

Grünkohl-Smoothies: Ein gesunder Drink für den Winter

In den USA ist längst ein Grünkohl-Hype ausgebrochen: Beyoncé tanzt in ihren Videos im unpräzisen KALE-Shirt und die Foodie-Szene schwört auf Grünkohl-Salat, Grünkohl-Chips oder auf Grünkohl-Smoothies. Denn Grünkohl ist eines der gesündesten Lebensmittel mit Höchstwerten an Eisen, Kalzium und den Vitaminen C, A und K. Gerade kehrt der Winter noch einmal zurück und Grünkohl wird wieder geerntet. Ein guter Zeitpunkt, denn er stärkt die Abwehrkräfte und hilft bei Erkältung und Grippe. Bei GrüneSmoothies.de landet der Grünkohl natürlich im Mixer – zusammen mit Früchten und Wasser wird er zu einem Grünen Smoothie püriert. Der Vorteil: So bleiben alle hitzeempfindlichen Nährstoffe enthalten und der Grünkohl kann sein gesundheitliches Potenzial voll entfalten.

„Ich hätte nie gedacht, dass ich irgendwann Grünkohl trinken würde. Denn in gekochter Variante hat er mir nie so richtig geschmeckt“, erinnert sich Svenja Weßeloh. Die Fotografin und Mutter von drei Kindern entwickelt eigene Smoothie-Rezepte für den Blog und Onlineshop GrüneSmoothies.de und ist von Grünkohl-Smoothies ziemlich begeistert: „Ich mag diesen kernigen, ehrlichen Geschmack. Zusammen mit vollmundigen Früchten wie Kaki oder auch Apfel, ein bisschen Zitrone mit Schale und Bananen ist das mein absoluter Lieblings-Smoothie im Winter.“ Alle Zutaten werden in einem Hochleistungsmixer mit Wasser ca. 1 Minute püriert und fertig ist der gesunde Drink.

„Mehr Eisen als Rindfleisch, mehr Kalzium als Milch“

Neben dem guten Geschmack sorgt der Grünkohl auch für gute Abwehrkräfte, starke Nerven und Knochen. „Grünkohl hat pro Kalorie mehr Eisen als Rindfleisch und mehr Kalzium als Milch. Von allen Kohlsorten liefert er uns am meisten Vitamin C und fördert mit seiner hohen Dosis an Antioxidantien die Zellneubildung“, weiß Svenja Weßeloh. Gute Gründe, warum z.B. die Amerikaner das Gesund-Gemüse ganzjährig kultivieren und einen regelrechten Kale-Hype verfallen sind. Während Beyoncé im Video zu ihrer Single 7/11 im grauen Sweater mit Kale-Aufdruck tanzt und sich in aller Öffentlichkeit zu dem als Superfood gehandelten Grünkohl bekennt, bahnen sich „Grünkohl-Salat mit Granatapfel-Tahin-Dressing“ oder frische „Kale-Chips“ mit Olivenöl neben Grünkohl-Smoothies und -Säften auch ihren Weg in die deutsche Food- und Gastroszene.

Grünkohl-Anbau in Deutschland: Aber bitte mit Frost!

In Deutschland gehört Grünkohl in die kalte Jahreszeit, denn dadurch soll sich angeblich der Geschmack der Blätter verbessern. Ein Erklärungsansatz: Mit dem Sinken der Temperaturen sinkt auch die Stoffwechselaktivität der Kohlpflanze, während die Fotosynthese jedoch weiterläuft und damit auch die Bildung von Traubenzucker. Durch die verlangsamten Stoffwechselforgänge wird der Zucker allerdings nicht mehr gebraucht und deshalb in den Blättern gespeichert. Dadurch bekommt der Kohl seinen typisch herb-süßen Geschmack.

Keht der Winter in den nächsten Wochen noch einmal richtig ein, gibt es jede Menge Grünkohl, der als heimisches Superfood zur richtigen Zeit mit seinen Nährstoffen vor Erkältung&Co schützt.

Svenja Weßeloh von GrüneSmoothies.de empfiehlt ihren Lieblings-Smoothie:

Kale Times – für 2 Personen
5-6 Blätter Grünkohl ohne Strunk

1 Handvoll Spinat
1 Kaki
1/3 Ananas
1 Banane
1/8 Stück Zitrone mit Schale
ca. 300 ml Wasser

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben, ca. 1 Minute pürieren. Fertig. Wer keinen Hochleistungsmixer zu Hause hat, kann das Rezept mit einem herkömmlichen Küchenmixer oder Pürierstab ausprobieren. Allerdings schaffen es diese Geräte nicht, die starke Pflanzenfaser des Grünkohls so aufzubrechen, dass eine smoothie, cremige Konsistenz entsteht und die Nährstoffe optimal zur Verfügung stehen.

GrüneSmoothies.de: Wir lieben Grüne Smoothies!

Seit 2008 teilen Grüne Smoothies ihr Wissen über ihr Lieblings-Frühstück mit einer stetig wachsenden Community. Das Team kreiert mit Leidenschaft eigene Rezepte, gibt viele Tipps für den Einstieg mit Grünen Smoothies, informiert über Zutaten und das richtige Zubehör. Workshops zeigen, wie man Grüne Smoothies zubereitet. Im Shop auf GrueneSmoothies.de gibt es eine sorgsam geprüfte Selektion an Hochleistungsmixern und Zubehör zur Herstellung von Grünen Smoothies.

Tipps, Zutaten und Zubehör Finden Sie auf GrüneSmoothies.de.

(c) by 'medicinebook.de'

URL : <http://www.medicinebook.de>

[Das Impressum finden Sie hier](#)