



## Smoothies Workshop

Die Möglichkeiten einen Smoothie zuzubereiten sind derart vielfältig, dass wirklich jeder in den Genuss seines Lieblings-Smoothies kommen kann. Selbst grüne Smoothies, vor denen zunächst vielleicht der eine oder andere zurückschreckt, werden zur Köstlichkeit, wenn das Blattgemüse mit den richtigen Früchten gemischt wird. So können auch "Nicht-Gemüsefans" in den Genuss einer konzentrierten Nährstoffzufuhr kommen, ohne auf ein erfrischendes Geschmackserlebnis verzichten zu müssen. Ein solcher Smoothie weckt die Lebensgeister, fördert die Gesundheit und macht glücklich. Und Du wärst nicht der erste, der nie wieder auf seinen täglichen Smoothie verzichten möchte. 😊

### Inhaltsverzeichnis

- Gemüse in ausreichender Menge - im Alltag ein Problem
- Der Smoothie löst das Problem
- Smoothies für Ihre Gesundheit
- Chlorophyll - ein wahres Gesundheitselixier
- Smoothie Herstellung
- Mandelmilch statt Wasser
- Decken Sie Ihren Omega 3-Bedarf
- Der Anfänger-Smoothie

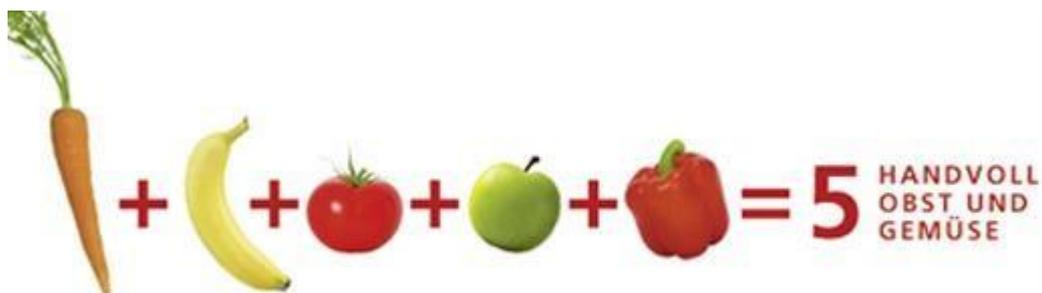


- Die Steigerung - Der Grüne Smoothie
- Für den Smoothie-Profi

## Gemüse in ausreichender Menge - im Alltag ein Problem

Viele Gesundheitsexperten empfehlen, drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst über den Tag verteilt zu verzehren. Doch wer kann sich an diese Empfehlung halten? Ein Apfel oder eine Banane ist ja noch schnell mal zwischendurch gegessen, aber Gemüse? Selbst als Gemüse-Fan ist die Umsetzung dieser Empfehlung im Berufsalltag oft nicht möglich.

Und was ist mit jenen Menschen, die dem Gemüse generell eher weniger schmeckt? Wie sollen sie an die im Gemüse so reichhaltig vorhandenen Nährstoffe gelangen? Diese Frage stellt sich natürlich bei Kindern, die sich häufig verweigern allem Grünen auf ihrem Teller zu essen. Ebenso bei älteren oder kranken Menschen, deren Appetitmangel eine ausreichende Versorgung mit gesundheitsfördernden Nährstoffen nahezu unmöglich macht.





## Der Smoothie löst das Problem

Der tägliche Verzehr von Smoothies ist die Antwort auf all diese Fragen. Abwechslungsreich und ausgewogen in den Zutaten und köstlich im Geschmack - so erhält wirklich jeder die Chance, seinen Nährstoffbedarf auf leichte, schnelle und sehr wohlschmeckende Weise zu decken.

Der Vorteil eines Smoothies, im Gegensatz zu Frucht- oder Gemüsesäften ist der, dass hier die ganze Frucht bzw. das ganze Blattgemüse verarbeitet wird. Auf diese Weise bleiben dem Körper auch die wichtigen Ballaststoffe erhalten, die unseren Darm gesund erhalten, den Appetit zügeln und den Blutzuckerspiegel regulieren.

