



Immuntherapie

Dr. Veronika Königswieser

Smoothies

gesunde Mixgetränke



Smoothies

Basische Ernährung mit 5-9 Portionen Obst und Gemüse pro Tag? Wie lässt sich das zeitsparend schaffen? Wie verträgt das mein Verdauungssystem?

Smoothies bieten all diese Vorteile:

- Es ist eine vollwertige Nahrung, da nicht nur der Saft, sondern auch die wertvollen Ballaststoffe verwendet werden
- dadurch steigt der Blutzucker langsamer an als bei Säften.
- Sie führen sich eine hohe Anzahl und Vielfalt an Nährstoffen zu
- je mehr unterschiedliche Zutaten, desto größer das Nährstoffspektrum (diese Vielfalt bieten Smoothie-Pulver aus Gemüse und Obst)
- zeitsparend
- einfach in der Zubereitung
- hohe Verträglichkeit, auch bei empfindlichem Magen und Darm
- optimale Bioverfügbarkeit und beste Aufnahme durch die starke Zerkleinerung der Pflanzenzellen
- hoher Ballaststoffgehalt, aber in gut verträglicher Form (macht kaum Blähungen)
- wird basisch verstoffwechselt
- ist mit den entsprechenden Zutaten eine vollwertige Mahlzeit (reich an ungesättigten Fettsäuren und Proteinen, Pflanzennährstoffen)

Was ist Superfood?

- Es handelt sich um Blätter, Gräser, Früchte oder auch Samen, die einfach mehr bieten als andere pflanzliche Nahrungsmittel. Superfoods sind von Natur aus reich an Nährstoffen und daher super gesund für Körper und Geist:
- Superfood steigert die Energie und Vitalität
- wirkt durch die hohe Bioverfügbarkeit sofort (geht schnell ins Blut)
- optimiert den Cholesterinspiegel
- schützt die Blutgefäße vor Verkalkung
- enthält potente Krebschutzstoffe
- ist „BrainFood“, nährt das Gehirn
- schützt die Leber
- unterstützt die Entgiftung
- wirkt ausgleichend auf den Säure-Basen-Haushalt

Was steckt im Superfood?

Ein besonders hoher Gehalt an:

- **Vitaminen, Mineralstoffen**
- **Aminosäuren, Proteine**
- **ungesättigten Fettsäuren**
- **Enzymen**
- **Antioxidantien**

Die Basis: Green Smoothie

Ein grünes Smoothie besteht aus folgenden Grundzutaten:

Grünes Blattgemüse
frische Kräuter
1-2 Stück Früchte (Äpfel, Beeren)
Wasser

(Wurzel- und Knollengemüse oder auch Gemüse wie Brokkoli bzw. Blumenkohl gehören **nicht oder nur in geringsten Mengen** in den grünen Smoothie. Ausnahme: Die Blütenknospen vom Brokkoli ohne Strünke)



Warum müssen grüne Blattgemüse gemixt werden?

Natürlich „müssen“ grüne Blattgemüse nicht gemixt werden. Man kann weiterhin grüne Blattgemüse in Form von Salaten zu sich nehmen. Doch sollte man Rohkost ausgiebig kauen. Das aber ist vielen Menschen nicht effizient genug möglich.

Wird grünes Blattgemüse nun im Mixer fein zerkleinert, imitiert das einen gründlichen Kauprozess und optimiert die Nährstoffaufnahme aus dem Darm.. Dennoch sollten auch Smoothies nicht einfach schnell getrunken werden.

Gut einspeicheln! Jeder Schluck sollte eingespeichelt bzw. gut nachgekaut werden bis zur maximalen Zerkleinerung der größeren Teilchen und somit von den Speichelenzymen vorverdaut und erst dann geschluckt werden!

Achtung! Wenn Sie Unverträglichkeiten gegenüber Nahrungsmitteln, die unten genannt werden, haben, so müssen Sie diese bitte bis auf Widerruf weglassen.

Das Smoothie-Grundrezept

Zubereitung:

Geben Sie 200 Milliliter Wasser gemeinsam mit 150 Gramm zerkleinertem Gemüse und Obst in den Mixer. Mixen Sie alles 1/2 bis 1 Minute lang. Fügen Sie jetzt 150 Gramm zerkleinerte Früchte hinzu und mixen Sie erneut, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. Wenn Ihnen das Ergebnis zu dickflüssig ist, verdünnen Sie es mit Wasser.

