

Inhalt

Vorwort	5
Saisonkalender für Obst und Gemüse	6
Smoothiewissen	7
Dein Smoothie	9
Superleckere Obst-, Gemüse- und Wildkräutersmoothies für mehr Gesundheit und Lernpower	
- Best Berries	10
- Anna Ananas	11
- Cuba cool	12
- Grüner Apfel	13
- Blaubeerherz	14
- Spargeltarzan	15
- Avo grüßt Ruco	16
- Kohlgesund	17
- Tomi Tomate	18
- Gemüsemeister	19
- Löwenkönig	20
- Nesselscharf	21
- Spitze Wege	22
- Gunters Wunder	23
- Gierschgier	24
Top Smoothies für mehr Gesundheit	
- Gesunder Gerd	25
- Aufbauhelfer	25
Top Smoothies für mehr Power	
- Powergipfel	26
- Spirulinakraft	26
Top Smoothies für mehr Konzentration	
- Orientalische Reise	27
- Nicht ohne Gurke	27
Top Smoothies für mehr Wohlfühl	
- Best Feeling	28
- Giersch im Glück	28
Schnelle Obstsmoothies	
- Speedy	29
- Mango to run	29
- Kiwi-Kick	29

Schnelle Gemüsesmoothies

Grüner Gustav



lernnetzwerk
lernen

Inhalt

- Gurkentang	30
- Roter Baustoff	30
Schnelle Wildkräutersmoothies	
- Natur pur	31
- Brennende Avocado	31
- Saurer Ampfer	31
Du wirst Smoothiemaker	
- Obstsmoothies	32
- Gemüsesmoothies	33
- Obst-Gemüse-Smoothies	34
- Obst-Gemüse-Wildkräuter-Smoothies	35
Shakewissen	36
Dein Shake	38
Superleckere Shakes für mehr Gesundheit und Lernpower	
- Summer Love 1	39
- Summer Love 2	39
- Sunshine	40
- Gurkenshake	40
- ABM-Shake	41
- Tropenstar	41
- Gurke liebt Apfel	42
- Energieshake	42
- Mango Lassi	43
- Pflaumenlassi	43
- Ei vom Huhn	44
- Frecher Friesenjogi	44
- Himbeer Daiquiri	45
- Juanitas Schirm	45
- Energie Kick	46
- Gurke trifft Kohl	46
- Natur ist gut	47
- Grönlandflug	47
Beste Gesundheitsmacher	48
Vitamin- und Mineraliennavigator	52
Tests	
- Obst- und Gemüsetest	57
- Gemüsetest	58
- Obst-, Gemüse- und Wildkräutertest	59
Lösungen	60
Glossar	63
Autor	66



Vorwort

„Alles, was wir zu uns nehmen, wirkt auf den Körper und verändert ihn“, sagte vor etwa 2500 Jahren der berühmte Hippokrates.

Auch die Forschungsergebnisse der modernen Ernährungswissenschaft und Medizin bestätigen diese Aussage und damit den Einfluss und die Notwendigkeit der richtigen Ernährung. Sie kann zwar nicht unbedingt alle Krankheiten verhindern oder heilen, ist aber eine Voraussetzung für eine bessere Gesundheit, ein größeres Wohlbefinden, eine gute Entwicklung und auch mehr Energien und Leistung.

Schulen haben hier einen besonders wichtigen Auftrag, auch im Hinblick auf gelegentlich nicht ausreichende Kompetenzen in vielen Elternhäusern. So ist die Vermittlung von ernährungsbezogenen Themen in theoretischer und praktischer Form in allen Jahrgangsstufen und Schularten sehr nachhaltig.

Schülerinnen und Schüler sollen lernen, gesundheits- und ernährungsbewusst zu leben.

Superleckere Smoothies & Shakes für mehr Gesundheit & Lernpower ist ein modernes Lehr- und Lernbuch. Es widmet sich den großen Trendthemen „Smoothies“ und „Shakes“ und unterstützt effizient und nachhaltig den Bildungsauftrag.

