

Grüne Smoothies für schnelle Läufer

LECKER & GESUND Grüne Smoothies sind noch immer in aller Munde. Wir liefern Ihnen neue Rezepte für noch mehr Power. MAG. VERA MAIR



Wahrscheinlich wissen Sie es längst: Grüne Smoothies sind nicht nur im Trend, sondern tatsächlich echte Multitalente für unsere Gesundheit, so enthalten sie beispielsweise viel grünes Blattgemüse, welches gutes Chlorophyll, Mineralstoffe und Proteine beinhaltet. Ein Smoothie wird außerdem im Mixer fein püriert, weshalb wir seine facettenreichen Nährstoffe noch einfacher und besser aufnehmen können, als das oft durch Kauen der Fall ist. Gerade der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll ist besonders wertvoll. Er dient den Pflanzen zur Absorption von Sonnenenergie, welche diese zur Fotosynthese nutzen und stellt uns quasi flüssiges Sonnenlicht dar. Da Chlorophyll unserem Hämoglobin-Molekül in unserem Körper sehr ähnlich ist, bekommt es uns richtig gut. Es verbessert unser Blutbild und kann auch helfen, Krebs vorzubeugen. Es wirkt sich basisch auf unseren Körper aus, reinigt unseren Darm und reguliert unsere Verdauung, unterstützt die Entgiftung, fördert die Wundheilung, hilft bei Mundgeruch, verbessert das Sehvermögen und wirkt schleimlösend.

Ebenfalls in grünen Smoothies vertreten ist ausgewähltes Obst, welches für Sportler v. a. als Kohlenhydratquelle dient. Es enthält

zudem wertvolle Antioxidantien und Enzyme. Darüber hinaus lohnt es sich, entzündungshemmende Zutaten hinzuzufügen wie beispielsweise frischen Ingwer oder auch Kurkuma. Ebenso wie frische Kräuter, ob Basilikum, Petersilie, Minze – was immer das Herz begehrt und schmeckt. Gute Fette, die ebenso entzündungshemmend wirken und außerdem auch die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen fördern, sind auch willkommen. Hier gibt v. a. Kokosöl einem Smoothie einen angenehmen exotischen geschmacklichen Twist. Aber auch Avocado macht sich sehr gut darin und den Smoothie wunderbar cremig. Superfoods wie Weizengras, Chlorella oder Spirulina sorgen für noch mehr Grün. Und Maca-Pulver dafür, dass unsere Stresshormone in Balance bleiben und unsere Leistungsfähigkeit nicht leidet. Bei so viel gesunden Zutaten können Sie sich vorstellen, dass Ihr Körper es Ihnen leistungstechnisch danken wird.

WAS WANN WIE?

Grüne Smoothies schrecken anfangs oft ab. Sei es wegen ihrer grünen Farbe oder der Angst, dabei etwas falsch machen zu können. Dabei sind sie nicht nur so gesund und lecker, sondern auch noch unglaublich schnell zubereitet und somit mehr als praktisch. Es lohnt sich also, die Scheu abzulegen und einfach damit zu starten. Für den Beginn eignen sich besonders mild schmeckende Blattgemüsesorten wie Blattspinat oder Salat am besten. Gemüsesorten wie Mangold und Grünkohl dagegen haben einen stärkeren Eigengeschmack, an den man sich am besten gewöhnt, indem man diese nach und nach in kleinen Mengen immer wieder einmal hinzufügt. Grüne Smoothies lassen sich zwar trinken,



Grüne Smoothie-Zutaten für zwei große Portionen.

gehen aber eher als kleine Haupt- oder angenehme Zwischenmahlzeit durch. Fügt man dem Smoothie mehr Wasser hinzu, lässt er sich auch zu einer Smoothie Bowl umwandeln und kann dann gelöffelt statt getrunken werden. Insofern sind grüne Smoothies kein Durstlöscher wie Wasser oder Tee, dafür sind sie reichhaltig. Für eine ideale Nährstoffaufnahme und Verdauung sollten sie außerdem nicht einfach nur getrunken, sondern am besten leicht eingespeichelt werden. Denn wie wir wissen, beginnt die Verdauung bereits im Mund, indem Nahrung mit Speichel in Kontakt kommt und so optimal vorbereitet wird.

Achten Sie auch beim Trinken von Smoothies darauf, dass es ein paar Stunden vor dem Training passiert, wenn Sie danach noch Ihre Laufrunde angehen wollen. Nach dem Laufen eignen sich reichhaltige Smoothies mit etwas mehr Obst, Haferflocken und/oder Mandelmus besonders gut, um die Energiespeicher wieder aufzufüllen. In intensiven Trainingsphasen haben sich außerdem entzündungshemmende Zutaten besonders bewährt (z. B. Ingwer, Papaya, Kurkuma usw.).