Tipps:

Wer einen leistungsfähigen Profimixer/Smoothiemaker wie beispielsweise Vitamix oder Nutribullet besitzt, kann die Zutaten zugleich und nur grob zerkleinert in den Mixer geben. In solchen Geräten ist der Smoothie bereits innerhalb kürzester Zeit (30 Sekunden) fertig. Zu langes Mixen sollte generell vermieden werden, da sonst zu viel Wärme entsteht und Sauerstoff eingewirbelt wird, was den Vitalstoffen schadet. Um die Wärmeentwicklung zusätzlich zu verringern, bzw. wer es kalt möchte, kann das Wasser auch in Form von Eiswürfeln zugegeben. Beeren können tiefgekühlt verwendet werden, falls sie frisch nicht verfügbar sind.

Zusätzliche Zutaten

Zusätzliche Zutaten, um aus dem Basis-Smoothie eine vollwertige Nährstoffbombe zu machen:

- ½ bis 1 Bio-Zitrone (inkl. Schale mit oder ohne Kerne)
 - frisches Zutaten oder fertiges Pulver aus „Superfood“:
 - Weizengras - Getreidegräser sind glutenfrei, da nur die Grashalme verwendet werden, die im Gegensatz zum Korn kein Gluten enthalten.
 - Gerstengras
 - Kamutgras
 - Hafergras
 - Sprossen (fertig gekauft oder selbst gezogen)
 - Süßwasseralgen: Spirulina-, Chlorellaalgenpulver
 - Kohlgewächse (Kale=Grünkohl, Wirsing Kohl, Chinakohl, Pak Choi, Brokkoli, Weißkraut)
 - grüne Kulturgemüse z. B. Spinat, Stangensellerieblätter, Mangold, alle Kohlarten (Wirsing-, China-, Grünkohl, Pak Choi), Ruccola, Blattsalate
 - Tomaten, Spinatblätter, Mangold, Ruccola, Salatblätter aller Art
 - Beeren- und anderes antioxidantienreiches Obst
 - Superbeeren wie Johannisbeere, Acai-Beere, Cranberry, Brombeere, Weißdorn, Granatapfel, Erdbeere, Himbeere, Acerolakirsche, CamuCamu, Ananas, Papaya, Zwetschke, Apfel, Orangen, Pfirsich, Weintraube, Grüntee, etc.
 - Wildgemüse z. B. Löwenzahn, Vogelmiere, Melde, Weißer Gänsefuß, Wegerich, Giersch, Portulak etc., Kräuter z. B. Petersilie, Minze, Dill, Koriander, Basilikum, Oregano, Schnittlauch, Tulsi (indisches Basilikum), etc.
 - Blüten von: Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Borretsch, Hornveilchen, Veilchen, Stiefmütterchen, Holunderblüten, Wegwarte, Salbei, Huflattich, Mädesüß, Wiesenschaumkraut, junge Blätter vom Bärlauch, Beinwell, Salbei, Schafgarbe, Rauke, weiße Taubnessel, Brennessel, Walderdbeere
 - Monosaccharide (Einfachzucker). diese kann der Körper besonders gut verwerten, ohne dass der Blutzucker übermäßig steigt.
 - Galaktose: ist Gehirnnahrung
 - D-Ribose: nährt den Herzmuskel
 - Mannose: schützt die Blasenschleimhaut
 - 2 Esslöffel Proteinpulver aus Molke oder pflanzliches Proteinpulver (Reis-, Hanf-, Sesam-, Sonnenblumenkern-, Chiasamen- oder Lupinenprotein)
- Flüssigkeit: Wasser, Kokoswasser, Kokosmilch, Mandelmilch, Hirse-, Hanf-, Quinoa-, glutenfreie Hafermilch

Beispiele für fertige Smoothiepulver:

- **Hippokrates Power** (Weizen-, Gersten-, Kamutgras, Spirulina,...)
- **Best of Greens** (Kohlarten, Getreidegräser,...)
- **Kale Pulver** (Wirsing Kohl)
- **Green Smoothie Pulver** (Gerstengras, Tulsi, Weizengras Pulver)
- **Best of Fruits** (Obst, Beeren,...)
- **Smoothie Vit** (10 verschiedene Beerensorten)
- **Proteinpulver** aus Molke oder vegan aus Hanf-, Sesam-, Sonnenblumenkernen oder Erbsenprotein (Achtung: Erbsen können blähen)
- **Braunhirsepulver**
- **Hanfnüsse** (geschälte Hanfsamen)

Zusätzliche Zutaten für Feinschmecker

Zusätzliche Smoothie- Zutaten für Feinschmecker zur Auswahl:

Frisch gepresster Saft einer Orange + Wasser, 1 Esslöffel Kokosöl, Leinöl, Hanföl, Chiasamenöl, Mandeln, Sesam, Cashews, Pekannüsse, Makadamianüsse, Paranüsse im Ganzen oder als Mus, Kokosraffel oder Kokosmus, frischer Ingwer (eine dünne Scheibe), eine halbe Banane, 2 Biodatteln, Gewürze wie z. B. Zimt, Kardamom oder echte Vanille,

Wer es süßer möchte: 1/16-1/8 Liter 100%igen Fruchtsaft- am besten frisch gepresst- zugeben.

Zeitsparende Variante: 1/16 bis 1/8 Liter eines fertigen Smoothies ohne Zuckerzusatz aus dem Kühlregal Ihres Supermarkts hinzufügen.

Kalorienfreier, gesunder Zuckerersatz: Erylite (Erythritol + Stevia, kein bitterer Nachgeschmack) oder Lakanto (Lakanto® ist eine Mischung aus Erythritol und Mönchsfrucht (Luo Han Guo) und kommt der Zucker-Süße am nächsten)

Welche grünen Blattgemüse können verwendet werden?

Wildgemüse z. B. Löwenzahn, Vogelmiere, Melde, Weißer Gänsefuß, Wegerich, Giersch, Portulak etc., Kräuter z. B. Petersilie, Minze, Dill, Basilikum, Oregano etc., Sprossen, grüne Kulturgemüse z. B. Spinat, Stangensellerieblätter, Mangold, alle Kohlarten (Wirsing-, China-, Grünkohl, Pak Choi), Ruccola, Blattsalate, die Blätter von Knollen und Wurzeln wie Petersil, Fenchel, Rettich, Radießchen, Kohlrabi, Karotten.

Hochwertige Smoothie-Pulver gibt es bereits fertig zu kaufen.

Diese enthalten nicht etwa nur zwei Obstsorten und ein Blattgemüse, wie das oft bei selbstgemachten grünen Smoothies der Fall ist. Sie bestehen oft aus fünf und mehr verschiedenen Früchten, darunter Beeren und Exoten, die nur schwer erhältlich und teuer sind. Je nach Sorte sind außerdem Spinat oder Wildgemüse und Kräuter enthalten. Pulver-Smoothies enthalten oft auch Superfoods wie Maca, Chlorella, Spirulina, die Acaibeere.

Gibt man Proteinpulver dazu (1 Esslöffel Hanf-, Reis-, Sonnenblumen-, Sesam-, Chiasamenprotein, ev. Molkepulver), macht das nicht nur ein rundes Mundgefühl, sondern sorgt für nachhaltige Sättigung und Zufriedenheit. Bei Verstopfung können Flohsamen beigefügt werden.

Der Smoothie für unterwegs:

Unterwegs ist die Zubereitung eines grünen Smoothies eine besondere Herausforderung.

2 Möglichkeiten:

1) Sie bereiten Ihren grünen Smoothie zu Hause zu und nehmen ihn in einer Flasche einfach mit (z. B. in einer Glasflasche oder einem Schraubglas). Im Sommer sollte der Smoothie jedoch schnell getrunken oder bis zum Verzehr gekühlt werden.

2) Sie nehmen je eine Portion eines Smoothie-Pulvers in einem verschließbaren Behälter mit, dazu eine Flasche Wasser und einen Schüttelbecher oder den Twister (batteriebetriebener Mini-Mixer für unterwegs) und bereiten sich unterwegs Ihr Smoothie zu.