Smoothies und Shakes sind lecker, beliebt, extrem gesund und reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen. Smoothies sind dickflüssig und weich, nämlich „smooth“. Sie bestehen in der Regel aus frischem, saisonalem, reifem Obst, Gemüse und/oder Wildkräutern mit weiteren schmackhaften natürlichen Zutaten in Bioqualität. Um sie trinkbar zu machen, werden beispielsweise Säfte, Milch und/oder Wasser nach Belieben ergänzt. Der Mixer ist das Zubereitungsgerät.

Die Idee stammt von dem in den USA lebenden Stephan Kuhnau aus den sechziger Jahren. Schwerkrank konnte er in kurzer Zeit mit Smoothies seinen Gesundheitszustand grundlegend bessern. Wenige Jahre später eröffnete er den ersten Smoothieshop und stieß so einen Boom an, der weltweit immer größer wird. Shakes sind dünnflüssig und bestehen aus Säften, die aus Obst, Gemüse und/oder Wildkräutern in bester biologischer Qualität gewonnen werden. Mit dem Shakergefäß und Schütteln werden sie miteinander gemischt. Für die Herstellung größerer Mengen eignet sich das Mixergerät.

Superleckere Smoothies & Shakes für mehr Gesundheit & Lernpower enthält eine auf den Schülerinnen- und Schülerschmack optimal abgestimmte exklusive Rezeptauswahl an sehr leckeren Obst-, Gemüse- und Wildkräutersmoothies und Shakes, die einfach und schnell in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit innerhalb und außerhalb des Fachunterrichts herzustellen sind. Zusätzlich werden ein Saisonkalender, eine Obst-, Gemüse- und Wildkräuterkunde, Gesundheits- und Nährwertwissen, ein Navigator für Vitamine und Mineralien, Bilder, Kontroll- und Kreativaufgaben mit Lösungen und mehr angeboten. Jedes Rezept, deren Mengen für zwei Personen gelten und entsprechend der Personenanzahl einfach berechnet werden muss, enthält eine Zutatenliste, Anschauungsmaterial,

-  eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Zubereitung
-  Sachwissen und Tipps
-  Gesundheits- und Nährwertwissen
-  eine Kreativaufgabe zur Wissensvermittlung und Kontrolle.

Viel Erfolg und Spaß mit dem Lehr- und Lernbuch **Superleckere Smoothies & Shakes** für mehr Gesundheit & Lernpower wünschen der **Kohl-Verlag** und **Eckhard Berger**.

Mehr Informationen: www.kohlverlag.de und www.teamberger.de.

Saisonkalender für Obst und Gemüse



Es ist gesünder und schmackhafter, Obst, Gemüse und Wildkräuter frisch während der Erntezeit zu Smoothies und zu Shakes zu verarbeiten. Die Vitamine und Mineralstoffe sind in größeren Mengen enthalten. Ein langer Transportweg, zu frühes oder zu spätes Ernten, eine zu lange Lagerzeit und eine ungenügende Verpackung können den Gesundheits- und Nährwert vermindern. Wichtig ist, dass alles ungespritzt ist.

Die Tabelle zeigt die Haupterntezeit (👉) und die Vor- und Nachsaison (👈) von ausgewählten einheimischen Obst-, Gemüse- und Wildkräutersorten an.

