

Frühlingserwachen! Den Stoffwechsel ankurbeln mit Gurke, Apfel und Grünkohl aus dem Mixer

Auf die Plätze, fertig, smooth! Jetzt den Körper mit einer heimischen Green-Smoothie-Bowl frühjahrsfit machen.

Berlin, 26. Februar 2018. „Man ist was man isst“ – Ein altes Sprichwort, in dem weit mehr als nur ein Quäntchen Wahrheit steckt. Denn wer sich schlecht ernährt, fühlt sich oft auch schlecht. Ist müde, abgespannt und anfälliger für Krankheiten. Ein Gefühl, das bei vielen Menschen gerade gegen Ende des Winters besonders ausprägt ist. Kein Wunder! Nach dem übermäßigen Genuss von Süßigkeiten, fettem Essen und Alkohol in den Wintermonaten – gepaart mit zu wenig Bewegung und Schlaf - lechzen die wichtigen Körperorgane wie Leber, Niere, Galle, Darm und Haut regelrecht nach einer „reinigenden“ Auszeit.

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte

„Gute Laune“-Booster für die Reinigungs-Experten

Eine solche Auszeit sollte man seinen Hochleistungsorganen auch gönnen. Damit sich Leber, Niere, Galle, Darm und Haut regenerieren und mit frischem Schwung ins Frühjahr starten können. Fasten-Kuren und entschlackende Ernährungs-Programme sind ein guter Weg, den Stoffwechsel anzukurbeln. Sie machen außerdem gute Laune, stärken das Immunsystem und liefern ganz nebenbei neue Energie und ein besseres, vitaleres Körpergefühl. Und das Beste daran: Viele grüne Smoothie-Rezepturen schmecken richtig köstlich, so wie unser [Apfel-Gurken-Smoothie mit Basilikum](#), der [grüne Smoothie mit Heidelbeeren, Spinat und Kohl](#) oder unser brandneuer „Gute Laune“-Booster, die [Green-Smoothie-Bowl](#) mit Apfel, Gurke und Grünkohl.



© BVE0/Green-Smoothie-Bowl

Das Gute liegt - wie so oft! - ganz nah

Ob Saftkur, Suspendiät oder Heilfasten – wer sich etwas Gutes tun will, hat die Qual der Wahl! Aber es muss keineswegs teuer, aufwändig oder exotisch sein. Wichtig ist allein die ausgewogene Ernährung, um die Heilkräfte des Körpers zu mobilisieren. Den Stoffwechsel mit saisonalem Obst und Gemüse auf Vordermann zu bringen ist also nicht nur sehr lecker, sondern ganz leicht, wenn man weiß wie ...! Und ein paar weitere Kleinigkeiten berücksichtigt! Dazu gehört, einigen lieb gewonnenen Gewohnheiten abzuschwören, z.B. dem Latte Macchiato am Nachmittag oder dem Glas Wein am Abend! Ebenso wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr für den Körper: Mindestens 1-2 Liter stilles Wasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees.



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

20 Stoffwechsel-Ankurbler, Verdauungs-Optimierer und Förderer des Immunsystems:

1. Äpfel – „An apple a day keeps the doctor away“. Ein Sprichwort, mit einem wahren Kern. Denn der Apfel ist voll von wunderbaren Nährstoffen. Darunter wichtige Mineralien, Spurenelemente, Vitamin C oder Provitamin A, aber auch spezielle Pflanzenstoffe wie Quercetin oder Flavonoide, die die Darmgesundheit positiv beeinflussen können.** Nicht zu vergessen der unverdauliche Ballaststoff Pektin. Er steht im Ruf Schadstoffe zu binden und so die Funktion der Leber zu unterstützen und dabei zu helfen unerwünschte Substanzen aus dem Körper auszuscheiden.



© BVE0/Äpfel

2. Basilikum – ein Kraut, das dabei hilft den Verdauungstrakt zu reinigen. Denn es wirkt entwässernd, fördert somit die Ausscheidung unerwünschter Stoffe und unterstützt die Funktion der Niere. Dazu punktet es mit antibakteriellen Eigenschaften und Antioxidantien, die geeignet sind, die Leber zu schützen.



© BVE0/Brokkoli

3. Beeren – Ob Erd-, Him-, Brom-, Heidel- oder Johannisbeere – Beeren sind die Verdauungs-Optimierer schlechthin. Auf nüchternen Magen genossen, kurbeln sie effizient den Stoffwechsel an. Aber sie können noch mehr: Ihr Gehalt an Vitamin C, Pflanzenfarbstoffen und Säuren gilt als äußerst verdauungsanregend. Und auch sonst enthalten Beeren viele Mineralien, Antioxidantien und Ballaststoffe, die dabei helfen den Verdauungstrakt durch zu putzen.

