



SMOOTHIES.

KW 14/15

WWW.GEMUESEKISTE.COM

INFO@GEMUESEKISTE.COM

@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 grün*

[Gemüse, Obst]

Zutaten:

- 400 g Chicoree
- 500 g Grünkohl, rot
- 20 g Kurkuma (Gelbwurz) frisch
- 100 g Datteln Deglet Nour (ohne Stein)
- 400 g Saftorangen
- 300 g Clementinen ‚Nadorcott‘
- 1 Stck. Avocado „Hass“

Zubereitung:

Jeweils ein Drittel der Zutaten waschen, klein schneiden, pürieren und mit ca. ½ l Wasser mischen bei Bedarf mit Chili verfeinern. Bei Bedarf einfach noch mehr Flüssigkeit dazu fügen!



Smoothie bunt*

[Gemüse, Obst]

Zutaten:

- 400 g Chicoree
- 500 g Grünkohl, rot
- 20 g Kurkuma (Gelbwurz) frisch
- 100 g Datteln Deglet Nour (ohne Stein)
- 400 g Saftorangen
- 300 g Clementinen ‚Nadorcott‘
- 1 Stck. Avocado „Hass“

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.



Smoothies können prima mit Ingwer, einer Prise Pfeffer und ein paar Tropfen Öl verfeinert werden. *Die Inhalte der Smoothiekisten 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!

Nährstoffe die Power geben

Stoffwechsel und Immunsystem brauchen Verstärkung

Geht es Ihnen auch so: Momentan fühlen Sie sich müder und lustloser als sonst, haben vielleicht häufiger schlechte Laune und mutieren öfter als Ihnen lieb ist zum Couchpotato. Machen Sie sich nichts draus, das ist ganz natürlich. Zum einen wird im Winter nämlich vermehrt das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet. Zum anderen arbeitet der Stoffwechsel in der kalten Jahreszeit angestrengter als sonst, weil er mehr Energie bereitstellen muss, um die normale Körpertemperatur zu erhalten.

Hinzu kommt, dass wir uns meistens im Winter weniger bewegen und dadurch den Stoffwechsel verlangsamen. Auch der Mangel an Vitamin D, das wir hauptsächlich über das Sonnenlicht bekommen, führt zu einem langsameren Stoffwechsel – und auch zur gedämpften Stimmung L.

All diese Faktoren tragen dazu bei, dass der Stoffwechsel auf „Sparflamme“ schaltet. Dadurch werden Abbauprodukte langsamer bzw. in geringeren Mengen nach „draußen“ transportiert. Die verbleibenden schädlichen Stoffe werden nun überall im Körper abgelagert. Daraus entsteht – neben verschiedensten Zivilisationskrankheiten – ein Teufelskreis: Denn die eingelagerten Substanzen **schwächen nun ihrerseits den Stoffwechsel.**

Als wäre das nicht schon genug, benötigt unser Immunsystem bei Kälte und Nässe im Winter besondere Verstärkung. Dafür sind wiederum verschiedene Stoffwechselvorgänge entscheidend, bei denen vor allem **essentielle Nährstoffe** eine bedeutende Rolle spielen. Diese müssen über die Nahrung zugeführt werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Und damit haben wir gekonnt den Bogen zu den Smoothies geschlossen.

Wertvolle Nährstoffe – ob regional oder exotisch

Denn wie Sie vermutlich schon ahnen, können Sie mit dem grünen Powergetränk einiges dafür tun, um Ihren Stoffwechsel auch im Winter ordentlich in Schwung zu bringen. Im Smoothie sind gesunde Nährstoffe in Hülle und Fülle enthalten. So hindern Vitamine zusammen mit den sekundären Pflanzenstoffen schädliche freie Radikale daran, in den Körper einzudringen. Unser Immunsystem wird dadurch erheblich bei seiner Arbeit unterstützt.

Mineralstoffe sind ebenfalls enorm wichtig für zahlreiche Stoffwechselabläufe und vieles mehr. Bitterstoffe und Ballaststoffe tun unserem Entgiftungsorgan Nummer 1, der Leber, bzw. dem Darm als wichtigstes Immunorgan besonders gut. Das Chlorophyll in den grünen Blättern wirkt blutbildend und stark basisch und entgiftet den Körper.

Grundsätzlich gilt: Je frischer, desto nährstoffreicher. Aus diesem Grund ist es gerade im Winter sinnvoll, auf regionales Obst und Gemüse zurückzugreifen. Natürlich können Sie zwischendurch mit „eingereisten“ leckeren Sorten – möglichst Bio-Qualität – für Abwechslung sorgen:

- Der **Grünkohl** ist ein echtes Wintergemüse und enthält eine große Vielzahl gesunder Nährstoffe. So deckt beispielsweise eine Tasse des Gemüses über 100 % des täglichen Vitamin-C-Bedarfs ab. Oder wie wäre es mit seinem Zwillingbruder, dem Schwarzkohl? Er schmeckt etwas milder und hat ähnliche Inhaltsstoffe wie der Grünkohl. Auch Wirsing oder andere Kohlsorten passen hervorragend in den Smoothie für den Winter.

- **Winterportulak** (Postelein) und Feldsalat sind „Einheimische“ und enthalten u.a. Chlorophyll, Eisen sowie die Vitamine A und C. Radicchio, Endivie und Rauke spenden Bitterstoffe.

- Super gesund ist auch **das Grün** von Kohlrabi, Karotte oder Roter Bete. So enthält z.B. das Karottengrün mehr Kalzium als die Wurzel selbst.

