

Spargel-Smoothie – Grüner Smoothie mit besonderem Aroma

geschrieben von gruenesmoothies.org | 10. Juni 2015

(Berlin, 10.06.2015) Spargel wird fast immer gekocht, obwohl der Verzehr auch roh möglich ist. Heike Hübner und Stefan Ansahl haben einen Spargel-Smoothie kreiert, der geschmackliche Abwechslung verspricht.

Längst befindet sich die Spargelzeit in voller Fahrt, etliche Personen haben in den letzten Wochen Spargel aufgetischt. Zumeist wird das Gemüse gekocht, um es dann als Beilage zu genießen oder um Spargelsuppe zu machen.

Doch es gibt noch weitere Formen der Zubereitung. Heike Hübner und Stefan Ansahl, die beide große Smoothie-Fans sind, haben sich die Frage gestellt, ob es möglich ist, einen schmackhaften Spargel-Smoothie zu machen. Sie haben ein wenig experimentiert, um schlussendlich ein reizvolles Rezept zu präsentieren.

Schon kurz nach Veröffentlichung ihres Rezepts unter <https://www.gruenesmoothies.org/spargel-smoothie/> kam bei einigen ihrer Blogleser die Frage auf, ob man Spargel überhaupt roh essen könne. Bedenken können die beiden Smoothie-Blogger schnell ausräumen. Spargel muss nicht zwingend gekocht werden, der Verzehr rohen Spargels gilt als vollkommen unbedenklich. Zumal durch den Verzicht auf das Kochen auch keine Nährstoffe zerstört oder ausgeschwemmt werden.

Zutaten für das Smoothie-Rezept (für zwei Portionen)

- 6 Stangen Spargel
- ca. 70 Gramm Rucola
- 2 Äpfel
- 1 Avocado

1 Banane
1 halbe Birne
5 Datteln (ohne Steine)
ca. 1 halber Liter Wasser

Stefan Ansahl rät zur Vorsicht, wenn die Zubereitung in einem Haushaltsmixer erfolgen soll. Entsprechende Gerät sind im Regelfall nicht stark motorisiert, weshalb es sicherer ist, lieber nur kleine Mengen zu verarbeiten. Wer hingegen einen richtigen Hochleistungsmixer besitzt, kann die Zutaten im Schnelldurchgang zerkleinern, ohne sich um sein Küchengerät sorgen zu müssen.

Wer interessiert ist, sollte sich beeilen. Die Spargelzeit nähert sich langsam aber sicher ihrem Ende. Traditionsgemäß endet die Saison am 24. Juni, dem Johannistag. Dann wird die Ernte eingestellt, damit sich die Spargelpflanzen bis zu Beginn der nächsten Saison ausreichend erholen können.

Ansahl Consulting GmbH
Düsseldorfer Str. 17/18
10707 Berlin

Geschäftsführer: Stefan Ansahl
Telefon: 030 – 887 18 777
E-Mail: presse@gruenesmoothies.org

**Wildkräuter für grüne
Smoothie sammeln – am besten**

auch die Kinder mitnehmen

geschrieben von gruenesmoothies.org | 10. Juni 2015

(Berlin, 08.04.2015) Zunehmend mehr Smoothie-Freunde begeben sich in die freie Natur, um dort Wildkräuter zu sammeln. Wer Kinder hat, nimmt sie am besten mit, da zahlreiche neue Eindrücke locken und Abwechslung vom Alltag geboten wird.

Kinder sind immer seltener in der freien Natur unterwegs, vor allem bei Kindern, die in der Großstadt leben, ist dies nicht ungewöhnlich. Dies muss zwar kein Problem darstellen, doch viele Eltern wünschen sich, dass der Nachwuchs auch die Natur kennenlernt. Schließlich gibt es dort jede Menge zu entdecken, vor allem kleinere Kinder sind häufig darüber erstaunt, was die Natur zu bieten hat.

