



**GemüseKiste**

vom Bioland-Betrieb Kampfelder Hof



## 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 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\*

(Obst, Salat u.a.)

### Zutaten:

1 Stck. Pak Choy (250g+)  
 1 Stck. Avocado ‚Hass‘  
 400 g Bananen  
 1 Stck. Grapefruit, weiß  
 100 g Kumquat  
 100 g Asia, rot und grün

### 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.



**GemüseKiste**  
vom Bioland-Betrieb Kampfelder Hof

## **Tipps und Anregungen zur Herstellung von Smoothies. Einige Tipps, wie Ihre Smoothies perfekt werden!**

### **Fit durch die Winterzeit mit grünen Smoothies**

#### **Gesund, wärmend und lecker!**

Mit bestimmten Gewürzen ist jede dieser Eigenschaften in grünen Winter-Smoothie erfüllt und sind genau das Richtige, um gesund im Neuen Jahr zu starten. Der Gemüseanteil ist bei grünen Smoothies wesentlich höher als bei Obstsmoothies, sie haben einen niedrigerem (Frucht-)Zuckeranteil, sind je nach Gemüsesorte eher basisch und liefern viele Mineralien und Vitamine. Ideal für einen Neuen Start, um gesund und fitter zu leben.

Der Stoffwechsel in der kalten Jahreszeit muss mehr Energie bereitstellen, um die normale Körpertemperatur halten. Oft bewegt man sich im Winter weniger und verlangsamt sich auch der Stoffwechsel. Auch der Mangel an Sonnenlicht und somit an Vitamin D, führt zu einem langsameren Stoffwechsel und womöglich zur getrübbten Stimmung. Wenn es draußen kalt wird, dann ist ein Smoothie, mit Ingwer, Kardamom oder Pfeffer und Zimt genau das Richtige, um einzuheizen und „innere Wärme“ aufzubauen.

Einen starken Immunschutz bieten die Antioxidantien in **Grapefruit, Orangen, Zitronen oder Grünkohl, alle**

**Kohlarten oder gar Süßkartoffeln**, um nur einige zu erwähnen. Vitamin C, das reichlich in diesen Früchten vorhanden ist, regt zudem den „zwischen den Jahren“ träge gewordenen Stoffwechsel an, unterstützt Hormone und Enzyme zur Entschlackung. Auch Flavonoide in der Zitrusfrucht unterstützen tatkräftig beim Entgiften. Bei Flavonoiden handelt es sich um sogenannte Antioxidantien. Äpfel sorgen mit ihren Gerbstoffen und Fruchtsäuren für einen gesunden Darm, der in der Weihnachtszeit eventuell stark beansprucht wurde. Besonderen Schwung in die Verdauung bringen Ballaststoffe der grünen Gemüsesorten. Deshalb kann reichlich Blattsalat der Saison in die grünen Smoothie gemischt werden wie **Feldsalat, Radicchio, Endivie und Rauke**, die enorm nährstoffreich sind. Sie liefern auch diverse Vitamine wie A, C und Folsäure, ebenso Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Kalium oder Eisen.

Zusammenfassend 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 „exotischen“ leckeren Sorten – möglichst Bio-Qualität – für Abwechslung sorgen.

