

Immer mehr Menschen nehmen Früchte und Gemüse in flüssiger Form zu sich. Smoothies, Shakes und Säfte sollen beim Abnehmen, der Entgiftung und dem Muskelaufbau helfen. Doch werden sie ihrem Ruf wirklich gerecht?

Nadja Belviso

Smoothies und Co.

Die neuen Zaubertränke

Er ist überall: zusammen mit den Stars auf Paparazzi-Bildern, auf dem Cover unzähliger Gesundheits- und Schönheitsmagazine, in den angesagtesten Bars. Der Grüne Smoothie ist das In-Getränk des Jahrzehnts. Kein Wunder, soll er doch eine geballte Ladung Vitamine enthalten, den Körper entgiften und beim Abnehmen helfen. In sattem Grün scheint er mit jeder seiner Gemüsefasern Gesundheit auszustrahlen. Was könnte cooler aussehen in einem Zeitalter, in dem der gesunde Lebensstil als Megatrend gilt?

Während als Smoothie ein Getränk aus gemixten Früchten und Gemüsen bezeichnet wird, wurde der Grüne Smoothie von seiner Erfinderin Victoria Boutenko genau definiert: Als Zutaten kommen nur reifes Obst, Blattgemüse und Wasser in

Frage. «Wurzelgemüse wie Rüebli oder Rande gehören nicht hinein, weil deren Ballaststoffe in der Kombination mit dem Fruchtzucker Blähungen verursachen können», erklärt Ernährungsberaterin Béatrice Chiari. Das Gemüsegrün hingegen verwenden Boutenko-Anhänger ebenso gerne wie Grünkohl, Spinat, Mangold, Peterli, Minze, Löwenzahn, Giersch oder Brennesseln.

Versteckter Zucker

Für einen originalen Grünen Smoothie werden ganze Früchte verwendet und der Grünanteil beträgt ungefähr 50 Prozent. Nur so sei gewährleistet, dass der Smoothie wenig Zucker enthalte, erklärt die Zürcher Ernährungsexpertin. Reine Obst-Smoothies betrachtet sie eher als Dessert: Der hohe Fruchtzuckergehalt

führe zu Blutzuckerschwankungen, wodurch Heisshunger entstehen könne. «Diabetiker und Personen, die Heisshunger kennen, sollten solche Smoothies grundsätzlich meiden», erklärt sie. «Eine wachsende Zahl von Menschen könne Fruchtzucker nur in kleinsten Mengen verwerten und reagiere bei Überkonsum mit Verdauungsproblemen wie Bauchweh und Durchfall.»

Dasselbe gilt für eine andere vielgepriesene Getränkeform: die Säfte. Da sie kein Fruchtfleisch enthalten, sind sie leichter verdaulich als Smoothies. Als Zutaten



kommen auch Gemüse wie Rindern, Rübli, Sellerie oder Fenchel in Frage. Nicht geeignet sind weiche Früchte wie Bananen und Avocados.

Reine Fruchtsäfte sollten laut Béatrice Chiari nur als Ausnahme getrunken werden. Säfte mit zwei Dritteln Gemüseanteil oder gar reine Gemüsesäfte hielten jedoch – genau wie grüne Smoothies – den Blutzuckerspiegel in Schach und lieferten wertvolle Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme. Das gelte allerdings nicht für gekaufte Säfte, weil beim Pasteurisierungsprozess die hitzeempfindlichen Vitalstoffe zerstört würden (siehe Box).

Fortsetzung auf Seite 6

Konzentrate und Nektare ohne gesundheitlichen Nutzen

Während frisch gepresste Säfte über einen hohen Vitalstoffgehalt verfügen, ist der gesundheitliche Nutzen eines pasteurisierten Safts deutlich geringer, da die hitzeempfindlichen Vitalstoffe zerstört sind. Noch schlechter schneiden Säfte aus Konzentraten ab, bei denen der Saft zunächst eingedickt und bis zur Wiederverdünnung tiefgekühlt wird: «Dadurch werden auch kälteempfindliche Vitalstoffe wie Enzyme zerstört», erklärt Ernährungsberaterin Béatrice Chiari. Die anregende Wirkung auf den Stoffwechsel gehe deshalb verloren. Fruchtnektare schliesslich sind industriell hergestellte Getränke, die bis zu 20 Prozent Zucker oder Honig enthalten.