Es sind aber keinesfalls nur Kinder, die wenig Zeit in der Natur verbringen. Auch vielen Erwachsenen geht es mittlerweile so. Allerdings besteht oftmals der Wunsch, dies zu ändern und sich öfter im Freien zu bewegen – häufig in Verbindung mit der Absicht, mehr Abstand vom stressigen Alltag zu gewinnen.

Zum Glück lässt sich dies ändern, wer mehr Zeit draußen verbringen möchte, kann es ganz leicht tun. Was meistens nur fehlt ist ein konkreter Anlass, der jedoch schnell gefunden ist. Besonders diejenigen, die gerne grüne Smoothies genießen, dürften nach einem Anlass nicht lange suchen müssen. Wer sich in die freie Natur begibt, kann dort Wildkräuter sammeln und diese als Smoothie-Zutaten verwenden. Die Blätter von Brennessel oder Giersch geben hervorragende Zutaten für grüne Smoothies ab und sind außerdem vielen Orten in großen Mengen vorzufinden. Attraktiv für die Smoothie-Zubereitung sind sie vor allem wegen ihres Geschmacks sowie dem vergleichsweise hohen Gehalt an Nährstoffen.

Es ist clever, sich für das Sammeln von Wildkräutern in der freien Natur zu entscheiden. Diese Meinung vertreten auch

Heike Hübner und Stefan Ansahl, die sich auf www.gruenesmoothies.org umfassend mit grünen Smoothies beschäftigen. Ihrer Meinung nach haben Ausflüge in die Natur viel zu bieten – und das nicht nur Erwachsenen, sondern auch Kindern. Die können dort besonders viel entdecken, indem sie zum Beispiel die heimische Pflanzenwelt erkunden. Außerdem wären da noch Tiere wie Amphibien, Vögel und sogar Wildtiere wie Rehe oder Hasen, die letztlich nur darauf warten, entdeckt zu werden.

Ansahl Consulting GmbH
Düsseldorfer Str. 17/18
10707 Berlin

Geschäftsführer: Stefan Ansahl
Telefon: 030 – 887 18 777
E-Mail: presse@gruenesmoothies.org

Beim Smoothie-Mixer zählt vor allem die Leistung

geschrieben von gruenesmoothies.org | 10. Juni 2015
(Berlin, 02.04.2015) Ein guter Mixer erleichtert die Zubereitung grüner Smoothies enorm. Er sollte vor allem leistungsstark sein und über geeignete Messer verfügen. Das Ergebnis sind Smoothies mit einer besonders feinen Konsistenz.

Im Prinzip gestaltet sich die Zubereitung grüner Smoothies ganz leicht. Neben den Zutaten, die auf grünem Blattgemüse und Früchten basieren, wird ergänzend nur ein Mixer benötigt. Die pflanzlichen Zutaten werden bei hoher Drehzahl im Mixer

zerkleinert, sodass im Handumdrehen ein feiner Smoothie entsteht.

Die Bedeutung des Mixers ist nicht zu unterschätzen. Zwar müssen Einsteiger nicht gleich mit einem Profi-Gerät starten, um ihre ersten Erfahrungen zu sammeln, doch insgesamt macht sich ein starker Mixer schnell bezahlt. Zu sehen ist dies am Ergebnis: Smoothies aus dem Profi-Mixer weisen eine besonders feine Konsistenz auf, die oft als cremig beschrieben wird.

Inzwischen ist die Auswahl an Profi-Mixern, die im Handel erhältlich sind, ungemein groß. Smoothie-Blogger Stefan Ansahl hat sich nahezu alle Geräte angesehen und sie selbst ausprobiert – seine Erfahrungen sind im Blog unter www.gruenesmoothies.org/mixer/ nachzulesen.

Laut Stefan Ansahl sollten Kaufinteressenten bei der Wahl ihres Mixers vor allem auf drei Dinge achten. Da wäre zunächst die Leistung, die ausreichend bemessen sein muss. Je stärker der Mixer, desto besser. In diesem Zusammenhang ist auf die Drehzahl zu verweisen, die rund 30.000 Umdrehungen pro Minute betragen sollte – und das im Idealfall auch unter Last bzw. bei einem befüllten Mixbehälter.