Jan. Feb. März April Mai Juni Juli Aug. Sep. Okt. Nov. Dez.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Apfel							👈	👉	👉	👉	👈	
Aprikose						👉	👉	👉	👈	👉		
Birne						👈	👉	👉	👉	👉	👉	
Blaubeere						👈	👉	👉	👉	👉		
Brombeere						👈	👉	👉	👉	👈		
Erdbeere					👉	👉	👉	👈	👈			
Fenchel				👈	👉	👉	👉	👉	👉	👈	👈	
Giersch				👈	👉	👉	👉	👉	👈	👈		
Gundermann			👈	👉	👉	👉	👉	👉	👈			
Grünkohl	👉	👈							👈	👈	👉	👉
Gurken					👈	👈	👉	👉	👉	👉	👈	
Himbeere					👈	👉	👉	👉	👉			
Holunderbeere							👈	👉	👉	👈		
Johannisbeere						👈	👉	👉	👈			
Karotte					👈	👉	👉	👉	👉	👈	👈	
Kürbis							👈	👉	👉	👉	👈	
Mangold						👈	👉	👉	👉	👈	👈	
Nektarine						👉	👉	👉	👈			
Paprika							👉	👉	👉	👉		
Rhabarber				👉	👉	👉	👈					
Rote Bete							👉	👉	👉	👉	👈	
Rotkohl						👈	👉	👉	👉	👉	👉	👈
Rucola					👉	👉	👉	👉	👈	👈		
Sellerie							👈	👈	👉	👉	👉	👈
Spargel			👈	👉	👉	👉	👈					
Spinat			👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉	👈	👈	
Stachelbeere						👉	👉	👉	👈			
Weintraube							👈	👉	👉	👉	👈	👈
Weißkohl								👉	👉	👉		👈

Smoothiewissen

Was ist ein Smoothie?

Der Smoothie ist ein dickflüssiges Getränk. Mit den hier dargestellten Rezepten sorgt er für mehr Gesundheit und Lernpower.

Was bedeutet sein Name?

Sein Name stammt vom englischen Wort „smooth“ ab und bedeutet „fein“, „gleichmäßig“ und „cremig“.

Welche Zutaten sind erforderlich?

Der Smoothie wird aus Obst, Gemüse, Wildkräutern und Flüssigkeit hergestellt. Weitere verfeinernde Zutaten können dazugegeben werden. Die Verhältnismenge zwischen festen Zutaten und Flüssigkeit bestimmen seine Konsistenz.

Mit welchem Gerät wird er hergestellt?

Er wird in einem Mixer oder auch ersatzweise mit einem Pürierstab hergestellt. Die Geräte gibt es in verschiedenen Preis-, Leistungs- und Größenklassen. Weiterhin sind Zubereitungswerkzeuge notwendig, zum Beispiel ein Messer und ein Schnellschäler. Die Zutaten werden vor dem Einfüllen in den Behälter des Mixers oft sorgfältig zerkleinert.

Sind Smoothies nahrhaft und gesund?

In seinen Zutaten sind jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und weitere wertvolle Nährstoffe enthalten, die für viel Gesundheit und Energie sorgen und zu einem satten Gefühl beitragen. Ein großer Vorteil sind der natürliche Zusammenhang und die Ballaststoffe. Dadurch, dass die Zutaten normalerweise frisch eingesetzt und nicht erhitzt werden, entsteht ein weiteres Plus.

Wieviele Smoothies darf ich trinken?

Es gibt keine allgemein festgesetzte Trinkmenge. Meine Empfehlung lautet: zwei Gläser oder 400 bis 500 Milliliter. Viele Smoothies können eine Zwischen- oder Hauptmahlzeit ersetzen.

Was ist ein Unterschied zwischen selbst hergestellten und gekauften Smoothies?

Ein Hauptunterschied ist, dass dein selbst hergestellter Smoothie nicht erhitzt wird. Durch Erhitzung können für deine Gesundheit wichtige Stoffe reduziert oder vernichtet werden. Alle für die Rezepte in diesem Buch sehr sorgfältig ausgewählten Zutaten haben einen besonders hohen Gesundheits- und Nährwert.

Welche Obst- und Gemüsesorten sind für die Herstellung geeignet?

