

Mit grünen Smoothies besser durch die Fastenzeit kommen

geschrieben von gruenesmoothies.org | 19. Februar 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