Ein weiterer Punkt ist die Belastbarkeit. Leistungsstarke Mixer sind nicht nur mit starken Motoren versehen, sondern insgesamt robust konstruiert, sodass ihnen die Smoothie-Zubereitung keine Schwierigkeiten bereitet. Bei Haushaltsmixern ist dies gelegentlich anders, die zähen Fasern des grünen Blattgemüses haben schon so manchen Mixer in die Knie gezwungen.

Außerdem ist auf die Messer zu achten. Preiswerte Mixer sind oft mit kurzen Messern ausgestattet, weil sie dann weniger belastet werden. Lange Messer erreichen jedoch eine höhere Geschwindigkeit und decken zugleich eine größere Fläche ab, was eine bessere Zerkleinerung innerhalb kürzerer Zeit verspricht.

Stefan Ansahl weist darauf hin, dass leistungsstarke Smoothie-Mixer keineswegs nur im Fachhandel für die Gastronomie zu finden sind. Inzwischen gibt es mehrere Hochleistungsmixer für den Privathaushalt, die mit erstklassigen Leistungsdaten aufwarten. Diese Geräte haben zwar ihren Preis, können dafür aber auch viel bieten – zumal sie sich laut Stefan Ansahl keineswegs nur für die Zubereitung von Smoothies eignen, sondern auch viele andere Aufgaben in der Küche meistern.

Ansahl Consulting GmbH
Düsseldorfer Str. 17/18
10707 Berlin

Geschäftsführer: Stefan Ansahl
Telefon: 030 – 887 18 777
E-Mail: presse@gruenesmoothies.org

Superfoods für noch mehr Nährstoffe im grünen Smoothie

geschrieben von gruenesmoothies.org | 10. Juni 2015

(Berlin, 26.03.2015) Superfoods wissen mit einer hohen Konzentration an Nährstoffen zu überzeugen. Deshalb eignen sie sich hervorragend für die Zubereitung grüner smoothies. Allerdings sollte ein Superfood pro Smoothie-Rezept genügen.

Schon immer gab es Lebensmittel, die sich aufgrund ihres hohen Gehalts an Nährstoffen einer besonders großen Beliebtheit erfreuen. Heute werden diese Lebensmittel oft als Superfoods bezeichnet. Beliebt sind sie aus einem simplen Grund, sie sollen einen Beitrag zu einer besseren Ernährung

leisten. Vor allem Menschen, die sich im Alltag nicht immer vorbildlich ernähren, erhoffen sich von Superfoods einen gewissen Ausgleich.

Es gibt zahlreiche Lebensmittel, die als Superfoods bezeichnet werden. Im Fokus stehen vorrangig pflanzliche Lebensmittel mit exotischem Ursprung. Ein ganz typisches Beispiel ist die Acai Beere, die vor einigen Jahren ihren Siegeszug in den USA angetreten hat und sich mittlerweile auch in Deutschland einer ungemein großen Beliebtheit erfreut.

Zumeist werden Superfoods in Pulverform angeboten, was primär an der verbesserten Haltbarkeit liegt. Doch etliche Käufer wissen nicht, was sie mit dem Pulver machen sollen. Stefan Ansahl, der seit vier Jahren über grüne Smoothies bloggt, weiß Abhilfe. Er empfiehlt Superfoods als Zutaten für grüne Smoothies, weil sie auch dort dazu beitragen können, das Spektrum an Nährstoffen zu erweitern.

Der Smoothie-Experte rät allerdings davon ab, verschiedene Superfoods gleichzeitig zu verarbeiten. Stattdessen rät zu nur einem Superfood pro Smoothie-Rezept, damit im Smoothie nicht zu viele verschiedene Zutaten enthalten sind. Diese Maßnahme soll unter anderem zu einem besseren Geschmackserlebnis verhelfen, da einzelne Aromen besser zur Geltung kommen.