Für die vorgestellten Rezepte brauchen Sie nicht mehr als einen guten, leistungsstarken Mixer, ein Schneidbrett, ein Messer und die jeweiligen Zutaten. Falls Sie hier aber die ein oder andere Zutat nicht zur Hand haben, macht das nichts, viel wichtiger ist, dass Sie ausprobieren, was Ihnen

am besten schmeckt und gut tut. Sie entscheiden außerdem, wie viel Wasser Sie der jeweiligen Mischung hinzufügen wollen und können gerne mehr oder weniger Wasser als angegeben verwenden. Waschen, schneiden, entkernen und/oder schälen Sie die jeweiligen Zutaten und geben Sie sie gemeinsam mit dem Wasser oder Kokosnusswasser in den Mixer. Pürieren Sie die grüne Mischung solange, bis sie glatt und fast schön cremig wirkt. Umso besser Ihr Mixer, umso „smoother“ Ihr grüner Smoothie (Mixer-Empfehlungen siehe Tipps).

Achten Sie auf jeden Fall von Anfang an darauf, beim Zubereiten nicht das Gemüse-Obst-Verhältnis umzudrehen und auch keinen reinen Obst-Smoothie daraus zu machen oder ihn mit allzu viel Datteln, Honig & Co. zu süßen, sondern dem jeweiligen Gemüse eine tragende Rolle zu verleihen und Ihren Gaumen an gesunde grüne Smoothies zu gewöhnen. Sie werden staunen, wie rasch das geht und wie lecker so mancher grüne Smoothie schmeckt – besonders die ausgetüftelten Eigenkreationen! Wir wünschen auf jeden Fall viel Spaß beim Ausprobieren und Mixen! «

TIPPS

Tipp

Der richtige Mixer Wer regelmäßig oder sogar täglich mixt, für den lohnt sich die Anschaffung eines Hochleistungsmixers. Hier sind v. a. die Marken BlendTec und Vitamix trotz des hohen Preises eine lohnenswerte Anschaffung.

Selber machen bringt's Im Gegensatz zu vielen gekauften, fertigen grünen Smoothies enthält der selbstgemixte keinerlei Zusatzstoffe wie Aroma, Farb- oder Konservierungsstoffe oder zusätzlich zugefügten Zucker.

Die richtige Flasche zum Mitnehmen Zum Mitnehmen haben sich die BPA-freien Blender Bottles bewährt, deren Metallball im Inneren die Smoothie-Mischung sanft, aber effektiv aufwirbelt. Die Flaschen halten gut dicht, sind praktisch in der Handhabung, in mehreren Farben erhältlich und auch zum Aufschütteln von Proteinpulver geeignet.

6 REZEPTE

Einsteiger-Smoothie

- » 1 Mango, geschält und entkernt
- » 150 g Blattspinat
- » 1 Birne, entkernt
- » 1 Bund frischen Basilikum
- » 250 ml Wasser

Grünes zum Frühstück

- » ½ Salatgurke
- » 2 grüne Äpfel, entkernt
- » 1 Selleriestange
- » 100 g frischer Blattspinat oder frischer Grünkohl
- » 1 Avocado, geschält
- » Ca. 1–2 cm frischen Ingwer, geschält
- » 1 handvoll frische Basilikumblätter
- » Den Saft einer Zitrone
- » 300 ml Wasser
- » Optional: 1 TL Weizengras- oder Spirulina Pulver

Entzündungshemmender Smoothie

- » ½ große Papaya, nur das Fruchtfleisch ohne Schale und Kerne
- » 1 Banane, geschält
- » 5 Blätter Romana- oder Kopfsalat
- » 1–2 cm frischen Ingwer, geschält
- » Den Saft einer Zitrone
- » 2 EL Kokosnussöl
- » 350 ml Wasser

Muscle-Repair-Smoothie

- » 100 g frischen Babyspinat
- » 1 Banane, geschält
- » 1 EL Rohkakaopulver
- » 2 EL Mandelmus
- » 1 TL Zimt, gemahlen
- » 2 TL Lein- oder Chiasamen
- » 1 EL Haferflocken
- » 1 getrocknete Dattel (vorzugsweise eine fleischige Medjoul-Dattel), entsteint
- » 250 ml Hafer- oder Mandelmilch
- » Optional: ½ TL Maca-Pulver

Roter-Power-Smoothie

- » 100 g rote Beete, essfertig
- » 50 g frischer Blattspinat
- » 80 g frische oder Tiefkühl Heidelbeeren
- » 80 g frische Erdbeeren
- » 1 EL getrocknete Gojibeeren (oder Cranberries)
- » 2 EL Kokos- oder Leinöl
- » 250 ml Wasser oder Kokosnusswasser
- » Optional: 1 TL Maca-Pulver sowie 1 TL Acai-pulver

Detox-Smoothie

- » 1 Grapefruit, geschält
- » 2 Sellerie Stangen mit Grün
- » ½ Bund frische Petersilie
- » 250 ml Wasser
- » Optional: 2 entsteinte getrocknete Datteln oder 2 TL Biohonig zum Süßen

INFO

Optionale Superfoods für Super-Zeiten

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| » Chiasamen | » Chlorella |
| » Frischer Ingwer | » Spirulina |
| » Weizenraspulp | » Blütenpollen |
| » Matcha-Pulver (Grüntee-pulver) | » Acai-Pulver |
| » Leinsamen | » Moringa |
| » Maca-Pulver | » Leinöl |
| » Hanfproteinpulver | » Kokosöl |