## Smoothies für Deine Gesundheit

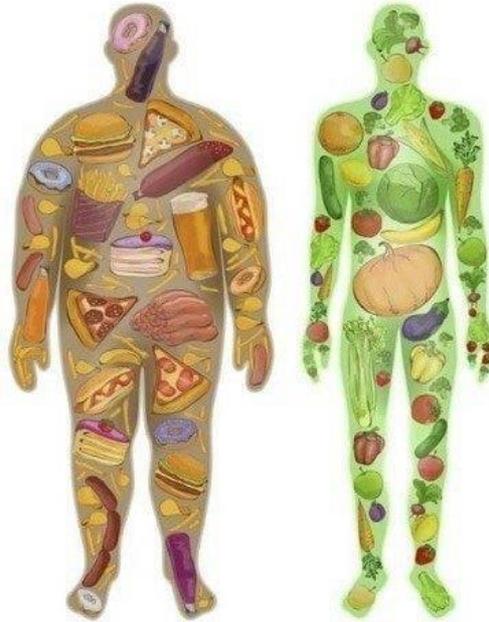
Der gesundheitliche Nutzen vom regelmässigen Verzehr reifer Früchte und frischer grüner Blattgemüse in Form eines Smoothies ist ausserordentlich gross. Die in diesen Lebensmitteln enthaltene Vielfalt an wertvollen Nähr- und Vitalstoffen trägt dazu bei, dass sämtliche Organe optimal versorgt werden, wodurch dem Körper automatisch mehr Energie zur Ausscheidung belastender Säuren, Toxine und anderer Schadstoffe zur Verfügung steht. Das wiederum hat zur Folge, dass das Immunsystem enorm entlastet wird, wodurch sich Dein Körper endlich ausreichend gestärkt der Wiederherstellung Deiner Gesundheit widmen kann.



## Chlorophyll - ein wahres Gesundheitselixier

Als Chlorophyll wird jenes wunderschöne grüne Farbpigment bezeichnet, das auch dem Blattgemüse seine tiefgrüne Farbe verleiht. Was viele Menschen nicht wissen: Je höher der Chlorophyllgehalt eines Lebensmittels ist, umso grösser ist auch sein gesundheitlicher Nutzen. Das liegt an den vielen einzigartigen Fähigkeiten des Chlorophylls, den Körper bei der Wiederherstellung seiner Gesundheit zu unterstützen. So vermag Chlorophyll das Blut zu reinigen, die Entgiftung zu fördern, die Wundheilung ebenso zu beschleunigen wie die Regeneration von strahlengeschädigten Organen, Bakterien und Parasiten in ihrem Wachstum zu hemmen, Entzündungen im Körper entgegenzuwirken und ganz vieles mehr.

Du siehst, es lohnt sich tatsächlich, regelmässig grössere Mengen "Grünzeug" in Form eines köstlichen Smoothies zu konsumieren. 😊



## Smoothie Herstellung

Für die Herstellung eines wirklich feinen, cremigen und vor allem faserfreien Smoothies benötigst Du einen leistungsstarken Mixer. Die faserfreie Zerkleinerung der Lebensmittel sorgt für ein vollständiges Aufbrechen der Zellwände und macht die darin enthaltenen Vitalstoffe für den menschlichen Körper optimal verfügbar. Verwende möglichst biologisch angebautes Obst und Gemüse. Gebe dies gewaschen, aber ungeschält (ausser natürlich Bananen, Mango etc.) und in grobe Stücke zerkleinert in den Mixer. Die erforderliche Wassermenge richtet sich nach dem Wassergehalt der verwendeten Lebensmittel.

Mandelmilch statt Wasser

Anstelle des Wassers kann der Smoothie natürlich auch mit pflanzlicher Milch zubereitet werden. Besonders empfehlenswert ist hier die Mandelmilch, die



aufgrund ihrer vielfältigen gesundheitsfördernden Nähr- und Vitalstoffe jeden Smoothie zu einer vollwertigen Mahlzeit macht. Die Verwendung eines biologischen Mandelmuses ist ebenfalls sehr zu empfehlen, da es dem Smoothie eine besondere Cremigkeit verleiht.