Superfoods verkörpern ein vielfältiges Thema, das Stefan Ansahl unter <http://www.gruenesmoothies.org/superfoods/> beleuchtet hat. Im Blogbeitrag zeigt er unter anderem auf, dass Superfoods nicht unbedingt von exotischer Herkunft sein müssen. Einige wachsen nämlich auch in Deutschland, wie beispielsweise die Heidelbeere. Wer besonders nährstoffhaltige Smoothies zubereiten möchte, hat daher zahlreiche Möglichkeiten.

Ansahl Consulting GmbH
Düsseldorfer Str. 17/18
10707 Berlin

Geschäftsführer: Stefan Ansahl
Telefon: 030 – 887 18 777
E-Mail: presse@gruenesmoothies.org

Vorsicht beim Sammeln von Wildkräutern – eine sichere Pflanzenbestimmung ist unverzichtbar

geschrieben von gruenesmoothies.org | 10. Juni 2015
(Berlin, 19.03.2015) Das Sammeln von Kräutern und Heilpflanzen birgt Risiken, schon kleine Verwechslungen können schlimmen enden. Aus diesem Grund gilt es die Pflanzenbestimmung nicht zu vernachlässigen. Hierfür wird vorzugsweise auf Fachliteratur zurückgegriffen, das Smartphone ist hingegen keine gute Wahl.

Der Frühling befindet sich auf dem Vormarsch und mit ihm treten die Wildkräuter wieder in Erscheinung. Schon bald werden sich viele Menschen auf Kräutersuche begeben. Angesichts des Smoothie-Trends ist davon auszugehen, dass in diesem Jahr besonders viele Wildkräuter und Heilpflanzen gesammelt werden.

Die beiden Smoothie-Blogger Heike Hübner und Stefan Ansahl freuen sich hierüber, da Wildkräuter als besonders nährstoffhaltige Zutaten für grüne Smoothies gelten. Jedoch merkt Stefan Ansahl an, dass das Sammeln der Pflanzen eine verantwortungsvolle Aufgabe ist, sich jedoch viele Menschen nicht darüber im Klaren sind. Deshalb kommt es immer wieder zu Verwechslungen, die Vergiftungen nach sich ziehen.

Das Vergiftungsrisiko ist nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. So wird beispielsweise Bärlauch gerne mit Aronstab, Herbstzeitlosen oder Maiglöckchen verwechselt, was im schlimmsten Fall tödlich enden kann. Damit es nicht soweit kommt, gilt es die Pflanzen vor der Ernte präzise zu bestimmen. Die Pflanzenbestimmung stellt sicher, dass am Ende nur die richtigen Zutaten verarbeitet und konsumiert werden.

Für die sichere Bestimmung der Pflanzen rät Stefan Ansahl zum Einsatz von Fachliteratur. Im Buchhandel sind mehrere Standardwerke rund um die Bestimmung von Wildkräutern und Heilpflanzen zu finden. Ausführliche Beschreibungen, Hinweise zur Verwechslungsgefahr sowie eindeutige Abbildungen helfen sie dabei, Wildkräuter zielsicher zu bestimmen. Ergänzend bietet es sich an, ein Kräuterseminar zu besuchen. Kräuterspaziergänge unter fachkundiger Anleitung sind ein gutes Mittel, um mehr über die Pflanzenbestimmung zu erfahren und gleichzeitig zu lernen, wo einzelne Pflanzen in der freien Natur zu finden sind.

Da Smartphones im Trend liegen, werden sie bei der Pflanzenbestimmung zunehmend häufiger eingesetzt. Stefan Ansahl warnt jedoch auf <http://www.gruenesmoothies.org/wildkraeuter-identifizieren/> vor dieser Methode, da sie Risiken birgt. So mancher private Webseitenbetreiber verbreitet unwissentlich Falschinformationen, die wiederum für andere eine Gefahr darstellen. Besser ist es daher, kein Risiko einzugehen und auf bewährte Fachliteratur zurückzugreifen.