Smoothie Rezepte

Smoothie nach Dr.Königswieser

1 Apfel, 5 cm Salatgurke, 1/2 Bio-Zitrone und eine 1/2 Bio-Orange mit Schale ohne Kerne, 1 großes Grünkohl- oder Wirsingkohlblatt (harte Blattadern entfernen), 5 cm Stangensellerie, 1 Handvoll Petersilie, Basilikum, Koriander und andere Kräuter, 1 Handvoll frischer Sprossen, 2 gehäufte Esslöffel Hippokrates Power, 1 EL Beeren- und Obstpulver, 2 EL Tiefkühl- oder frische Himbeeren/ Heidelbeeren..., 2 TL Braunhirse, 1 TL eingeweichte Hanfnüsse, 1 TL eingeweichte Chiasamen, 1 EL Molkeprotein oder veganes Proteinpulver, 1-2 TL Hanföl, 1-2 TL Leinöl, 1 TL Kokosmus (ev. in warmem Wasser auflösen), 1 Prise Salz

Zum Süßen: 1/16 Liter Apfelsaft oder frisch gepresster Orangensaft oder 20 Tropfen flüssiges Steviaextrakt oder 1 Teelöffel bis 2 Esslöffel Lakanto.

Spinat-Smoothie

150 Gramm Spinat, 1 Banane, 150 Milliliter frisch gepresster Mandarinen- oder Orangensaft, 1 Esslöffel Mandel- oder Sesam- mus, eventuell 1 Scheibe frischer Ingwer

Kräuter-Smoothie

1/2 Bund Petersilie, Basilikum, Korianderkraut, Salbeiblätter, Schnittlauch, Rosmarin, ...50 Gramm Wildkräuter (z. B. Wegerich, Löwenzahn, Giersch ...), 2 reife Birnen, 2 süße Äpfel, 2 Esslöffel Mandelmus, 2 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft, 300 Milliliter Wasser

Karottengrün-Smoothie

Grün von drei Karotten a 150 Gramm, Spinatblätter oder Römersalat, 1 Bio-Orange im Ganzen püriert, 1 Mango, 1 Banane, 1 Esslöffel Leinöl, 2 Gläser Wasser

Smoothie mit Zitrone nach Victoria Boutenko

6 Blätter roter Blattsalat (Eichblatt, Batavia o.ä.) 1/4 Bund frisches Basilikum, Saft und Schale einer halben Bio-Zitrone im Ganzen püriert (mit oder ohne Kerne), ev. 1/2 rote Zwiebel, Staudensellerieblätter, 1/4 Avocado, 2 Tassen Wasser

Smoothie-Suppe

2 Avocados, 100 Gramm Spinat, Staudensellerieblätter so viele, wie Ihnen schmecken 1/2 Salatgurke, 3 reife Tomaten, nach Wunsch etwas Knoblauch oder Zwiebel, 2 Gläser Wasser

Alle Zutaten sollten nach Möglichkeit aus biologischem Anbau sein!

Bezugsquellen

Smoothiepulver

www.myplatinumgift.com

Gutscheincode: koenigswieser, 1 x 50 Euro Rabatt und in Zukunft 15% Rabatt

www.sanuvit.com

Smoothie-Vit rot, 100% fein gemahlenes Beerenpulver

www.feinstoff.com

kein Onlineshop, erhältlich im Bioladen

Erylite

www.tavarlinshop.de

Lakanto

www.vital-natur.at

Monkfruit, gilt als der gesündeste Zuckerersatz, hat keine Kalorien, geeignet für Diabetiker, ideal zum Backen, hat keinen lakritzeartigen Nachgeschmack wie Stevia und macht kein kühles Mundgefühl wie Erythritol.

Hanfnüsse

www.hanfland.at

Bio-Proteinpulver

www.bioratio.com

10% Rabatt mit Gutscheincode: DRKÖBIORATIO2015

Leinöl

www.salzburger-oelmuehle.at

ungeröstetes Leinöl, nicht bitter! (absolut frisch), Kokosöl etc.

Braunhirse und andere fermentierte Produkte

www.solino-austria.at

Die Smoothiepulver können auch über unsere Ordination bezogen werden.