# green for life

Das Grüne Smoothies Magazin

Ausgabe 4/15

GRATIS LESEPROBE

Ausgabe 4 | 2015 · Deutschland € 5,90 · Österreich € 6,70 · Schweiz Sfr. 9,90 · Luxemburg € 6,90

Der große Eiweiß-Irrtum

Chlorophyll: Das Wundermolekül

Rezepte: Tolle Herbst- und Wintersmoothies

Im Porträt: Grünkohl, Brennnessel, Chia u.v.m.

4 190439 105905

# An apple a day ...

## Der Apfel als Obst und Heilpflanze

Text: Norbert Classen

Der Apfel ist das unbestrittene Lieblingsobst der Deutschen – über 25 Kilo Äpfel pro Kopf verzehren wir durchschnittlich im Jahr! Und tun damit tatsächlich etwas für unsere Gesundheit: Der regelmäßige Verzehr der schmackhaften Frucht reduziert medizinischen Studien zufolge das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Lungenerkrankungen wie zum Beispiel Asthma. Sogar eine krebsvorbeugende Wirkung wird dem Apfel von Forschern bescheinigt, vor allem in Bezug auf Lungen- und Darmkrebs.

# ... keeps the doctor away

## „Wenn ich wüsste, dass morgen der Jüngste Tag wäre, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen."

***Martin Luther***

Der Apfel *(Malus domestica)* ist eine uralte Kulturpflanze aus der Familie der Rosengewächse. Er wird bereits in alten babylonischen Schriften als Heilpflanze gepriesen und spielt in den Mythen vieler Völker eine tragende Rolle. So entfachte ein zwischen die Göttinnen Aphrodite, Athene und Hera geworfener, goldener „Zankapfel" den Trojanischen Krieg. In der Bibel gilt er als Frucht vom Baum der Erkenntnis und in den nordischen Sagen ist er der Quell ewiger Jugend für das Göttergeschlecht der Asen.

Jenseits seiner Funktion als „natürliche Zahnbürste" hat auch die moderne Medizin inzwischen die gesundheitliche Bedeutung des Apfels erkannt. Studien zeigen, dass der regelmäßige Verzehr das Risiko für zahlreiche „Zivilisationskrankheiten" senkt, darunter Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Zurückgeführt wird die Schutzwirkung auf die in vor allem in alten Apfelsorten reichlich enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe: Pektine, Polyphenole, Katechine, Carotinoide und Flavonoide. Zusammen entfalten sie eine antioxidative Wirkung, welche die Zellen und Gefäße schützt und jung erhält. Besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine stecken in der Schale und im Kerngehäuse des Apfels, die bei Grünen Smoothies mit verwendet werden. Wichtig ist es daher, möglichst unbehandelte Früchte in Bio-Qualität zu verwenden.

# Klasse statt Masse:
## Ein paar Beispiele alter Apfelsorten

Der ***Schöne von Boskoop,*** oft kurz ***Boskop*** genannt, ist eine der alten Sorten, die man noch häufiger auf dem Markt sieht. Die säuerlich-fruchtigen Äpfel sind groß, bis zu 200 g schwer und gehören zu den Winteräpfeln, die bei der Lagerung nachreifen und bis in den März haltbar sind.

Die auch als ***Berlepsch*** bekannte ***Goldrenette*** ist heute leider immer seltener zu finden. Dabei ist der saftig-würzige Apfel nicht nur ausgesprochen schmackhaft, sondern mit über 23 mg Vitamin C pro 100 g besonders gesund. Am ehesten findet man ihn noch in gut sortierten Bioläden.

*Alte Apfelsorten sind oft widerstandsfähiger gegen Schädlinge als auf Ertrag getrimmte Neuzüchtungen. So ist zum Beispiel die **Apfel-Gespinstmotte** (Yponomeuta malinellus) ein ernstzunehmender Schädling in Apfelkulturen, vor allem wenn natürliche Feinde fehlen. Bei einer Massenvermehrung verliert ein Baum alle Blätter, Fruchtanlagen werden abgeworfen und bereits ausgebildete Früchte erreichen nur eine geringe Größe. Die Widerstandsfähigkeit gegenüber Umwelteinflüssen ist reduziert.*

Der ***Gravensteiner*** ist vor allem aus Norddeutschland und Dänemark bekannt und gilt als eine der wohlschmeckendsten europäischen Sorten. Mit seinen fein-würzigen Aromen eignet sich der saftige, stark duftende Apfel besonders gut als Tafelobst und natürlich für Grüne Smoothies.