Ansahl Consulting GmbH
Düsseldorfer Str. 17/18
10707 Berlin

Geschäftsführer: Stefan Ansahl
Telefon: 030 – 887 18 777

Frühling lässt die ersten Wildkräuter sprießen

geschrieben von gruenesmoothies.org | 10. Juni 2015

(Berlin, 13.03.2015) Der milde Frühling unterstützt die Flora, schon jetzt sprießen die ersten Wildkräuter. Für die Zubereitung grüner Smoothies tun sich neue Möglichkeiten auf, denn Wildkräuter bieten neue geschmackliche Eindrücke und sind zudem reich an Nährstoffen.

Im vergangenen Jahr ließ der Frühling nicht lange auf sich warten und zeigte sich zugleich von einer besonders milden Seite. Das Jahr 2015 beginnt nicht viel anders, schon jetzt sind zahlreiche Insekten aktiv und auch die ersten Wildkräuter sprießen aus dem Boden.

Hierüber können sich besonders diejenigen freuen, die regelmäßig grüne Smoothies genießen. Wildkräuter erfreuen sich als Smoothie-Zutat einer steigenden Beliebtheit, da sich zunehmend mehr Menschen der gebotenen Vorteile bewusst werden. Zu einem dieser Vorzüge zählen die enthaltenen Nähr- und Wirkstoffe, die man in anderen pflanzlichen Lebensmitteln häufig vergebens sucht.

Ebenso weisen etliche Wildkräuter und Heilpflanzen einen besonders hohen Gehalt an Nährstoffen auf. Lebensmittel aus konventionellem Anbau können hier nur selten mithalten. Grund dafür sind die ausgelaugten Böden sowie der Anbau von Pflanzen, die auf ein schnelles Wachstum gezüchtet wurden. In der freien Natur können die Pflanzen langsamer wachsen und dabei mehr Nährstoffe bilden.

Angesichts dieser Vorzüge sind Stefan Ansahl und Heike Hübner, die sich auf www.gruenesmoothies.org umfassend mit grünen Smoothies beschäftigen, auf den Frühling schon sehr gespannt. Die beiden Smoothie-Experten greifen für ihre Smoothie-Rezepte gerne auf Heilpflanzen und Wildkräuter zurück – und das keinesfalls nur wegen des hohen Nährstoffgehalts, sondern auch wegen des Geschmacks. Einzelne Zutaten können den Smoothie einen ganz besonderen Geschmack verleihen und somit Abwechslung in die Küche bringen.

Noch ist das Angebot frischer Wildkräuter überschaubar, doch in den kommenden Wochen werden etliche Pflanzen in Erscheinung treten. Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe und Spitzwegerich zählen zu den Wildkräutern, die sich im Frühling zeigen. Es lohnt sich, schon bald nach ihnen zu suchen.

Ansahl Consulting GmbH
Düsseldorfer Str. 17/18
10707 Berlin

Geschäftsführer: Stefan Ansahl
Telefon: 030 – 887 18 777
E-Mail: presse@gruenesmoothies.org

Mit grünen Smoothies besser durch die Fastenzeit kommen

geschrieben von gruenesmoothies.org | 10. Juni 2015
(Berlin, 19.02.2015) Angesichts des eingeschränkten Spektrums an Lebensmitteln ist die Fastenzeit nicht immer ganz so leicht zu überstehen. Grüne Smoothies sind dann genau richtig, sie bieten geschmackliche Abwechslung und stellen zugleich viele

Nährstoffe bereit.

Am Aschermittwoch hat die Fastenzeit begonnen, die nach wie vor für zahlreiche Menschen von Bedeutung ist. Je nach Konfession kann die Umsetzung ein wenig anders aussehen, doch im wesentlichen geht es darum, bis zu Karfreitag auf ausgewählte Speisen zu verzichten, insbesondere auf Fleisch, Milchprodukte und Eier.

Für die meisten Menschen bedeutet dies, ihre Ernährung deutlich anpassen zu müssen. Eine Folge kann darin bestehen, dass die Speisen einseitig ausfallen. Allerdings spielen in diesem Zusammenhang auch Rezepte eine große Rolle – schließlich lassen sich einzig und allein auf der Basis von Obst, Gemüse und Mehl zahlreiche leckere Speisen zubereiten. Im Grunde gilt es nur passende Rezeptbücher zur Hand zu haben.

