



SMOOTHIES.

KW 12/13

WWW.GEMUESEKISTE.COM

INFO@GEMUESEKISTE.COM

IG @GEMUESEKISTLER

INFORMATIONEN ZU INHALTSSTOFFEN, ALLERGENEN, ZUTATEN, NÄHRWERTANGABEN, INVERKEHRBRINGER KÖNNEN SIE JEDERZEIT UNTER [HTTPS://GEMUESEKISTE.ABO-KISTE.COM/](https://gemuese-kiste.com/) ONLINE EINSEHEN ODER BEI UNSEREN MITARBEITERN TELEFONISCH UNTER 05101.588360 ODER PER E-MAIL UNTER [INFO@GEMUESEKISTE.COM](mailto:info@gemuese-kiste.com) ERFRAGEN. ALLE PRODUKTE AUS KONTROLLIERT BIOLOGISCHER LANDWIRTSCHAFT UND VERARBEITUNG.

Smoothie bunt*

(Gemüse, Obst)

Zutaten:

- 650 g Äpfel „Elstar“
- 450 g Birne „Conference“
- 1 St. Grapefruit Star Ruby
- 400 g Orangen „Lane Late“
- 150 g Limquat
- 100 g Postelein
- 300 g Möhren
- 1 St. Salatgurke



Zubereitung:

Jeweils ein Drittel des Obstes und des Gemüses putzen, waschen, klein schneiden; je nach Bedarf mit Wasser oder Saft sämig bzw. dünnflüssig pürieren. Den Smoothie kalt genießen.

Smoothietipps:

Sie können Orangen, Banane, Gurke oder auch andere Obst- oder Gemüsesorten auch prima vorher einfrieren. Ergänzen Sie Ihren Smoothie wahlweise mit Kokoswasser, verschiedenen Säften, Pflanzenmilch oder auch mit Wasser.

Ergänzungen für den Smoothie können unter anderem Chiasamen, Leinsamen, Haferflocken, Nüsse, Mandeln oder vieles mehr sein.

Was passendes für's Büro – machen Sie sich einen Smoothie!

Smoothies können prima mit Ingwer, einer Prise Pfeffer und ein paar Tropfen Öl verfeinert werden. *Die Inhalte der Smoothie-kisten sind für 3 Zwischenmahlzeiten gedacht. Bei großem Gemüse und Obst, ergeben sich auch mehr Mahlzeiten.

Tipps und Anregungen zur Herstellung von Smoothies.

Einige Tipps, wie Ihre Smoothies perfekt werden!

Was hilft, um das Immunsystem zu stärken?

Das Immunsystem dient dem Schutz des Körpers vor Erregern wie Bakterien, Viren und Pilzen, aber auch vor Parasiten und einigen Tumorzellen. Bestandteile des Immunsystems sind unsere Haut, Schleimhäute und die Magensäure als Barriere. An unterschiedlichen Körperstellen werden verschiedene Immunzellen gebildet und zum Kampf gegen Erreger abgestellt. Es gibt eine Vielzahl an Faktoren, die das Immunsystem schwächen können. Voraussetzung für eine gut funktionierende Immunabwehr ist ein gesunder Lebensstil. Neben ausgeglichenem Essen sind Bewegung, ein gesunder Schlaf und ggf. Entschlacken wichtig.

1. Leichte Kost wie Smoothies mit Gemüse

Der Chlorophyllgehalt ist in grünem Blattgemüse wie bei Spinat oder Brokkoli hoch. Chlorophyll ist blutbildend wie Eisen und wirkt stark basisch und entzündungshemmend, unterstützt damit die Entgiftung des Körpers. Nährstoffe in grünen Blättern sind häufig in viel höherer Konzentration enthalten als in Knollen oder Wurzeln. Zum Beispiel ist der Calciumgehalt im Möhrengrün viel höher als in der Möhre selbst. Empfehlenswert sind vor allem Gemüsearten wie Brokkoli, Grünkohl, Möhren (am besten mit Grün), Chicorée, Kohl, Knoblauch, Pilze, Spinat und Mangold. Gerade rote, gelbe, orangefarbene und tiefgrüne Gemüse, die neben zahlreichen anderen Vitalstoffen auch reichlich Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A) enthalten, stärken das Immunsystem. Sie regen die Produktion

unserer Körperpolizei – den weißen Bluthörperchen – an und helfen dem Körper so bei der Abwehr von Infektionen. Auch sämtliche Kohlarten und vor allem der Grünkohl ist sehr nährstoffreich. Er versorgt uns nicht nur mit enormen Beta Carotin-Mengen, sondern auch mit besonders viel Vitamin C, Calcium und sekundären Pflanzenstoffen.

2. Bitterstoffe

Bitterstoffe wirken sich in gleich mehrfacher Weise gesundheitsfördernd auf den Organismus aus. Bitterstoffe können zu einer gesunden Darmflora verhelfen und sorgen für eine aktive Entsäuerung, mobilisieren die Abwehrkräfte, stärken das Immunsystem, unterstützen den Blutdruck und wirken auf ihn ausgleichend bis senkend. Bitterstoffe können auch beim Abnehmen helfen. Bitterstoffe machen satt, weil die Geschmacksnerven empfindsamer werden und sie unterstützen die Verdauung, vor allem die Fettverdauung.

Lebensmittel mit Bitterstoffen sind z.B.:

Gemüse: Rucola, Endivien, Chicoree, Blumenkohl, Artischocken, Radicchio

- Zitrusfrüchte: Grapefruits, Orangen, Zitronen
- Getreide: Amaranth, Hirse
- Gewürze: Ingwer, Pfeffer, Kardamom
- Kräuter: Thymian, Majoran, Rosmarin, Estragon, Lorbeerblätter, Sauerampfer, Salbei

