

Smoothies selbstgemacht: Tipps von „Veggie“-Expertin Katja Lührs So schmeckt der Sommer!

Von BEATE FÖRSTER

Mit gesunden Lebensweisen befasst sich Katja Lührs, Moderatorin von Fernsehsendungen wie „Ehen vor Gericht“, „Abendschau“ und „Bunte Talkshow“, seit Jahren. So moderierte sie die Gesundheitssendung „Enzym-Forum“ im TV. Um ihr Wohlbefinden zu fördern, nimmt sie gerne vitalstoffreiche Lebensmittel zu sich.

Die Moderatorin sagt: „Obst und Gemüse gehören zu meiner täglichen Ernährung.“

Ich trinke auch regelmäßig sogenannte Smoothies – cremige Frucht- und Gemüsesäfte. Dafür verwende ich zum Beispiel Äpfel, Orangen sowie Avocados. Immer wieder mische ich auch getrocknetes Gersten- oder Weizengras darunter. Diese Säfte mit ihren vielen Nähr- und Vitalstoffen halten mich fit.“ Inzwischen sind Smoothies – Obst- und Gemüsesäfte – sehr beliebt geworden. Sie enthalten sämtliche Vitalstoffe der Früchte.

Im Handumdrehen sind sie zubereitet, indem man Obst mit etwas Wasser in einem Mixer püriert. Biofrüchte können mit der Schale verwendet werden. Als Zutaten eignen sich sämtliche Apfelsorten wie beispielsweise Elstar und Topaz. Auch Bananen, Birnen, Pfirsiche, Erdbeeren und Himbeeren verleihen den Getränken einen appetitlichen Geschmack. Einigen Tropfen Zitronensaft sorgen für ein frisches-spritziges Aroma. Bei der Zubereitung ist es möglich, zu experimentieren und immer neue schmackhafte Kombinationen zu entdecken. Ideal ist es dabei, die natürliche Süße der Früchte zu nutzen. Liebhaber grüner Smoothies mischen auch Salatblätter oder Spinat in die Lebenselixiere.



Die natürlichen Süße der Früchte zu nutzen. Liebhaber grüner Smoothies mischen auch Salatblätter oder Spinat in die Lebenselixiere.



Kickstart in den Tag: Smoothies sind beliebte Muntermacher und richtige Vitaminbomben. Wie man sie schnell und einfach in der eigenen Küche zubereitet, erklärt die erfolgreiche Moderatorin Katja Lührs. Sie selbst lebt seit Jahren vegetarisch. (Foto: privat)

Ihr Fruchtanteil sollte jedoch mindestens 50 Prozent betragen, damit sie schmackhaft sind. Zur Herstellung der Mixgetränke können alle grünen Salatsorten wie Feldsalat, Kopfsalat, Eichblattsalat verwendet werden. Es ist auch möglich, die Blätter von Möhren, Kohlrabi und Grünkohl sowie roten Rüben mit zu verwenden. Das pürierte Blattgemüse bietet den Vorteil, leicht verdaulich zu sein.

Grün stärkt die Abwehrkräfte

Einen Extra-Tipp gibt die Moderatorin Katja Lührs: „Kräuter wie Petersilie und junge Löwenzahnblätter sind eine besonders vitalstoffreiche Zutat.“ Experten raten, mindestens einen Liter der pflanzlichen Cocktails pro Tag zu trinken. Aufgrund ihrer Vitamine, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffe, wird ihnen eine gesundheitsfördernde Wirkung zugesprochen. Sie können einen positiven Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden haben. So ermöglichen sie langanhaltende Ausdauer und Leistungsfähigkeit.

Indem sie das Immunsystem stärken, bieten sie auch einen Schutz vor Erkrankungen. Besonders wichtig für das Nervensystem sind Vitamine wie die Folsäure – Vitamin B9. B-Vitamine werden auch „Ner-

venvitamine“ genannt. Und da Folsäure in dunkelgrünen Blättern wie Spinat und Feldsalat enthalten ist, sind diese ein wertvoller Bestandteil der Elixiere.

