



Winterlicher Grünkohl-Smoothie

von Elisabeth Menzel

Im Norden Deutschlands ist Grünkohl ein beliebtes Wintergemüse. Er kommt, vor allem im Nordwesten, traditionell mit einer geräucherten Grützwurst namens „Pinkel“ auf den Tisch. Doch Grünkohl kann auch roh verwendet werden – zum Beispiel im Salat oder Smoothie. Die dunkelgrünen Blätter bringen mit bis zu neun Milligramm auf 100 Gramm enorm viel Betacarotin mit. Sie sind außerdem reich an Vitamin C, E und K, enthalten viele B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie Calcium und Kalium. Eine gute Möglichkeit also, in der kalten Jahreszeit Nährstoffe zu tanken.

für 2 bis 4 Personen:

2 Handvoll Feldsalat oder Postelein

2 bis 3 Grünkohlblätter (oder mehr, für ganz Mutige)

1 Apfel

2 Orangen

ca. 400 ml Wasser (oder mehr, je nach gewünschter Konsistenz)

Salat und Grünkohl putzen, harte Stiele entfernen, alles waschen und trockenschütteln oder -schleudern. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Orangen mit einem scharfen Messer großzügig schälen. Alles in den Mixer geben, Wasser zugießen und auf höchster Stufe cremig mixen. Rasch verzehren, den Smoothie dabei aber nicht hinunterstürzen. Hastiger Verzehr kann das Verdauungssystem belasten. Lieber schluckweise genießen. Denn: Gute Verdauung beginnt im Mund!

Um den Gaumen langsam an den intensiv-aromatischen Grünkohlgeschmack zu gewöhnen, empfehle ich, mit wenigen Blättern im Smoothie zu beginnen und deren Anteil langsam zu steigern. Übrigens: Ein Hochleistungsmixer ist für diesen Smoothie unerlässlich, um ein fein-cremiges, grünes Getränk zu erzielen.

Guten Appetit!

Zur Person:

Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Bei der WALA Heilmittel GmbH sorgt die Kommunikationsfrau für treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – sowie für leckere Rezepte.