Rezept

Grüner Smoothie (entschlackend)

Zutaten

Für 1 Portion

- 1 Stück Wassermelone
- 1 Handvoll Brennesseln und Spinat
- ¼ Zitrone mit einem Stückchen Schale
- 2-3 Pfefferminzblättchen
- ca. 150 ml Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten im (Hochleistungs)-Mixer während ca. 45-60 Sekunden zu einem feinen/smoothen Getränk mischen und in kleinen Schlucken frisch geniessen.

Rezept zur Verfügung gestellt von:
Béatrice Chiari, dipl. Ernährungsberaterin SHS

Kein Getränk

Sowohl grüne Smoothies als auch Gemüse(frucht)säfte schätzt die Expertin als gesunde Nahrungsergänzung ein: «Das bedeutet jedoch, dass man beides nicht als Getränke-Ersatz betrachtet, sondern in moderaten Mengen konsumiert und weiterhin viel Wasser trinkt.» Mit einem halben Liter Smoothie oder einem

Saft pro Tag seien zwei Portionen Früchte und Gemüse abgedeckt. Wer Säfte bevorzugt, sollte darauf achten, dennoch auch Gemüse zu essen, weil sonst die wertvollen Ballaststoffe fehlen.

Ein Halbbruder von Smoothie und Saft ist der Pflanzendrink, der aus Früchten und einer pflanzlichen Milch wie Mandelmilch gemixt wird. Zusätzlich kann er mit Nüssen, Samen, Kernen oder auch Superfoods angereichert werden. «Durch das Fett sättigen Pflanzendrinks etwas besser als Smoothies und Säfte, was zum Beispiel vor oder nach dem Sport oder bei Heiss hunger ein Vorteil sein kann», erklärt Béatrice Chiari. Die empfohlene Menge liegt bei einer Portion am Tag, die zusätzlich zum Saft oder Smoothie konsumiert werden kann.

Gezielt einsetzen

Alle drei Getränkevarianten lassen sich gezielt für Gesundheit und Wohlbefinden einsetzen. Gemüsesäfte und Grüne Smoothies seien ideal zum Entschlacken und Entgiften und wirkten zudem zellschützend und zellerneuernd, sagt Béatrice Chiari und betont: «Vorausgesetzt, es werden biologische und unbehandelte Zutaten verwendet.»

Zum Muskelaufbau empfiehlt die Expertin neben grünen Smoothies auch selbstgemachte Proteinshakes, zum Beispiel aus Reis- und Hanfprotein, Banane, Dattel, Chlorella oder Weizen gras sowie Wasser oder Sojamilch. Zum Abnehmen empfiehlt sie Säfte und grüne Smoothies als

Ergänzung zu einer angepassten Ernährung. Wer allein auf flüssiges Grün setze, dem würden Stoffwechsel anregende Nährstoffe wie Fette und Eiweisse fehlen. «Wird der Stoffwechsel auf Sparflamme gehalten, droht der Jojo-Effekt», erklärt sie.

Zu Hause mixen

Shakes, Säfte und Smoothies sind also eine erfrischende Möglichkeit, Genuss und Gesundheit zu verbinden. Sollen sie Teil des Alltags werden, ist eine geeignete Ausrüstung unerlässlich: «Nur ein Hochleistungsmixer püriert Früchte und Blattgemüse fein genug, dass der Smoothie leicht verdaulich wird», erklärt die Expertin. Für die Herstellung von Säften sollte man auf einen Entsafter mit Schneckenpresse setzen, welche die Zutaten sehr schonend presst, wodurch im Vergleich die grösste Menge an Vitalstoffen erhalten bleibt.

Anlässlich ihrer Grüne-Smoothie-Workshops betont Béatrice Chiari jeweils, dass Abwechslung bei der Wahl der Zutaten das A und O sei: «So profitiert man von der ganzen Vielfalt der Vitalstoffe.» Der wichtigste Tipp der Expertin lautet jedoch, auf das Bauchgefühl zu hören: «Habe ich Lust auf den Saft oder den Grünen Smoothie oder trinke ich ihn nur, weil ich ihn für gesund halte?»

www.ernaehrung-chiari.ch
www.vegikochkurse.ch



Gelenkschmerzen?

Original

DR. ANDRES Wallwurzsalbe

Wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend bei rheumatischen Beschwerden und Arthrose, Unfall- und Sportverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen. Hergestellt aus frischen, biologisch in der Schweiz angebauten Wallwurzeln.



Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Dr. Andres Pharma AG