Anti-Aging aus dem Trinkglas

Diese genussreichen Vitalstoffgetränke sind ebenfalls ein erfolgreiches Anti-Aging-Mittel – aufgrund der in ihnen vorhandenen Antioxidantien wie Vitamin C – und ermöglichen es, lange jung zu bleiben. Katja Lührs sagt: „Ich trinke zum Frühstück Smoothies. Diese versorgen mich schon morgens mit Energie. So kann ich schwungvoll in den Tag starten. Und sie sind nicht nur gesund, sondern auch eine erfrischende Kostlichkeit. Sie bewirken, dass ich nur selten Verlangen nach Süßigkeiten verspüre. Damit kann ich mein Idealgewicht beibehalten.“

Säfte, die ausschließlich aus Früchten bestehen, sollten möglichst bald nach der Herstellung getrunken werden. Ihre Vitamine gehen aufgrund des Sauerstoffs der Luft nach und nach verloren.



Dagegen sind Smoothies, die grüne Blätter enthalten, einige Stunden haltbar. Denn durch das Mixen sind spezielle Vitamine – die Antioxidantien – fein in der Flüssigkeit verteilt. Deshalb können die Elixiere zum Beispiel mit einer Thermoskanne an den Arbeitsplatz mitgenommen werden. Am besten ist es jedoch, die Vitalstoffcocktails frisch zu trinken. Empfehlenswert ist zudem, die „Zaubertränke“ hübsch zu dekorieren. Zum Garnieren eignen sich Früchte wie Erdbeeren oder Zitronenschreiben. Denn das Auge isst bekanntlich mit. Katja Lührs berichtet: „Smoothies passen gut zu meiner pflanzlichen Ernährungsweise. Damit habe ich körperliche Beschwerden wie Rheuma und Magenbeschwerden überwunden. Die pflanzenbasierte Kost fördert generell die Gesundheit und mindert das Risiko für Zivilisationskrankheiten. Und wenn man körperliche Beschwerden überwunden hat, lebt es sich angenehmer und leichter.“



REZEPTVORSCHLÄGE:

Süßer Smoothie

2 Äpfel, 1 Orange, 1 Banane, 1 Handvoll Spinat, 1 Stängel Staudensellerie, 1 Stängel Petersilie, Saft einer 1/2 Zitrone, 1/2 Liter Wasser. Ergibt etwa 1 Liter Smoothie.

Erdbeer-Smoothie

1 Tasse Erdbeeren, 2 Bananen, 1/2 Kopf Romana-Salat, 2 Tassen Wasser. Ergibt etwa 1 Liter Smoothie.

Kiwi-Smoothie

4 reife Kiwis, 1 Apfel, 1 reife Banane, 1/2 Kopfsalat, 2 Tassen Wasser. Ergibt etwa 1 Liter Smoothie

Sommer-Smoothie

6 Pfirsiche, 2 Handvoll Spinat, 2 Tassen Wasser. Ergibt etwa 1 Liter Smoothie.

Herzhafter Smoothie

1/2 Avocado 1 Zitrone (geschält), 1 Handvoll Babyspinat, 4 Stangen Staudensellerie, 1/2 Liter Wasser. Für ca. 1 Liter

ZUBEREITUNG:

Die jeweiligen Zutaten werden in einem Mixer püriert.



Buchtipps: Katja Lührs: Viva Veggie! Hans-Nietsch-Verlag, Euro 22,90. Das Buch enthält eine von Ernährungswissenschaftlern entwickelte CD-ROM mit ca. 100 Rezepten. Nach Eingabe des Speiseplans bietet das Programm die Auswertung der Nährstoff- und Ökobilanz. Weitere Infos: www.katjaluehrs.com