## Decke Dein Omega 3-Bedarf

Mit eine Smoothies kannst Du auch die essentiellen Omega 3 Fettsäuren in deinen Körper abdecken.

Es reicht schon wenn Du täglich 1 EL eines Omega 3- reichen Öles Dein Smoothie anreicherst. Zu den besten Omega 3-Quellen zählen Chiasamen oder-öl, Leinöl, DHA-Öl sowie Hanföl.

## Der Anfänger-Smoothie

Beginne als Smoothie-Anfänger zunächst mit der Zubereitung eines Früchte-Smoothies. Mische hierzu maximal 3 verschiedene Sorten miteinander und geben nach Bedarf etwas Wasser sowie 1 TL Mandelmus dazu.

Damit Du auch beim Genuss eines Früchte-Smoothies von den einzigartigen Vorzügen des dunkelgrünen Blattgemüses profitierst, empfehle ich Dir, zusätzlich 1 TL Spirulina-Algenpulver oder Chlorella- Algenpulver hinzuzugeben. So kannst Du Deinen Früchte-Smoothie auf einfachste Weise in seiner Nährstoffzusammensetzung optimieren.

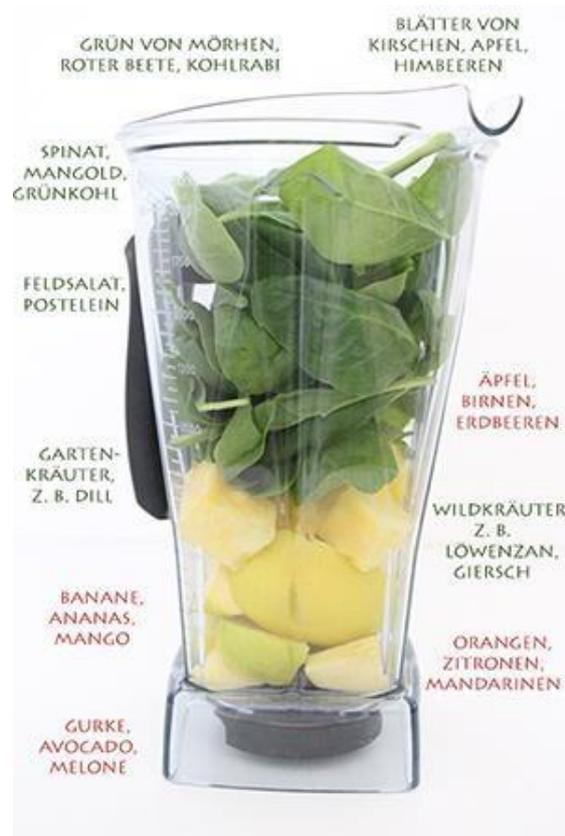


## Die Steigerung - Der Grüne Smoothie

Wenn Du dich zum ersten Mal an einen Grünen Smoothie "heranwagst", solltest Du den Anteil des grünen Blattgemüses im Vergleich zum Obstanteil zunächst deutlich geringer halten (ca. 20:80

Prozent), bis Sie das Verhältnis dann im zweiten Schritt auf 40:60 Prozent anheben.

WICHTIG ist: Dein Smoothie soll Dir schmeckt.



## Für den Smoothie-Profi

Als "Grüner Smoothie-Profi" wird Dein Leitsatz lauten: Bitter statt süß! Du verwendest nur wenig Obst (60:40 Prozent) oder verzichtest ganz darauf. Du beschränkst Dich auf Zutaten wie: Gurke , Kopfsalat, Ruccola, Radicchio, Grünkohl, Spinat, Wirsing, Brennessel, Löwenzahn,



Petersilie, Basilikum etc., kombinieren diese mit Sellerie, Tomaten, Paprika etc. und gebe ein hochwertiges Öl dazu.

Gesünder geht`s nimmer☺!

Für welchen Smoothie Du dich auch entscheidest, Dein Körper wird es Dir danken.



#### Quellen

YanJun, "How to boost your nutrition intake and your health with smoothies", NaturalNews.com, 12.08.2013 (Wie Sie Ihre Nahrungsaufnahme und Ihre Gesundheit mit Smoothies steigern)