



## Pressemitteilung

### **Frischer Spaß im Glas: Green Smoothies sind der perfekte Snack**

**Obst ist die liebste Zwischenmahlzeit der Deutschen. Bei knapp 40 Prozent aller Bundesbürger rangieren Apfel, Birne & Co. auf Platz eins der Hitliste der bevorzugten Snacks\*. Immer mehr Obst-Fans lassen sich das vitaminreiche Extra inzwischen als Green Smoothies schmecken – zubereitet im eigenen Mixer und phantasievoll kombiniert mit Gemüse und Kräutern.**

**Berlin, 16. Juni 2015.** Green Smoothies werden aus gutem Grund zunehmend beliebter: Sie sind praktisch, lecker und perfekt für alle, die sich ausgewogen ernähren wollen. Das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse sagt, was in den grünen Vitaminbomben steckt – und nennt die besten Tipps rund um Zubereitung und Genuss.

#### **Eine feine Herkunft**

Der Name „Smoothie“ stammt vom englischen Wort „smooth“ ab. Es bedeutet so viel wie „fein“ und „gleichmäßig“.

#### **Die Mischung macht's**

Green Smoothies bestehen aus Obst, Gemüse und Wasser. Als Früchte eignen sich zum Beispiel Beeren oder Süßkirschen. Bei Gemüse am besten zu Salaten, Chinakohl, Wirsing oder Mangold greifen. Tipp: Saisonale Produkte aus heimischer Erzeugung sind besonders frisch.

#### **Nach Lust und Laune**

Bei der Wahl von Obst und Gemüse einfach dem eigenen Geschmack folgen. Beim Einstieg in die Green Smoothie-Welt am besten mit milderem Gemüsesorten wie Kopfsalat oder Spinat beginnen.

#### **Farbe bekennen**

Green Smoothies erhalten ihre charakteristische Farbe durch das im Blattgemüse enthaltene Chlorophyll. Es hemmt Entzündungen, wirkt blutbildend und reinigt den Darm. Blattgemüse ist außerdem reich an Vitaminen, Aminosäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen.

#### **Keine halben Sachen machen**

Um sich an die im Blattgemüse enthaltenen Bitterstoffe zu gewöhnen, bei den ersten Green Smoothies rund 40 Prozent Grün und 60 Prozent Frucht verarbeiten. Dadurch erhalten sie eine angenehme Süße. Später kann das Mischungsverhältnis langsam umgedreht werden.

### **Am besten kurz und klein**

Für die Zubereitung einen Mixer verwenden. Alternativ können die Power-Drinks auch mit dem Pürierstab zubereitet werden. Am besten alles so klein wie möglich häckseln. So kann der Körper die gesunden Inhaltsstoffe perfekt aufnehmen.

### **So frisch wie möglich**

Green Smoothies so frisch wie möglich verzehren, da der Vitamin- und Nährstoffgehalt dann am höchsten ist. Im Kühlschrank bleiben die Getränke ungefähr drei Tage frisch.

\* „Global Snacking Report“, Nielsen 2014

### **Rezept-Tipp: Smoothie mit Heidelbeeren, Spinat und Kohl**



**Zubereitungszeit:** 10 min  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht

#### **Zutaten (Für 4 Personen):**

150 g Heidelbeeren  
80 g Babyspinat  
80 g Weißkohl (alternativ Rucola)  
2 EL Spirulina-Pulver  
2 Bananen

#### **Zubereitung:**

1. Die Heidelbeeren abbrausen und verlesen.
2. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
3. Den Spinat und den Kohl waschen, putzen und grob schneiden.
4. Alle vorbereiteten Zutaten mit Spirulina und ein wenig kaltem Wasser im Mi-

xer fein pürieren. Dabei weiter kaltes Wasser (ca. 400 ml) bis zur gewünschten Konsistenz einfließen lassen. In Gläser gefüllt servieren.

#### **Nährwerte (Pro Portion):**

Kcal: 93; kJ: 385; KH: 18 g ; EW: 2,5 g ; F: 1 g ; BE: 1,5 ; Chol.: 0 mg ; Bst.: 4,5 g



### **Über „Deutschland – Mein Garten.“**

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

### **Über die BVEO**

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

### **Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>