

Gemüse – essen oder trinken?

Gemixtes aus Gemüse und Früchten wird als besonders gesund angepriesen

Grüne Mixgetränke

Fast alle unserer Gemüsesorten eignen sich zum Mixen. Neben Fenchel und Stangensellerie können Sie beispielsweise Kohlrabi samt den Blättern verwenden. Auch das Grün von Karotten und Radieschen liefert gesunde Inhaltsstoffe und kann püriert werden. Ebenso können Sie Garten- und Wildkräuter wie Brennnesseln und Löwenzahn im Hochleistungsmixer zerkleinern. Die Zugabe von reifen Früchten, Honig und Ingwer verbessert den Geschmack von grünen Smoothies. Zum Schluss

werden die Shakes mit Wasser zur gewünschten Konsistenz verdünnt.

Nicht alles mixen

Doch Achtung, nicht alles was in der Natur wächst, ist für Smoothies geeignet. Keinesfalls roh in den Mixer sollten Sie Kartoffeln, Auberginen, grüne Bohnen, Rhabarber oder Holunderbeeren geben. Auch Inhaltsstoffe wie Oxalsäure im Spinat oder Mangold können kritisch sein und die Aufnahme von Eisen, Kalzium und Magnesium hemmen. Von Rucola, Blattspinat und Salaten entfernen Sie daher besser die nitratreichen Blattstiele und Rippen. Nicht empfehlenswert ist zudem die Verwendung von Blättern, Tannennadeln, Samen und Rinden, da über deren Inhaltsstoffe und Wirkungsweise kaum gesicherte Erkenntnisse vorliegen.

Frisch trinken

Verwenden Sie für gesunde Smoothies am besten saisonales und regionales Freiland- oder Bio-Gemüse. Tiefgekühlte Früchte und Beeren sollten Sie Sicherheitshalber vor dem Pürieren kurz auf 90 °C erhitzen. Achten Sie auch bei Mixgetränken auf eine abwechslungsreiche Zusammensetzung. Trinken Sie Smoothies möglichst frisch, denn viele der wertvollen Inhaltsstoffe reagieren empfindlich auf Sauerstoff. Reste können Sie für kurze Zeit im Kühlschrank lagern.

Gesundheitlicher Wert

Grüne Smoothies sind reich an Vitaminen, Mineral-, Schutz- und Ballaststoffen. Ein Viertelliter ist gut geeignet, eine der fünf empfohlenen Obst- und Gemüseportionen pro Tag zu ersetzen. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht

sind Smoothies gleich gesund, wie das enthaltene Obst- und Gemüse. Aus püriertem Obst und Gemüse können zwar manche Bestandteile vom Körper leichter aufgenommen werden, dafür entfällt das für die Zahngesundheit und die Ausschüttung von Verdauungsenzymen wertvolle Kauen. Alle Liebhaber von bissfestem Obst und Gemüse kann ich beruhigen. Der Genuss von Früchten und Gemüse, egal ob roh oder schonend gegart, ist auch angesichts des Smoothie-Trends gesund wie eh und je. (pr)

Info

Mag. Angelika Stöckler
MPH, Ernährungswissenschaftlerin,
Mitglied der Berufsgruppe
Lebensberatung,
T 05522/305-279
<https://www.facebook.com/lebensundsozialberatung/?fref=ts>

Mag. Angelika Stöckler



ImpulsPro www.lebensberater.at

Die besten Impulse für Psyche - Ernährung - Bewegung

Eine Initiative der Vorarlberger Lebens- und SozialberaterInnen



WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG
Personenberatung & Personenbetreuung

www.wkv.at/beratung