Grundsätzlich eignen sich alle Obst- und Gemüsesorten. Sie sollten möglichst frisch geerntet verarbeitet werden. Sind sie bereits gekocht oder eingefroren gewesen, können wichtige Nährstoffe verringert oder verloren gegangen sein. Sie können untereinander mit und ohne bestimmte Wildkräuter gemixt werden. Die besten Rezepte findest du hier in **Superleckere Smoothies & Shakes** für mehr Gesundheit & Lernpower.

Was sind grüne Smoothies?

Grüne Smoothies bestehen hauptsächlich aus grünen Gemüsezutaten. Sie sind lecker und können mit Obst und Wildkräutern und unterschiedlichen Flüssigkeiten gemixt werden. Mit Gewürzen, Ölen und anderen Zutaten können sie verfeinert werden.

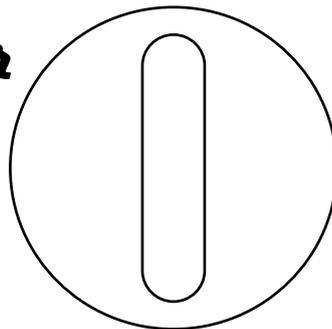


Dein Smoothie



Denke dir ein leckeres Smoothierezept aus. Stelle alle Obst- oder Gemüsezutaten dar, indem du sie in den Shaker zeichnest oder klebst. Obst- und Gemüseabbildungen kannst du malen oder mit der Schere aus Zeitschriften, Prospekten und Katalogen schneiden.

Mixer



Best Berries



Zutaten

- 100 Gramm Erdbeeren
- 50 Gramm Johannisbeeren
- 4 Esslöffel Schlagsahne
- 2 Teelöffel grüne Pfefferkörner
- 1 bis 2 Teelöffel Agavensirup
- 300 Milliliter Kefir



Bereits die Steinzeitmenschen mochten Erdbeeren. Auch die Römer verzehrten sehr gerne die Frucht, wie die Schreiber Ovid, Plinius und Vergil berichteten. Die europäischen Walderdbeeren wurden bereits im Mittelalters flächig angebaut. Ihre Ausbreitung in Frankreich und in England nahm im 14. und 15. Jahrhundert zu. Die ersten großen fleischigen Erdbeeren entstanden in Frankreich bereits 1714 durch Kreuzung zweier Walderdbeersorten. Um 1750 wurde die Urform der Beere in der Bretagne weiter kultiviert. Von ihr stammen viele Sorten ab, die heute besonders nachgefragt sind. Erdbeeren sind zur Zeit in Europa und anderen Erdteilen weit verbreitet. Es gibt mittlerweile über 600 verschiedene Sorten. Aus botanischer Sicht sind sie keine Beeren, sondern Nussfrüchte. Die eigentlichen Früchte sind die kleinen, grünen Körner an ihnen.



Den Stiel mit den Blättern aus den Erdbeeren herausziehen. Die Johannisbeeren von dem Stiel abpflücken. Die Schlagsahne cremig schlagen und die grünen Pfefferkörner hacken. Alle Zutaten mit dem Kefir in den Mixer geben. Zuerst auf niedriger und dann auf der höchsten Stufe pürieren. Mit etwas Agavensirup dem scharfsauren **Best Berries** eine leicht süße Note geben. Als Garnierung ist eine ganze Erdbeere auf dem Glasrand oder auf der Oberfläche des abgefüllten Smoothies empfehlenswert.



Erdbeeren sind nicht nur köstlich, sondern sind reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen, zum Beispiel Pektinen und Zellulose. Der Vitamin-C-Gehalt liegt viel höher als bei Zitronen und Orangen und stärkt die Abwehrkräfte. Folsäure und Eisen helfen gegen Blutarmut. Kalzium unterstützt die Knochen, Zink die Haut und Magnesium und Kalium das Herz. Viele weitere Inhaltsstoffe helfen deiner Gesundheit.



Schreibe die Anzahl der Erdbeeren in das weiße Feld, an denen Blätter sind.



