



© Alex Lvrs / unsplash

Bunt & gesund?

Smoothies gelten als gesund. Sie sind reich an Vitaminen und sollen das Immunsystem stärken. Doch bei der Zubereitung können einige Tücken lauern.

Es scheint einfach: Obst und Gemüse in den Mixer, dazu ein paar frische Kräuter und fertig ist ein leckerer Smoothie. Damit sich keine unerwünschten Begleiter wie gesundheitsschädliche Pflanzeninhaltsstoffe, Verunreinigungen oder Krankheitserreger einschleichen, sollten bei der Auswahl der Zutaten und ihrer Zubereitung bestimmte Punkte beachtet werden.

Was gehört (nicht) in den Smoothie?

- Grundsätzlich eignen sich die meisten üblicherweise auf dem Markt angebotenen Obst- und Gemüsesorten sowie Kräuter, Nüsse und Saaten.
- Es sollte jedoch auf Abwechslung, Vielfalt und Verträglichkeit geachtet werden. Ballaststoffreiche Gemüsesorten und Kohlgemüse können in großen Mengen zu Verdauungsbeschwerden führen.
- Spinat enthält je nach Anbaubedingungen unterschiedliche Mengen Oxalsäure, die unter anderem Calcium bindet. Eine dauerhaft hohe Aufnahme an Oxalsäure kann zu einem Calciummangel führen und die Bildung von Nierensteinen unterstützen.
- Getrocknete Pflanzenteile wie Getreidegraspulver sollten immer erst kurz vor dem Verzehr zugegeben werden. Die trockenen Zutaten können Mikroorganismen enthalten, die sich im Smoothie schnell vermehren können.
- Es sollten nur Pflanzenteile in den Mixer wandern, die auch üblicherweise roh verzehrt werden. Kerne, Stängel oder Schalen können unerwünschte Inhaltsstoffe in sehr unterschiedlichen Mengen enthalten. In Einzelfällen weisen sie beispielsweise erhöhte Gehalte an Pflanzenschutzmittelrückständen auf. Die Höchstgehalte werden häufig nur für die üblicherweise verzehrten Pflanzenteile festgelegt und überwacht.

Auf die Küchenhygiene kommt's an

- Zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen sollten Obst, Gemüse und frische Kräuter immer gründlich gewaschen und möglichst auch geschält werden.
- Insbesondere für kleine Kinder, Schwangere und ältere Menschen gilt: Auf verzehrfertige Salatmischungen besser verzichten und tiefgefrorene Zutaten wie Himbeeren nur verwenden, wenn sie zuvor stark erhitzt wurden.
- Für Meal-Prepping, also das Vorbereiten von Mahlzeiten für die Folgetage, eignen sich Smoothies nicht. Sie sollten möglichst schnell konsumiert werden. Bis dahin können sie am Tag der Zubereitung bei maximal 7°C im Kühlschrank aufbewahrt werden.

📖 Mehr erfahren



BfR-FAQ
„(Grüne) Smoothies“
(pdf)