

Superfoods für noch mehr Nährstoffe im grünen Smoothie

geschrieben von gruenesmoothies.org | 26. März 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 Anshl, 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