

Gute Vorsätze – Grüne Smoothies für eine bessere Ernährung

geschrieben von gruenesmoothies.org | 15. Januar 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