



GROENE SMOOTHIES

GEZOND EN BOORDEVOL VOEDINGSSTOFFEN

Waarom groene smoothies en wat heb je hiervoor nodig?

GROENE SMOOTHIES

GEZOND EN BOORDEVOL VOEDINGSSTOFFEN

Een groene smoothie is een drank met als basis rauwe groene groenten, zoals bijvoorbeeld spinazie. De groenten worden fijn vermalen en met water of een andere drank vermengd. Omdat groenten een neutrale smaak hebben, wordt de drank door de toevoeging van fruit (sommige voegen er ook kruiden aan toe) op smaak gebracht.

Groenten en fruit bevatten heel veel essentiële voedingsstoffen (#) die wij dagelijks nodig hebben.

PS

In de winter kun je wel wat extra vitaminen gebruiken, dit kun je doen door bijvoorbeeld gemalen Spirulina toe te voegen aan je smoothie.

(#) voedingsstoffen

Een nutriënt of voedingsstof is een natuurlijk bestandsdeel dat een rol speelt bij de groei en ontwikkeling van een organisme. Voedingsstoffen hebben diverse functies:

- Bouwstoffen voor cellen.
- Brandstof voor cellen.
- Regulerende functies (o.a. zuur-base balans, hormoonbalans en bloedsuikerspiegel).
- Beschermende functies.

ELKE DAG EEN ENERGIE BOOST!

Groene smoothies kun je als ontbijtvervanger gebruiken maar uiteraard ook als tussendoortje.

Maak er een gewoonte van en door slimme voorbereiding hoeft dit niet veel tijd te kosten.

Hieronder zal ik enkele redenen geven waarom jij ook elke dag een groene smoothie zou dienen te drinken:

- Het is een hele gemakkelijke manier om snel een dosis goede voedingsstoffen binnen te krijgen.
- Je afweersysteem zal versterkt worden.
- Je spijsvertering zal erop vooruit gaan.
- Indien je het als maaltijdvervanger gebruikt, zal je op een gezonde manier afvallen.
- Je zult er meer energie van krijgen.
- Is gezond voor je huid en lichaam.
- Een smoothie kan ook gewoon erg lekker zijn.

Kortom er zijn genoeg redenen waarom je groene smoothies zou dienen te drinken en met behulp van de tips uit dit boekje zal je merken dat het niet moeilijk is en slechts weinig tijd kost.

WAT HEB JE NODIG?

Om je groenten en fruit te vermalen heb je een blender of smoothie maker nodig. Een blender is een keukenmachine die kan mixen, vermalen en pureren. Het voordeel van deze machine is dat je deze dus ook voor andere zaken kan gebruiken. Het nadeel is dat deze groter en duurder zijn dan de specifieke smoothie makers. Wat het beste apparaat is, hangt dus af van jou behoefte. Ik heb destijds een smoothie maker aangeschaft omdat ik geen groot apparaat op het aanrecht wilde hebben en er alleen maar smoothies mee wilde maken die ik gelijk kon opdrieken. Één belangrijke tip kan ik je geven en dat is; kies een machine met voldoende vermogen zodat de groenten en het fruit goed fijn vermalen worden. Goedkoop is vaak duurkoop, dus kijk en vergelijk en lees de recensies op internet.



AAN DE SLAG

Feitelijk bestaat de ideale smoothie uit 4 ingrediënten:

1. Groenen groenten.
2. Vocht.
3. Smaakmakers
4. Extra vulling.

Doe deze ingrediënten in je blender of smoothie maker en maal alles net zolang totdat je een goed gemengde smoothie hebt. Door meer of minder vocht toe te voegen, kun je de dikte van je smoothie aanpassen.

Ad 1 groenen groenten:

Hieronder zal ik een opsomming geven van groenten die geschikt zijn voor het maken van een gezonde groene smoothie:

- Broccoli.
- Spinazie.
- Andijvie.
- Chinese kool.
- Paksoi.
- Romeinse en rucola sla.
- Boerenkool.
- Postelein.
- Waterkers.