Annas Ananas



Zutaten

- 1 Viertel Ananas
- 1 Viertel Banane
- 1 halbe kleine Avocado
- 1 kleine Handvoll Feldsalatblätter
- 2 bis 3 Stängel Petersilie
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- Wasser nach Belieben



Die Banane und Ananas schälen und ein Viertel abschneiden. Die Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Innere mit einem Löffel herausholen. Jetzt die Petersilie und Feldsalatblätter waschen und trocknen. Alle Zutaten mit dem Zitronensaft im Mixer zerkleinern und mit Wasser nach Belieben vermischen.



Die Ananas stammt aus Paraguay und Südbrasilien. Von dort gelangte sie nach Zentralamerika und auf die Westindischen Inseln. Christoph Kolumbus machte angeblich im Jahr 1493 auf Guadeloupe Bekanntschaft mit ihr, als die Ureinwohner sie ihm als Willkommensgeschenk überreichten. Für ihre Verbreitung in der ganzen Welt sorgten die Portugiesen, die sie im 16. Jahrhunderts nach Indien brachten. Im 18. und 19. Jahrhundert wurde die Pflanze hauptsächlich in Treibhäusern in Frankreich und England angebaut. Als dann ab dem 19. Jahrhundert die Ananas aus der Karibik nach Europa in größeren Mengen verschifft wurde, wurde sie somit erheblich erschwinglicher. Ihr Name entstammt der Bezeichnung „naná“ und bedeutet „Frucht“ in der Guaranisprache.

Die Ananas ist Mitglied der Familie der Bromeliengewächse. Ihre Blätter werden bis zu 80 Zentimeter lang und 6 Zentimeter breit. Sie bilden den Blattschopf oder die Rosette. Darin sammelt sich Regenwasser, das ihr als Nährstoffspeicher dient. Heute wird sie hauptsächlich aus Costa Rica, Ecuador, Honduras, Ghana, Südafrika und der Elfenbeinküste importiert.



Die Annas enthält das Enzym Bromelaine. Es wirkt entzündungshemmend und beschleunigt die Heilung bei Verletzungen und Wunden nach chirurgischen Eingriffen. In ihr sind viel Kalium, Magnesium, Calcium, Beta-Carotin, Folsäure und Vitamin C. Die Frucht fördert die Verdauung, löst Ablagerungen in den Gefäßen auf und fördert die Durchblutung in den Arterien.



Schaue dir die Rosette auf der Ananas an und zeichne sie nach.



Schnelle Gemüsesmoothies



Zutaten

1 halbe Schlangengurke
1 halbe Banane
1 Handvoll Blätter Rucola
Kefir nach Belieben



Die Gurke und Banane schälen und die Rucolablätter gut abwaschen. Mit Kefir cremig gemixt erhältst du einen leicht würzigen **Grünen Gustav**, der ein idealer Smoothie für Zwischendurch ist und garantiert gut schmeckt.