Der ***Cox Orange*** ist eine der wenigen alten Sorten, die man auch in Supermärkten findet. Mit seiner Vielfalt an Geschmacksnuancen hat sich der fruchtig-süße und aromatische Apfel auf dem Markt gehalten und ist bei Kennern beliebter als seine direkten Nachfahren Gala oder Elstar.

*Das Erhalten von Streuobstwiesen und alten Apfelplantagen ist ein aktiver Beitrag zum Naturschutz. Es schützt seltene Vogelarten wie zum Beispiel den prächtigen **Wiedehopf** (Upupa epops), der hier besonders gern auf Insektenjagd geht.*

# Herbstliche Smoothies mit süßen Äpfeln

## Der Apfel-Klassiker

Ein Rezept mit einem süßen Apfel, das auch Kindern ganz vorzüglich schmeckt – und das trotz der Zugabe von dem sonst oft ungeliebten Spinat. Die Avocado verleiht dem Smoothie eine wunderbar cremige Textur, und Ingwer, Zitrone und Orange geben ihm einen oriantalischen Touch. Ein wunderbarer Vitamincocktail auch in der Vorweihnachtszeit!

*Zutaten*

- *2 Handvoll junger Spinat*
- *1 großer süßer Apfel*
- *1 Banane*
- *½ weiche Avocado*
- *⅛ ungeschälte Zitrone*
- *Saft von zwei Orangen und ein Stückchen Ingwer*
- *Wasser nach Belieben*

## November Rain

Und noch ein Einsteiger-Smoothie mit süßen Äpfeln – ein Genuss für Puristen, vor allem wenn man hierzu alte Apfelsorten verwendet, wie zum Beispiel die süße Goldparmäne, die von den Franzosen nicht umsonst *Reine des Reinettes* (Königin der Renetten) genannt wurde. Über Jahrhunderte galt sie als der beste Tafelapfel überhaupt und gilt heute als eine der ältesten Apfelsorten.

*Zutaten*

- *1–2 süße Äpfel der Saison*
- *1 Handvoll Wildkräuter (z.B. Vogelmiere, Malve)*
- *1 Handvoll Feldsalat*
- *Wasser nach Belieben (mit wenig beginnen)*

Ergibt etwa 1 Portion (300 ml)

*1 Glas: Rezept für Einsteiger*
*2 Gläser: Rezept für Einsteiger und Fortgeschrittene*
*3 Gläser: Rezept für Fortgeschrittene*

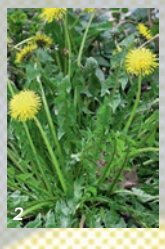
# Wilde Apfel-Smoothies für Herbst und Winter

## *Apfel-Reigen*

Ein Apfel-Smoothie mit Wildkräutern Ihrer Wahl – je nachdem, was gerade zur Verfügung steht oder in der Jahreszeit noch zu finden ist. Zur Not tun es auch Feldsalat oder der als „Postelein" bekannte Winterportulak. Ihn bekommt man oft im Bioladen und auf dem Markt, oder man kann ihn aus Samen auf der Fensterbank selbst ziehen.

*Zutaten*

- *1–2 Handvoll Wildkräuter (Vogelmiere[1], Löwenzahn[2], Brennnessel[3])*
- *2 mittelgroße süß-saure Äpfel*
- *2 reife Granatäpfel*
- *¼ Zitrone (mit Kernen und Schale)*
- *1 kleines Stück Ingwer*
- *Wasser nach Belieben*



## *Welcome Autumn*

Ein Rezept für Fortgeschrittene mit der Extra-Dosis Chlorophyll und herben Aromen. Auch hier gilt es, die Wildkräuter zu nutzen, die gerade zur Verfügung stehen. Experimentieren Sie mit den verschiedenen Varianten und kreiieren Sie Ihren Lieblings-Smoothie. Wer Bitterstoffe mag, wird Gundermann als Zutat lieben – wer eher die softe Variante bevorzugt, sollte ihn weglassen und einen größeren süßen Apfel nehmen.

*Zutaten*

- *5 Blätter Palmkohl[4] (ohne Stängel)*
- *1 Handvoll Spinat[5]*
- *1 Handvoll Wildkräuter (Brennnessel, Vogelmiere, Gundermann[6])*
- *½ Avocado*
- *½ Salatgurke*
- *1 reife Banane*
- *1 kleiner Apfel, z.B. Berlepsch*
- *1 Scheibe Zitrone mit Schale (ca. 1 cm)*
- *Saft von zwei Orangen*
- *etwas Wasser*

*1 Glas: Rezept für Einsteiger*
*2 Gläser: Rezept für Einsteiger und Fortgeschrittene*
*3 Gläser: Rezept für Fortgeschrittene*