

Smoothie-Workshop, Ingeborg Burger-Günter



Kunden Event Mai 2014

„2004 wurden in den USA die ersten grünen Smoothies gemixt. Längst sind sie die gesunden Begleiter von schönheits- und figurbewussten Models und Schauspielerinnen.

Für die Zubereitung von grünen Smoothies werden neben Früchten grüne Salate, Kohl, Kräuter und sogar Wildpflanzen wie Brennnessel und Löwenzahn püriert“. Vivai 2/14

Victoria Boutenko, eine Pionierin der grünen Smoothies, konnte sich und ihre Familie damit von schweren Krankheiten heilen. In ihrem Buche „Grüne Smoothies“ empfiehlt sie einfache Mixturen, bestehend aus ½ Gemüse/Kräuter und ½ Obst gemixt mit Wasser. Mit dem Blattgrün abwechseln, da die in jedem Grün spezifischen Alkaloide eine für den Körper schädliche Konzentration erreichen können.

Mein Vater, Ernst Günter, hat schon in den 70iger Jahren aus Wildkräuter und Banane grüne Puddings (dicke Smoothies) gemixt, die er fast jeden Tag zu Mittagessen genoss.

Wir empfehlen die Grünen Getränke auf leeren Magen zu trinken und gut einzuspeicheln. So werden sie vom Körper optimal aufgenommen und verursachen keine Blähungen.

Einige Praxistipps

- **Geschmack:** Um einem Smoothie Geschmack zu geben, eine der folgenden Zutaten verwenden: frische Zitronenmelisse, Pfefferminzblätter, Ingwer, Limettensaft, ...
- **Farbe:** Da das Auge mittrinkt, ist die Farbe nicht unbedeutend. Mixe nicht Grünzeug mit roten Beeren, das ergibt eine braune Farbe. Andere Früchte wie Ananas, Mango, Apfel... eignen sich gut. Heidelbeeren und Brombeeren (pro Liter mind. 1 Tasse) geben dem Smoothie eine dunkelviolette Farbe.
- **Temperatur:** Smoothies schmecken am besten kühl. Gefrorene Beeren/Früchte, kaltes Wasser, Eiswürfel, ...
- **Konsistenz:** Faserreiches Grünzeug und Gemüse (Fenchel, Stangensellerie, Karotten...) ergeben eher dickliche, sich schnell scheidende Smoothies. Mit Avocado werden sie etwas cremiger und halten besser zusammen.
- **Sättigung:** Reinigende Smoothies nur mit Gemüse, Kräuter, Früchte und Wasser sättigend nicht sehr lange – als Frühstück am besten über den Vormittag verteilt 1 – 1.5 Liter davon trinken.
Gut sättigen u.a.: Gekeimtes Getreide, Nusspurée, Chia-Samen, Avocado, Kokosöl, Leinöl, Datteln...
- **Richtig Mixen:** Gemüse und Früchte in Stücke schneiden und mit den anderen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer*** geben. 30 – 60 Sekunden mixen, abschmecken, ev. noch etwas Wasser zufügen. Zum Wohl!
- **Welcher Mixer***:** Seit unsere Kinder klein sind (18 Jahre) benutzen wir täglich den Vitamix 5200 für Smoothies und Schoppen. Dieser Mixer ist super, langlebig und hat sich bestens bewährt.
- **Mehr Rezepte und Hintergrundwissen?** Das Buch „Grüne Smoothies“ von V. Boutenko liefert sie. Zudem eine Tabelle mit allen essbaren Wildpflanzen und Blattgemüsen, die sich für Smoothie eignen.
- **Infos zu den Rezepten auf Seite 2:** Sind die gefrorenen Früchte nur frisch vorhanden, dem Smoothie einige Eiswürfel zufügen. Die Smoothies sind extra nicht zu süß gehalten. Mit Datteln, Honig oder Birkenzucker dann dies verändert werden. Wasser kann je nach gewünschter Konsistenz mehr zugefügt werden. Sollen die Smoothies mehr nähren – siehe oben „Sättigung“.
- Rezeptmenge HV – bedeutet „Handvoll“.
- **Wildkräuter:** z.B. Brennnesseln, Löwenzahn, Borretsch, Gundelrebe, Wegerich, Margritli, wilde Malve, ... Sind keine Wildkräuter vorhanden kann man gut auch Blätter vom Weinstock, von der Gurke, Zucchini, ledrige dunkelgrüne Salatblätter, Blätter von Kohlrabi, Karottengrün, ... verwenden. Im Winter, wenn es eilt oder wenn ich keine Zeit zum Sammeln von Wild- oder Gartengrün habe, verwende ich gerne den hochwertigen Gerstengras-Extrakt von Vitapower (Artikel 6043). Füge dann jeweils 2-3 Esslöffel bei.

Smoothie-Rezepte

Minzen-Erfrischung

1 Stk.	Orange
1 Stange	Sellerie
1 Stk.	Apfel
50 g	Nektarinen, gefroren
1 HV	versch. Wildkräuter
7	Blätter Minze
2 dl	Wasser

Pina-Colada mit Löwenzahn

40 g	Ananasschnitze, über Nacht in
200 ml	Wasser einweichen
0.5 Stk.	Apfel
2-3 EL	Kokosnuss Creme
1 HV	Löwenzahnblätter (50 g)
100 g	Eiswürfel
150 ml	Wasser

Anstelle der eingeweichten Ananasschnitze kann auch 400 g frische Ananas verwendet werden.

Erfrischender Spinatdrink

1	Gurke
2 HV	Spinatblätter (100 g)
2 EL	Sanddornsafft
1-2 KL	Honig
5 – 7	Pfefferminzblätter
2 dl	Wasser

Sättigung und „Cremigkeit“ erhöhen; dafür wirkt der Smoothie dann etwas weniger spritzig.

0.5 Stk.	Avocado
1 EL	Zitronensaft

Blue Energy

1 Tasse	Heidelbeeren, gefroren
2 HV	Spinat oder grüne Salatblätter (100 g)
0.5 Stk.	Gurke (200 g)
1 Stk.	Riesendattel
2 dl	Wasser

Herbst/Winter Variante: Gurke und Riesendatteln durch 200 g Birnen ersetzen.



Vitamix oder andere Saftpresen preiswert einkaufen:

Wir zeigen Ihnen die Geräte gerne in unserem Showraum, viele benutzen wir seit Jahren auch privat.

Vitapower, Langenthalstrasse 7, 3367 Thörigen

Tel. 062 961 10 26 oder <http://www.vitapower.ch/service/downloads/>

Viel Freude beim Zusammenstellen, Mixen & Geniessen – zum Wohl!

© by Ingeborg Burger-Günter, Infovita GmbH