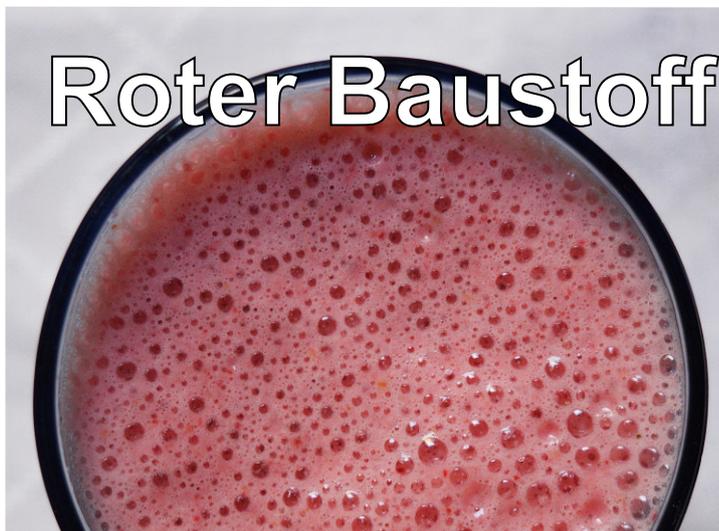


Zutaten

1 Viertel Schlangengurke
1 halbe Avocado
1 Handvoll Feldsalat
Wasser nach Belieben



Die Gurke und die Avocado schälen und die vorgeschriebene Menge mit dem gewaschenen Feldsalat und Wasser im Mixer pürieren. Wenn du es willst, darfst du **Gurkentang** mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



Zutaten

2 Rote Bete
1 Stück Wassermelone
Mit Wasser verdünnter
Traubensaft nach Belieben



Die Gemüsezutaten schälen. Die richtigen Mengen mit dem verdünnten roten oder weißen Traubensaft durchmischen. Mit **Roter Baustoff** kannst du einen Smoothie genießen, der ein wertvoller Baustoff für deine Gesundheit ist.



netzwerk
lernen

So wirst du ein **Smoothiemaker** von **Gemüsesmoothies**: Schau dir die Fotos an. Erkenne, besorge, bearbeite und mixe die Zutaten. Bestimme die Mengen nach deinem Geschmack. Denke dir für deinen Smoothie einen passenden Namen aus.



Shakewissen

Was ist ein Shake?

Der Shake ist ein schmackhaftes Getränk mit einer nicht dickflüssigen Konsistenz. Wie auch der Smoothie ist der Shake ein Getränk, das sich einer immer größer werdenden Beliebtheit in allen Altersgruppen erfreut. Alle Rezepte in **Superleckere Smoothies & Shakes** sind alkoholfrei, besonders schmackhaft und sorgen für mehr Gesundheit und Lernpower.



Was bedeutet sein Name?

Sein Name stammt vom englischen Wort „shake“ ab und bedeutet „schütteln“.

Welche Zutaten sind erforderlich?

Hauptzutaten sind Obst-, Gemüse- und auch Wildkräutersäfte. Noch andere Zutaten können dazugegeben werden, zum Beispiel Gewürze und Süßungsmittel. Weitere sind für eine appetitliche Ganierung erforderlich.

Mit welchem Gerät wird er hergestellt?

Er wird in einem oben zu öffnenden Shaker (Abb. links) hergestellt. Dieser kann aus verschiedenen Materialien gefertigt sein, zum Beispiel aus Kunststoff oder Metall. Für die Schulpraxis empfehle ich einen Mixer, weil mit ihm in sehr kurzer Zeit größere Mengen Shake hergestellt werden können. Es gibt ihn in unterschiedlichen Preis-, Leistungs- und Größenklassen. Weiterhin sind beispielsweise ein Entsafter und Messer notwendig.

Wie lassen sich Säfte herstellen?

Es gibt verschiedene Methoden der Saftgewinnung. Die einfachste Methode ist, Zutaten mit der Hand auszupressen oder mit einer Gabel durch ein Sieb zu quetschen. Beim Kaltentsaften werden Gemüse und Früchte im rohen Zustand in einer sehr kurzen Zeit mit einem elektrischen Entsafter zu Saft verarbeitet. Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe bleiben dabei in einem hohen Maß erhalten. Das Gerät arbeitet mit Zentrifugalkraft. Mit einer Reibscheibe werden die Zutaten zerkleinert. Danach wird der Saft durch den Schleudervorgang entzogen und durch ein Sieb von den festen Pflanzenbestandteilen getrennt, die in einen Tresterbehälter gelangen. Der Saft fließt über eine Ausgusstülle in einen Behälter.



