

# Schnelle Power im Winter

Smoothies sind der aktuelle Ernährungstrend – und das zu Recht.

Die kalte Jahreszeit fördert oft Demotivation. Um die Seele ins Gleichgewicht zu bringen, helfen sanfte Bewegungen wie Yoga und Pilates. Ein positiver Nebeneffekt: Der Körper wird hiermit bereits auf die kommende Saison vorbereitet. Körper und Geist werden aber auch durch die Ernährung beeinflusst. Fettiges Essen macht besonders in dieser Jahreszeit träge und schlapp. Jetzt benötigt der Körper mehr Vitamine und viele Nährstoffe. So bekommt er neue Energie. Diesen Schwung können wir nutzen, um nicht auf dem Sofa sitzen zu bleiben, sondern uns aufzuraffen und die Sonnenstrahlen im Winter vor der Türe zu genießen. Nachdem die meisten von euch wahrscheinlich im Dezember viele Stunden in der Küche verbracht haben, um süße „Sünden“ herzustellen, wird es danach wieder an genügend freier Zeit mangeln. Der Beruf, das private Umfeld und auch der Wille, sportlich aktiv zu sein, verlangen schnelle Power. Schnelles Essen, sogenanntes Fast Food, wird häufig mit Fett und unnötigen Kalorien gleichgesetzt. Doch der eigentliche Sinn von Fast Food ist es, sich schnell etwas zuzubereiten.

Smoothies sind perfektes Fast Food. Sie beinhalten viele Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Ein Smoothiemaker oder Standmixer ist schnell bereit. Es sind keine langen Vorbereitungszeiten oder Aufräumarbeiten nötig und die fertigen und schmackhaften Getränke können sehr leicht in einem geschlossenen Becher transportiert werden.

Da im Winter frische Beeren eher selten zu finden sind, eignen sich für Smoothies auch hervorragend Beeren aus der Tiefkühlung. Tiefkühlprodukte, die ohne Zusatz von Zucker, Sahne etc. sind, haben einen vergleichbaren Nährstoffgehalt wie die frischen Produkte. Auch der Vitamingehalt bleibt bei beiden ungefähr gleich. Häufig wird dies unterschätzt.

Ein weiterer Vorteil von Smoothies ist, dass sie vor, während und direkt nach dem Sport ohne Probleme zu sich genommen werden können, da sie nicht schwer im Magen liegen.

Beim Herstellen von Smoothies ist es wichtig, immer etwas Flüssigkeit hinzuzugeben. So werden die Messer des Mixers nicht übermäßig beansprucht und die Masse bekommt eine trinkbare Konsistenz. Als Flüssigkeit eignen sich Wasser (still – bei Kohlensäure kann der Behälter „explodieren“), Milch, Joghurt oder auch Fruchtsäfte.

Derzeit im Trend sind grüne Smoothies. Diese enthalten sehr viele Antioxidantien. Sie schützen deshalb unseren Organismus und das Immunsystem besonders gut. Die grüne Farbe erhält der Smoothie durch seine Zutaten, zum Beispiel Salat, Grünkohl und Spinat.

Da jeder Mensch einen anderen Geschmack hat, sollte man sich langsam an unterschiedliche Geschmacksrichtungen herantasten.

Viel Spaß beim Probieren der vielfältigen Kreationen! Hier kommen ein paar Rezepte zur Anregung. Also nichts wie ran an die Mixer und liebe Grüße, Eure Birgit

Text Birgit Becker Bild Carina Frings (Porträt), Andreas Meyer



Birgit ist 28 Jahre alt und Lehrerin für die Fächer Sport und Ernährungslehre. Nebenberuflich arbeitet sie als Sport- und Ernährungsberaterin. Mehr über Birgit erfährt ihr auf ihrer Homepage [www.goo.gl/Ua1Rai](http://www.goo.gl/Ua1Rai)

