamen und Leinöl in den Mixer geben.
- Etwa 150 ml Wasser aufgießen. Das Hackmesser muss vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein.
- Alles zunächst kurz auf kleiner Stufe, dann auf höchster Stufe cremig pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.
- Wer will, kann mit Zitronensaft, Chili würzen.
- Der Smoothie hält sich gut verschlossen bis zu drei Tagen im Kühlschrank, aber am besten schmeckt und wirkt er frisch zubereitet.

Mit Schwung in den neuen Tag-Smoothie

- ½ Bund Löwenzahn
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Obst (Pfirsich, Apfel, Birne)
- evtl. ¼ Ananas
- Wasser oder Orangensaft aus der Kühltheke (Direktsaft)
- 1-2 EL Leinöl

¹ **Pansalz** ist eines von mehreren Salzersatzprodukten, die auf dem Markt angeboten werden. Pansalz wurde in den 70er Jahren von finnischen Wissenschaftlern entwickelt und wird seitdem in Finnland im größeren Stil eingesetzt. Während das üblicherweise in Deutschland verwendete Speisesalz zu nahezu 100% aus Natriumchlorid besteht, ist beim Pansalz der Anteil an Natriumchlorid nur etwa halb so hoch. Pansalz setzt sich zusammen aus Natriumchlorid (56%), aus Kaliumchlorid (28%), aus Magnesiumsulfat (12%), aus Lysinhydrochlorid (2%) und zu 1% aus Rieselhilfe. Damit wird dem Körper weniger Natrium zugeführt, das bei dafür empfindlichen Personen für erhöhten Blutdruck verantwortlich gemacht wird, und mehr Kalium, das als Gegenspieler von Natrium eine blutdrucksenkende Wirkung hat.

Präparat z.B.: **Dr. Jacob's Blutdruck-Salz** 250 g, PZN: 15587057

Grünes Smoothie-Monster

- 4 Kohlblätter
- 4 Mangoldblätter
- ½ Bund Petersilie
- 1 Blatt Aloe vera
- ½ Bund Löwenzahn
- 2 Birnen
- 1 Banane
- 1-2 EL Leinöl
- 3 Tassen Wasser

Zwitschernde Vögel

- 2 Tassen Vogelmiere
- 2 Tassen Feldsalat
- 1-2 Birnen
- evtl. etwas Ingwer
- 1-2 EL Leinöl
- 2 Tassen Wasser

Immunbooster von den Ernährungs-Docs

Ist das Immunsystem angeschlagen, braucht der Organismus eine Vielfalt an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen, um Stoffwechsel- und Abwehrprozesse wieder besser auszubalancieren. Startest du direkt am Morgen mit diesem Immunbooster-Smoothie in den Tag, gibst du deinem Körper beste Voraussetzungen die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, Antioxidantien und Ballaststoffe aus den Früchten und Gemüse wirken sich positiv auf eure Darmflora und damit auf eure gesamte Gesundheit aus, denn eine intakte Darmflora ist besonders wichtig für die Immunabwehr. Die in den Nüssen enthaltenen pflanzlichen Eiweiße und das Omega-3-reiche Algenöl helfen zudem, energieraubende Entzündungsprozesse im Organismus zu stoppen. Und das Beste – der Smoothie schmeckt auch noch lecker! Probiere es mal aus.

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g (frisch oder TK) Beeren
- 1 TL (frisch oder gemahlen) Kurkuma
- 1 TL frischer Ingwer (oder ½ TL gemahlener Ingwer)
- 1 EL Kürbiskernmus
- 2 Paranüsse – sie enthalten das wichtige Spurenelement Selen
- 1 Orange - alternativ: 125 ml Direktsaft von Orange, Granatapfel oder Möhre
- 2 TL Algenöl² (es geht auch ein Fisch-Omega-3-Öl³)

Ingwer und Kurkuma fein reiben. Statt frischem könnt ihr auch gemahlene Ingwer verwenden, dann nur die halbe Menge nehmen. Orange auspressen. Wer stattdessen Direktsaft verwendet, kann jeweils 1 Orange mit 125 ml Direktsaft ersetzen. Kurkuma, Ingwer, Kürbiskernmus, Paranüsse und gewaschene oder TK-Beeren mit dem Saft im Mixer cremig-fein pürieren. Im Anschluss das Algenöl unterrühren und auf Gläser verteilen. Als Saft-Smoothie zum Frühstücksbrot oder Porridge genießen.

² **Norsan Omega-3 Vegan**, 100 ml, PZN: 13476394, DS: 1 TL täglich (Tagesdosis) = Algenöl

³ **Norsan Omega-3 Arktis**, 200 ml, PZN: 17297866, DS: 1 EL täglich (Tagesdosis) = Fischöl mit angenehmen Zitronengeschmack