Er zijn meer groenten die bruikbaar zijn maar dit zijn de meest gangbare groenten die, afhankelijk van het seizoen, goed verkrijgbaar en betaalbaar zijn.

Ad 2 vocht:

Ik gebruik altijd groene thee, die ik van tevoren gemaakt hebt en koud uit de ijskast komt. Maar je kunt ook gewoon water gebruiken. Indien de waterkwaliteit bij jou niet zo goed is, gebruik dan bronwater. Daarnaast wordt soms ook sinaasappelsap, wortelsap, kokos water of tomatensap gebruikt als basis.

Ad 3 Smaakmakers

De meeste recepten gebruiken fruit als smaakmaker. Ik ben zelf een liefhebber van banaan maar je kunt feitelijk elk soort fruit gebruiken dat je lekker vindt. Zo zijn bijvoorbeeld aardbeien en blauwe bessen prima smaakmakers en je kunt natuurlijk meerdere fruitsoorten met elkaar combineren.

In sommige recepten worden kruiden toegevoegd die de smaak van de smoothie kunnen verbeteren. Hierbij moet je bijvoorbeeld denken aan munt, gemberpoeder, kaneel en paprikapoeder. Uiteraard is dit ook een persoonlijke kwestie want over smaak valt niet te twisten.

Ad 4 Extra vulling

Omdat ik elke ochtend een smoothie als ontbijt vervanger drink, voeg ik iets extra toe dat zorgt voor meer energie en vezels. Dit is gemalen haver (H) en regelmatig een stukje avocado (H).

(H) Haver

Haver is een type graan en bevat geen gluten maar wel veel gezonde bestanddelen zoals vitamine B1, zink, magnesium, ijzer en voedingsvezels. De koolhydraten in haver zijn voor het grootste deel van het soort dat langzaam verteert wat dus gunstig is voor je bloedsuikerspiegel.

Voordelen van haver zijn:

- Verlaagt je cholesterol.
- Geeft snel en lang een verzadigd gevoel.
- Goed voor hart en bloedvaten



(#) Avocado

De avocado is een vrucht die groeit aan de avocadoboom en komt oorspronkelijk uit Midden-Amerika. Een avocado bevat veel vitaminen (B en E), kalium en vezels en goede vetten. Zonder meer gezond om te eten dus. Zo worden onderstaande zaken verbonden aan het eten van avocado's:

- Goed voor de huid.
- Verlaagt je eetlust.
- Ontstekingsremmend.
- Cholesterolverlagend.
- Goed voor de bloedsuikerspiegel.



TOT SLOT

Je zult misschien denken dat je s 'ochtend geen tijd hebt om een smoothie te maken. Maar geen tijd is natuurlijk meer iets van geen prioriteit. Als je je gezondheid wilt verbeteren dan zal je inderdaad hier een prioriteit van dienen te maken, want hoe je het draait of keert een smoothie maken kost wat tijd maar..... als je het slim aanpakt heb hier je zeker niet meer tijd nodig dan voor een ander ontbijt.

Een goede voorbereiding is het halve werk, dus zorg dat:

- De groenten die je gebruikt voorgesneden klaar liggen.
- Gebruik fruit dat je niet hoeft te schillen maar alleen hoeft klein te snijden anders doe dit van tevoren. Je kunt het fruit ook eventueel van te voren klaar maken en invriezen.
- Als je havermout gebruikt, zorg dan dat deze al gemalen klaarstaat.
- Als je groene thee gebruikt, maak deze dan van tevoren klaar en zit deze in de ijskast.

Ga er mee aan de slag en kijk welke recepten voor jou het beste werken. Start, om de smaak te pakken te krijgen, met een simpel recept zoals bijvoorbeeld; spinazie, water, banaan en gemalen havermout.



Veel succes, gezondheid en plezier gewenst!