Eine weitere Methode ist, einen Slow Juicer einzusetzen. Mit den darin enthaltenen Entsafterschnecken werden die Zutaten zermahlen, sodass der Saft herausfließen kann. Für die dritte Methode, das Heißentsaften, wird ein Dampfgarer benötigt. Er enthält ein Sieb, in das die Zutaten eingefüllt werden. Aus dem darunter befindlichen mit Wasser gefüllten offenen Topf dringt Dampf in das Sieb, sodass die Zutaten aufgehen und der Saft in einen Behälter fließt. Der Saft wird durch die Hitze sterilisiert und hält sich länger.

Himbeer Daiquiri



Zutaten

200 Gramm Himbeeren
2 bis 3 Teelöffel brauner Rohrzucker
40 Milliliter Limettensaft
2 Blätter Minze oder Zitronenmelisse
Zitronenlimonade nach Belieben
Crushed Eis nach Belieben



Die Himbeeren, die auch durch Erdbeeren ersetzt werden können, waschen und entsaften. Wenn kein Entsafter zur Verfügung steht, kannst du die Früchte mit einer Gabel durch ein Sieb drücken. Vermische den Saft mit dem Limettensaft und Rohrzucker. Verteile das Getränk gleichmäßig auf die Gläser oder Becher. Füge eine kleine Schaufel crushed Eis hinzu und fülle mit Zitronenlimonade auf. Mit einem Blatt Minze oder Zitronenmelisse als Garnierung schmeckt dein **Himbeer Daiquiri** nicht nur kühl, sondern angenehm frisch und lässt Urlaubserinnerungen aufkommen.



Der Daiquiri wurde nach der kubanischen Siedlung Daiquirí benannt, die nahe bei Santiago de Cuba, der zweitgrößten Stadt Kubas, liegt. Auch der berühmte Schriftsteller Ernest Hemingway ließ ihn sich servieren und genoss ihn sehr.

Juanitas Schirm



Zutaten

200 Gramm Wassermelone
2 Kiwis
2 Teelöffel Limettensaft
2 Teelöffel brauner Rohrzucker
1 Messerspitze Chili
Crushed Eis
Orangensaft nach Belieben



Die Gläser mit crushed Eis füllen und vorkühlen. Aus der Wassermelone ein passendes Stück ausschneiden, schälen und entkernen. Die Kiwis schälen und den Strunk ausstechen. Beide Zutaten entsaften. Alle Zutaten vermischen und je nach Geschmack Orangensaft ergänzen. Mit einer Messerspitze Chili abschmecken. Das Eis aus den Gläsern schütten und dann den Shake in die Gläser gießen. Nach Belieben crushed Eis nachfüllen und mit einem kleinen bunten Papierschirm dekorieren.



Juanitas Schirm ist besonders an warmen und heißen Sommertagen ein wahrer Durstlöcher und gibt schnell wieder Power für weitere Aktivitäten. Auch enthält er viel Vitamin C.

Beste Gesundheitsmacher



„Unsere Nahrungsmittel sollen Heil-, unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein“, erkannte Hippokrates.

Viele Lebensmittel helfen nicht nur bei Krankheiten, sondern tragen zur Beibehaltung und Steigerung der Gesundheit und der Lern- und Leistungsfähigkeit bei. Sie sind wahre Gesundheitsmacher.

Frisch geerntetes Obst und Gemüse in Bioqualität enthalten viele Vitamine, Mineralien und andere wertvolle Nährstoffe. Schülerinnen und Schülern sollte täglich ausreichend Obst und Gemüse mit ansprechenden und altersgerechten Rezepten in vielen Formen zur Verfügung stehen. Optimal sind dabei Smoothies und Shakes. 30 beste Gesundheitsmacher aus Obst und Gemüse sind hier dargestellt.



Ananas

Siehe **Annas Ananas**



Apfel

Siehe **Grüner Apfel**



Aubergine

Sie enthält nur wenige Vitamine und Mineralien, aber sehr viele Substanzen gegen gefährliche freie Radikale. Auch trägt sie zum Schutz gegen Infektionen bei.