Diejenigen, die für zusätzliche Abwechslung sorgen möchten, sollten die Zubereitung grüner Smoothies in Betracht ziehen. Hierfür werden nur wenige Zutaten benötigt, es genügen grünes Blattgemüse, Früchte und Wasser. Die im Idealfall ganz frischen Zutaten werden mit einem Mixer zu einem sämigen Smoothie zerkleinert. Der hiermit verbundene Aufwand ist minimal, das Geschmackserlebnis wiederum groß.

Es besteht die Möglichkeit, einzelne Mahlzeiten durch grüne Smoothies zu ersetzen. Um welche Mahlzeiten es sich hierbei handelt, hängt ganz von den persönlichen Präferenzen ab. Es gibt zum Beispiel etliche Smoothie-Freunde, die auf ein klassisches Frühstück verzichten und sich stattdessen lieber einen Smoothie gönnen. Doch auch andere Mahlzeiten lassen sich auf diese Weise ersetzen.

Seit mehr als vier Jahren setzt sich Stefan Ansahl mit grünen Smoothies auseinander und veröffentlicht unter anderem eigene Rezepte. Wer grüne Smoothies selbst erleben möchte und nach passenden Rezeptideen sucht, wird auf www.gruenesmoothies.org/rezepte fündig. Für einen

erfolgreichen Start wird neben den Zutaten lediglich ein Mixer benötigt.

Über Stefan und Heike

Stefan Ansahl und Heike Hübner leben beide in Berlin, mit grünen Smoothies sind sie bereits im Jahr 2011 in Berührung gekommen. Ihr ursprüngliches Interesse verwandelte sich schnell in eine große Leidenschaft. Nur wenige Wochen nach der Zubereitung der ersten Smoothies entstand ihr Blog, das über <http://www.gruenesmoothies.org> zu erreichen ist und auf dem beide Smoothie-Fans ihre Rezepte sowie Tipps und Tricks veröffentlichen.

Definition „Grüner Smoothie“

Ein grüner Smoothie basiert in Abgrenzung zum Frucht-Smoothie auf grünem Blattgemüse und enthält zugunsten einer sämigen Konsistenz und des Geschmacks darüber hinaus Obst und Wasser. Blattgrün ist Bestandteil eines jeden Rezepts, weil es wertvolle Nährstoffe enthält. Die Zubereitung erfolgt im Hochleistungsmixer, damit – anders als beim Entsaften – sämtliche Bestandteile der Zutaten im grünen Smoothie erhalten bleiben und somit ein hoher Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen gewährleistet ist.

Ansahl Consulting GmbH
Düsseldorfer Str. 17/18
10707 Berlin

Geschäftsführer: Stefan Ansahl
Telefon: 030 – 887 18 777
E-Mail: presse@gruenesmoothies.org

Gute Vorsätze – Grüne Smoothies für eine bessere Ernährung

geschrieben von gruenesmoothies.org | 10. Juni 2015

(Berlin, 15.01.2015) Am Vorsatz, sich im neuen Jahr besser zu ernähren, ist nicht immer leicht festzuhalten. Ein Grund dafür ist der hohe Anspruch, der oftmals tiefe Eingriffe in die Ernährung erfordert. Stefan Ansahl, der seit vier Jahren über grüne Smoothies bloggt, rät zu kleineren Schritten. Bereits mit Hilfe der Smoothies lässt sich viel bewerkstelligen.

Viele Menschen sind mit guten Vorsätzen in das neue Jahr gestartet – häufig mit dem Vorsatz, sich fortan besser ernähren zu wollen. Allerdings gelingt es nicht immer, hieran lange festzuhalten. Keine zwei Wochen nach Jahresbeginn sind viele Menschen schon wieder in ihre alten Ernährungsgewohnheiten zurückgefallen.