4. Brokkoli – Schon mit seiner kräftig grünen Farbe signalisiert er Gesundheit pur! Brokkoli enthält das als Fatburner bekannte Kalzium ebenso wie Vitamin C. Eine unschlagbare Kombi, wenn es darum geht den Stoffwechsel anzutreiben und überschüssiges Wasser auszuscheiden.

5. Chicoree – ist ein „bitterer“ Treibstoff für die Verdauung. Er gilt als förderlich für die Produktion von Gallenflüssigkeit und unterstützt so die Funktion der Leber. Und das ist wichtig, denn die wichtigste Aufgabe der Leber besteht darin, das Blut zu reinigen und von Schadstoffen zu befreien. Chicoree enthält neben entwässernden und entschlackenden Vitaminen und Mineralien, wie Kalium, Phosphor und Kalzium, den Ballaststoff Inulin. Der steckt im weißen Teil des Chicoree, soll sich günstig auf die Darmflora auswirken und das Immunsystem stärken.



© BVE0/Chicoree

6. Chili – ist zwar nicht jedermanns Sache, allerdings ist er ein echter Stoffwechsel-Booster. Chilischoten enthalten viele Mineralstoffe, wie Kalium, Mangan, Eisen und Magnesium, ebenso wie wertvolles Vitamin C, das als Antioxidans gleichzeitig das Immunsystem stärkt. Netter Side-Effekt: Chilischoten helfen auch beim Verbrennen von Kalorien.

7. Fenchel – Fenchelknollen sind ballaststoffreich und sollen sogar bei der Verhinderung von Darmkrebs hilfreich sein. Die in der Fenchelknolle enthaltenen Faserstoffe helfen ungewünschte Stoffe und Organismen im Darm zu binden und auszuleiten. Zusätzlich gilt Fenchel als exzellente Quelle von Folsäure.

8. Grünkohl – der Cleansing-Weltmeister! Schon der „Vitamin A“-Gehalt bricht alle Rekorde: 100g enthalten mehr als das Doppelte des Tagesbedarfs.* Grünkohl enthält fast alle B-Vitamine und dazu Kalzium, das in Kombination mit dem ebenfalls enthaltenen Vitamin C den Stoffwechsel ordentlich antreibt! Er ist eben ein Alleskönner. Er wirkt vitalisierend und vorbeugend gegen Verstopfungen, hilft die Cholesterin- und Fettkonzentration im Blut zu senken und ist das Beste, was man für eine kerngesunde Darmflora tun kann.

9. Gurken – Salatgurken bestehen zu 95% aus Wasser, sind kalorienarm und enthalten trotzdem noch Kalium, Eisen, Magnesium, Kalzium und die Vitamine A, K und C. Das meiste davon übrigens in der Schale! Damit unterstützt die Gurke neben dem Stoffwechsel auch die Flüssigkeitszufuhr des Körpers und hilft unerwünschte Substanzen auszuschwemmen.

10. Karotten – bringen den Magen-Darm-Trakt auf Trab. Sie sind nicht nur exzellente Vitamin-A-Lieferanten. Sie enthalten auch diverse K- und C-Vitamine, ebenso wie Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium. Nicht zuletzt wegen dieser Nährstoff-Kombination sind Karotten gern genommene Lebensmittel, um angelagerte Schadstoffe wieder auszuschleiden und unseren Körper zu reinigen.

11. Knoblauch – hält nicht nur Vampire fern! Die geruchsintensive Knolle enthält viele schwefelhaltige Aminosäuren, die Schadstoffe binden. Dazu kommen mit Allicin und Selen, zwei kraftvolle Nährstoffe, die der Leber helfen, sich vor Säureschäden zu schützen und sie beim Reinigungsprozess unterstützen.

12. Koriander – die chinesische Petersilie. Sie ist bekannt für ihren Gehalt an Antioxidantien. Koriander kann den Körper so beispielsweise beim Ausschwemmen von Schad- und Abfallstoffen aus dem Gewebe unterstützen.

13. Kresse – Kresse steckt voller Mineralstoffe, Spurenelemente, Gerb- und Bitterstoffe sowie Vitamine. Damit unterstützt sie die Funktionsfähigkeit vieler Ausleitungsorgane, wie zum Beispiel Leber, Galle, Blase und Niere und wirkt sich positiv auf den gesamten Stoffwechsel aus.

14. Petersilie – Petersilie enthält eine ganze Reihe wertvoller Inhaltsstoffe, die dem Körper in vielerlei Hinsicht zugute kommen. Und sie gehört



© BVE0/Frischer Grünkohl



© BVE0/Fenchel



© BVE0/Karotten



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

definitiv auch in die Riege der körperreinigenden Kräuter. Denn Beta-Carotin, Vitamin A, C und K helfen Nieren und Blase zu schützen.