Avocado

Die Avocado enthält besonders viele Nährstoffe: B-Vitamine, Vitamin C, E und K, Beta-Carotin, Eisen, Folsäure, Jod, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Phosphor und Zink. Zusätzlich bietet sie ungesättigte Fettsäuren, die nützlich für die Haut und für das Herz-Kreislaufsystem sind, und Lecithin, das zur Leistungsfähigkeit des Gehirns beiträgt.



Banane

Diese beliebte Frucht kennen alle. Abhängig von ihrer Reife enthält sie unterschiedliche Mengen an Nährstoffen. Ihre Mineralstoffe Kalium und Magnesium sind wichtig für die Muskulatur und Nerven. Von ihr wird berichtet, dass ihre B-Vitamine für gute Stimmung sorgen. Sie ist in Smoothies und Shakes eine ideale Zwischenmahlzeit.



Birne

Die Birne zählt aus verschiedenen Gründen zu den besten Gesundheitsmachern. Sie ist lecker, ballaststoffreich, leicht verdaulich, fettarm und reich an Vitaminen und enthält viel Kalium und Kalzium. Sie hilft beispielsweise dem Magen und Darm und stärkt gegen Erkältungen.



netzwerk
lernen

zur Vollversion

Vitamin B2
(Riboflavin)

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Mandeln, Kürbiskerne, Salat und dunkles Blattgemüse enthalten es.

Der Körper braucht es für Haut, Haare, Nägel, Augen, Wachstum, Zellatmung, Zellenergie, Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel. Fehlt es, entstehen schnell Unwohlsein und Risse an Mundwinkeln und entzündliche Hautveränderungen.

Niacin
(Vitamin B3)

Es ist in Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Erbsen, Spargel, Artischocken und grünem Blattgemüse zu finden.

Der Körper braucht es für Hirnstoffwechsel, Zellatmung, Herztätigkeit, Muskeln und Bindegewebe und zusätzlich für Stimmungslage, Energie und Schlaf. Ein Mangel bewirkt auch Appetitlosigkeit.

Panthothensäure
(Vitamin B5)

Getreide, Avocados, Nüsse, Birnen, Datteln und Aprikosen enthalten es in großer Menge.

Es wirkt positiv auf das Immunsystem und die Regeneration, stärkt das Nervensystem und die Haut und ist am Aufbau von Bindegewebe und Knorpel beteiligt. Ist es nur unzureichend vorhanden, können Müdigkeit, Kopfschmerzen, Erbrechen, schlechte Stimmung und Krämpfe die Folge sein.

Vitamin B6
(Pyridoxin)

Es ist in Fleisch, Fisch, Bananen, Sojabohnen, Avocado, Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Spinat, Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Kresse, Erbsen, Linsen, Vollkornprodukten und Nüssen enthalten.

Herz, Muskeln, Augen, Haare, Haut, Nerven, Magen und Darm brauchen es. Das Vitamin hilft bei der Bildung von roten Blutkörperchen und unterstützt den Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel.

Biotin
(Vitamin B7)

Hafer, Weizenkeime, Nüsse, Bohnen, Artischocken, Sojabohnen, ungeschälter Reis und Zuckerschoten und Hefe verhelfen dazu.

Für die Gesundheit der Haut, Haare, Nägel, Nerven, Muskeln und Verdauung ist es notwendig.

Folsäure
(Folat)

Sie ist in grünem Blattgemüse, Weizenkeimen, Nüsse, Spinat, Endivie, Brokkoli, roten Rüben, Tomaten, Spargel und Hülsenfrüchten zu finden.

Sie hilft der Haut, den Nerven und dem Knochenmark. Eine Unterversorgung kann Blutarmut auslösen. Auch ist sie beteiligt an der Zellteilung, der Heilung und den Wachstumsprozessen. Schwere Mängel hemmen den Appetit, das