

SMOOTHIE

Einfache und gesunde Zwischenmahlzeiten



ESSEN
BEWEGEN
ENTSPANNEN

Basis für Wohlbefinden und Gesundheit



SMOOTHIE - Der farbige Trend

Smoothies sind heutzutage in aller Munde und geniessen überwiegend einen positiven Ruf. Was genau macht die Smoothies aus? Und sind Smoothies gleich Smoothies?



Der Unterschied von Smoothies zu Säften besteht darin, dass Smoothies auch ganze Früchte enthalten. Säfte liefern uns sozusagen nur die Flüssigkeit, den Fruchtzucker und die Vitamine einer Frucht. In einen Smoothie werden neben diesen Inhaltsstoffen auch die faserigen Bestandteile, die sogenannten Nahrungsfasern (veraltet auch „Ballaststoffe“), hineingemixt. Nahrungsfasern bringen zahlreiche Vorteile mit sich, wie bspw. einen langsameren Blutzuckeranstieg und eine dementsprechend längere Sättigung. Ausserdem unterstützt eine ausreichende Nahrungsfaser-Zufuhr (Empfehlung: 30g/d) durch vollwertige pflanzliche Lebensmittel die Verdauung und kann helfen, erhöhte LDL-Cholesterinwerte senken.

Der Kaloriengehalt von Orangensaft ist vergleichbar mit einem Süssgetränk wie Coca Cola (45 kcal/dl).

Demzufolge bringen Smoothies den Säften gegenüber einen bestimmten Mehrwert. Wer Säfte trinkt, nimmt Energie in flüssiger Form auf, die schnell verfügbar ist aber auch schnell wieder „verpufft“. Das ist auch der Grund, wieso täglich nicht mehr als eine Portion Obst in Form von Saft (= 2 dl) gedeckt werden soll. Der Kaloriengehalt von Orangensaft ist vergleichbar mit einem Süssgetränk wie Coca Cola (45 kcal/dl). Der höhere Nahrungsfasergehalt von Smoothies bedeutet aber nicht, dass diese weniger Kalorien enthalten – im Gegenteil. Bei Smoothies gibt es diesbezüglich grosse Unterschiede, je nachdem welche Früchte und weitere Zutaten verarbeitet werden und wie hoch der Saftanteil ist. Denn Smoothies werden in der Regel mit einem Saft- oder Wasseranteil gemischt, da sie ohne dies eine breiige Konsistenz haben würden. Im Handel variiert der kcal-Gehalt von Smoothies zwischen ca. 43 kcal/dl und 74 kcal/dl. Im Handel enthalten manche Smoothies auch Zutaten wie Kokosmilch oder Agavendicksaft, was den Smoothie fett- bzw. zuckerreicher und damit energiereicher macht. Wenn hingegen rohes Gemüse mitgemixt wird, liegt der kcal-Gehalt tiefer. Smoothies sind also nicht gleich Smoothies. Es lohnt sich, einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen.

Wer Smoothies zuhause im Mixer zubereitet, hat alles selbst in der Hand. Es kann ganz nach dem eigenen Gusto entschieden werden, welche Inhaltsstoffe in welchem Anteil kombiniert werden wollen. Dafür können auch etwas überreife Früchte noch sehr gut verwertet werden.

Ein weiterer Vorteil von „Selfmade Smoothies“ ist der Vitamingehalt: Die wasserlöslichen Vitamine bleiben natürlich am besten enthalten, je schonender (d.h. ohne Hitzebehandlung) und frischer der Smoothie zubereitet und konsumiert wird. Es empfiehlt sich zudem, die Schale bei geeigneten Früchte- und Gemüsesorten mitzumixen, da



Ein Lassi unterscheidet sich von Smoothies dadurch, dass er durchschnittlich einen Joghurt-Anteil von über 40% aufweist.

diese besonders viele Nahrungsfasern enthält. Dabei ist es immer empfehlenswert, regionale Lebensmittel zu bevorzugen, da diese nicht nur aus ökologischer Sicht sinnvoller sind, sondern häufig auch vitaminreicher und preiswerter sind.

In einem Smoothie lässt sich ebenfalls ein Eiweisslieferant mitmixen, wie beispielsweise Naturequark, Sojamilch oder auch Seidentofu. Ein Lassi unterscheidet sich von Smoothies dadurch,

dass er durchschnittlich einen Joghurt-Anteil von über 40% aufweist. Die Auswahl an Smoothies im Handel ist mittlerweile breit und reicht von Kombinationen mit Ananassaft-Drachenfrucht-Chiasamen zu Mangosaft-Gojibeeren-Magermilchjoghurt. Die Chiasamen findet man häufig in den Smoothies, da diese einen hohen Nahrungsfasergehalt aufweisen. Anstelle von Chiasamen können auch Leinsamen verwendet werden, da deren Nährwerte mit Chiasamen vergleichbar sind. Und um zu guter Letzt eine Fettquelle von guter Qualität in einen Smoothie zu packen, können neben Avocado auch regionale Lebensmittel wie kaltgepresstes Rapsöl oder mit einem geeigneten Mixer auch ganze Nüsse mitgemixt werden. Baumnüsse oder Mandeln beispielweise enthalten einen hohen Anteil an essentiellen Omega-3-Fettsäuren. Smoothies lassen sich also ganz abwechslungsreich gestalten. Ausprobieren lohnt sich!

Smoothie beinhalten viele Nahrungsfasern, was den Vorteil einer besseren Sättigung mit sich bringt.





Smoothie - Inspiration

Grüner Smoothie

Apfelsaft, Banane, Sellerie, Blattspinat, Apfel, Basilikum

Nahrungsfaserreicher Smoothie

Orangensaft, Waldbeeren, Mandelmus, Leinsamen, Kakaopulver, Zitronensaft

Erfrischender Smoothie

Orangensaft, Banane, Himbeeren, Magerquark, Pfefferminze

Eiweisshaltiger Smoothie

Apfelsaft, Heidelbeeren, Seiden-Tofu, Ingwer

Winterlicher Omega 3-Smoothie

Orangensaft, Bananen, Sojamilch, Baumnüsse, Datteln, Zimt

nutriteam gmbh

Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen

info@nutriteam.ch ■ T 031 371 70 22 ■ www.nutriteam.ch