15. Rosenkohl – Kluge Köpfchen! Haufenweise Vitamin C, Mineralstoffe, Antioxidantien und Schwefel – in den kleinen Kugeln steckt viel Gutes. Vor allem der Schwefel trägt zur Entschlackung des Körpers bei. Denn ihm wird nachgesagt, dass er Enzyme aktiviert, die dabei helfen die Leber zu stärken und schützen.

16. Rote Bete – gilt als Stimulanz für die Funktion der Leberzellen und der Gallenblase. Oder anders ausgedrückt: Sie soll ebenso verdauungsfördernd wie harntreibend wirken und dem Organismus helfen, unerwünschte Substanzen schnell und zügig auszuschleiden. Die in roter Bete enthaltenen Mineral- und Ballaststoffe stehen darüber hinaus im Ruf Wassereinlagerungen vorzubeugen und die Nierenfunktion zu verbessern.

17. Rucola – enthält etliche verdauungsfördernde Bitterstoffe. Die gehören zur Familie der Terpene und Polyphenole und sollen die Funktion von Leber und Galle positiv beeinflussen. Schon im Mund können sie die Speichelproduktion stimulieren und den Verdauungstrakt veranlassen mehr Verdauungssäfte zu produzieren. Ähnliches gilt für einen weiteren Bitterstoff: Lactucopikrin soll die Verdauung auf Trab bringen und den Gallefluss fördern.

18. Spargel – ist ein ideales Lebensmittel zum Body Cleansing. Denn beim Verzehr von Spargel erhöht sich der Glutathion-Spiegel im Organismus. Glutathion ist ein körpereigenes Antioxidans und gilt als einer der Schlüsselstoffe unseres Immunsystems. Es ist an sämtlichen körpereigenen Heil- und Schutzmaßnahmen beteiligt.

19. Spinat – Das grüne Gemüse, das schon Popeye zu Superkräften verholfen hat, gehört ohne Zweifel zu den Stoffwechsel anregenden Lebensmitteln. Spinat liefert Folsäure und wirkt mit seinen vielen Vitaminen und Mineralstoffen sowie dem für die grüne Blattfarbe verantwortlichen Chlorophyll wunderbar verdauungsfördernd.

20. Zwiebeln – Ob man zum Entgiften nachts Zwiebelscheiben in die Socken steckt oder sie lieber verzehrt, ist sicher Ansichtssache. Unabhängig davon aber eignen sie sich gut zur Grundreinigung des Körpers: Zwiebeln sind reich an Antioxidantien und sie enthalten schwefelhaltige Aminosäuren, die für den Aufbau von Glutathion benötigt werden. Und das wiederum gilt als äußerst förderlich für die Ausscheidung von unerwünschten Stoffen und Organismen.



© BVE0/Petersilie



© BVE0/Rote Beete



© BVE0/Zwiebeln



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Und wer jetzt Lust darauf bekommen hat sich frühlingsfit zu machen, sollte gleich unseren köstlichen „Gute Laune“-Booster ausprobieren:

Green-Smoothie-Bowl mit Apfel, Gurke und Grünkohl.

Schwierigkeit: Einfach / Dauer : 20 Minuten

Zutaten für 2 große Bowls

- 150 g Gurke
- 1 saurer Apfel
- 20 g Grünkohl
- 10 g Ingwer
- 1 Zitrone
- 100 g TK-Spinat
- 40 g Kürbiskernmus
- 1 EL Waldhonig (oder Agavendicksaft für die vegane Variante)
- 1 TL Hanfsamen (ungeschält)
- 1 TL goldener Leinsamen
- 1 EL gefriergetrocknete Beeren
- 1 TL Kürbiskerne
- 1 TL Haselnüsse

Zubereitung

Gurke, Apfel und Grünkohl waschen. Gurke mit der Schale in grobe Stücke schneiden und Grünkohl vom Strunk befreien. Apfel mit der Schale vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Ingwer schälen und Zitrone auspressen.

Spinat in einen Standmixer geben. Ingwer, Zitronensaft, Gurke, Apfel, Grünkohl, Kürbiskernmus, Honig mit 100 ml Wasser dazugeben und auf höchster Stufe zu einem feinen Mousse pürieren.

In 2 große Schüsseln geben und mit Hanfsamen, Leinsamen, Beeren, Kürbiskernen und Haselnüssen genießen.

Tipp: Als vegane Variante kann alternativ Agavendicksaft anstelle des Honigs verwendet werden.

* Nährwertrechner auf Basis des Bundeslebensmittelschlüssel der Bundeszentrale für Gesundheit und Verbraucherschutz

** DGE / Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.



© BVE0/Green-Smoothie-Bowl Zutaten



© BVE0/Green-Smoothie-Bowl Zubereitung



© BVE0/Green-Smoothie-Bowl Zubereitung



© BVE0/Green-Smoothie-Bowl



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

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

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-28

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de