Einer der Hauptgründe ist das Ziel, viele Dinge anders machen zu wollen. Die Umstellung ist zu groß, sodass schnell die Motivation auf der Strecke bleibt. Stefan Ansahl, der sich seit mehr als vier Jahren mit grünen Smoothies beschäftigt, schlägt deshalb einen anderen Weg vor. Anstatt eine große Umstellung vorzunehmen, rät er zu kleinen Veränderungen.

Eine mögliche Änderung ist der regelmäßige Verzehr grüner Smoothies. Die Smoothies, die ihren Ursprung in den USA haben, sind längst in Deutschland angekommen und finden immer mehr Fans. Dies hat in erster Linie mit ihrem hohen Gehalt an Nährstoffen zu tun. Außerdem schmecken sie gut und sind leicht zu verdauen.

Grüne Smoothies lassen sich ohne großen Aufwand ausprobieren. Neben den Zutaten, die stets grünes Blattgemüse, einige Früchte und Wasser umfassen, wird lediglich ein Mixer

benötigt. Die Zerkleinerung der Zutaten im Mixer verspricht nicht nur eine schnelle Zubereitung, sondern trägt außerdem zur besseren Verwertung der enthaltenen Nährstoffe bei. Das im Blattgemüse enthaltene Chlorophyll wird durch zähe Fasern geschützt und kann daher zu einer echten Herausforderung für den Darm werden. Der Mixer bricht die Fasern auf und macht das Chlorophyll mitsamt seiner Nährstoffe zugänglich.

Für die Zubereitung werden nur wenige Zutaten benötigt, im Allgemeinen empfiehlt es sich, zwei Teile Blattgemüse und zwei Teile Obst zu verarbeiten. Die Zutaten werden am besten im Bioladen gekauft, da Bio-Qualität im Regelfall für einen hohen Gehalt an Nährstoffen steht.

Es ist von Vorteil, wenn die Zubereitung in einem Hochleistungsmixer erfolgen kann. Sollte lediglich ein Haushaltsmixer zur Verfügung stehen, ist Vorsicht angebracht. Die zähen Blattgrünfasern können den Motor leicht in die Knie zwingen und somit den Mixer beschädigen. Smoothie-Freunde, die über einen leistungsstarken Profimixer verfügen, befinden sich auf der sicheren Seite.

Stefan Ansahl merkt an, dass Einsteiger am besten nur kleine Mengen zubereiten. Grund dafür ist der Darm, der sich erst an die vergleichsweise große Menge pflanzlicher Rohkost gewöhnen muss. Die Eingewöhnung kann sich über eine Dauer von mehreren Wochen oder sogar Monaten erstrecken. Daher ist es meist sicherer, in der Anfangszeit nicht mehr als ein Glas pro Tag zu genießen. Später lässt sich – sofern gewünscht – die Smoothie-Menge erhöhen.

Über Stefan und Heike

Stefan Ansahl und Heike Hübner leben beide in Berlin, mit grünen Smoothies sind sie bereits im Jahr 2011 in Berührung gekommen. Ihr ursprüngliches Interesse verwandelte sich schnell in eine große Leidenschaft. Nur wenige Wochen nach der

Zubereitung der ersten Smoothies entstand ihr Blog, das über <http://www.gruenesmoothies.org> zu erreichen ist und auf dem beide Smoothie-Fans ihre Rezepte sowie Tipps und Tricks veröffentlichen.

Definition „Grüner Smoothie“

Ein grüner Smoothie ähnelt dem klassischen Frucht-Smoothie, wobei er neben Obst auch Gemüse enthält. Blattgrün ist Bestandteil eines jeden Rezepts, weil es wertvolle Nährstoffe enthält und außerdem für die unverwechselbar grüne Farbgebung sorgt. Die Zubereitung erfolgt im Hochleistungsmixer, damit sämtliche Bestandteile der Zutaten im grünen Smoothie erhalten bleiben und somit ein hoher Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen gewährleistet ist.

Ansahl Consulting GmbH
Düsseldorfer Str. 17/18
10707 Berlin

Geschäftsführer: Stefan Ansahl
Telefon: 030 – 887 18 777
E-Mail: presse@gruenesmoothies.org