

RATGEBER ERNÄHRUNG

Grüne Smoothies als gesunde Nahrungsergänzung



Corinne Spahr

Können Sie mir bitte erklären, was grüne Smoothies sind und wie diese zubereitet werden?

Vor allem im Bereich der Rohkost Ernährung sind grüne Smoothies sehr bekannt. Victoria Boutenko hat den Begriff «grüne Smoothies» geprägt und bekannt gemacht. Es handelt sich um einen grünen Drink, der aus Blattgemüse, Salat und Obst zubereitet wird.

Grüne Blätter von unterschiedlichen Salat- und Kohlsorten, Karottengrün, grüne Kräuter, Wildpflanzen und so weiter werden fein püriert und mit Obst ergänzt. Durch diese Konsistenz wird der Magen-Darm-Trakt weniger belastet und die wertvollen Inhaltsstoffe können sehr gut aufgenommen werden. Grünes Gemüse beziehungsweise Salate enthalten einen hohen Gehalt an Chlorophyll, Vitamin C, Vitamin E und auch Eisen und Magnesium. Grüne Smoothies sind eine zusätzliche Variante, um Gemüse, Salat und Obst in unsere Er-

nährung zu integrieren. Zur Herstellung dieser Smoothies braucht es einen leistungsstarken Standmixer oder Pürierstab. Die Zusammensetzung sieht in der Regel wie folgt aus: 100–300 Gramm Salat oder grüne Blätter, je nach Geschmack eine Handvoll Kräuter, dann zum Beispiel 1–2 Äpfel, 1–2 Bananen, je nachdem noch einen Teil Fruchtgemüse wie zum Beispiel 2 Tomaten oder 1 Gurke, dann zirka 0.5–1 Liter Wasser. Auch Aromen wie Vanille, Zimt und so weiter können verwendet werden, zum Süssen werden Honig oder Stevia empfohlen.

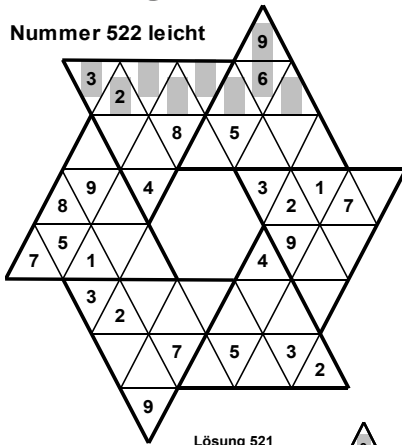
Die Smoothies werden unterschiedlich eingesetzt, sei es als Frühstück, Zwischenmahlzeit oder auch einfach als schnelle Mahlzeit.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.gruene-smoothies.de

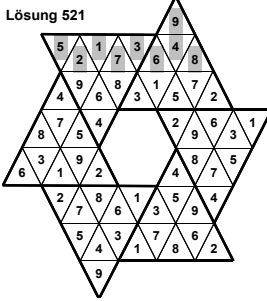
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

Bissigs Sudoku

Nummer 522 leicht



Lösung 521



Alle Ziffern von 1–9 sollen ins Sternsudoku eingesetzt werden, so dass sie in jedem der 6 Dreiecke und in allen 6 waagerechten und 12 diagonalen Zeilen je einmal vorkommen. Bei den äusseren Reihen (vgl. graue Felder) wird der Spitz als neuntes Feld für eine Reihe dazugenommen.

aufZAK



AGENDA

Diverse

• **Alterswil. Novene.** 19.30 Uhr, Kirche.

Mittwoch

• **Seniorenwandern Region Düringen. Düringen-Gurmels.** (HT oder GA mitnehmen, mit Bus retour). Treff: 13.30 Uhr, PP ref. Kirchgemeinde, Hasliviweg, Düringen.
• **Pro Senectute Freiburg. Wanderroute 60+. Gruppe Sensebezirk und Umgebung.** Anmeldung: 026

347 12 40. Auskunft: 026 347 12 42.
• **Wünnewil-Flamatt. Velogruppe 60+.** Tour 4. Treff: 13.30 Uhr, Mühletal. Info: 026 496 1096.

Konzert

• **Freiburg. Equilibre. Lukas Geniusas (Klavier).** 20 Uhr.

Verein

Mittwoch
• **Kneippverein Freiburg und Umge-**

bung. Kneippen im Sodbach. Treff: 11 Uhr Bahnhof Düringen; 11.30 Uhr Sodbach. Info und Anmeldung: 026 493 58 16 (Vortrag ab 15 Uhr). Gäste willkommen.

Vortrag

• **Freiburg. «Freiburg als Metropole der Spielkartenfabrikation in der Schweiz»** mit Walter Haas. 18.30 Uhr, Kantons- und Universitätsbibliothek.

Tageschronik

Dienstag, 29. Mai

(150. Tag, 22. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Zwillinge
Namenstag: Maximin

Ein Blick zurück:

– Vor 20 Jahren (1992) wurde die Schweiz 164. Mitglied des Internationalen Währungsfonds.
– Vor 30 Jahren (1982) starb Romy Schneider, deutsche Schauspielerin, («Sissi», «Trio Infernal», «Das Mädchen und der Kommissar»), in Paris (geb. 1938).
– Vor 80 Jahren (1932) ... wurde Paul Ehrlich, amerikanischer Biologe und Bevölkerungsexperte, in Philadelphia geboren.
... startete zum ersten Mal das Motorradrennen in Hockenheim.

NOTFALL

Ärzte:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst **Kanton Freiburg:** 026 350 11 40
Sensebezirk: bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 418 35 35; **Seebezirk:** bei Abwesenheit des Hausarztes: 0900 670 600 (Fr. 2.–/Min. ab Festnetz); **Amt Laupen:** (Frauenkappelen, Laupen, Mühleberg, Neuenegg, Thörishaus): 0900 57 67 47 (Medphone).
Stadt und Umgebung: Notfalldienst Tag und Nacht bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 350 11 40.

Apotheken:

Kanton Freiburg: 026 350 11 44
Stadt Freiburg (ab 20 Uhr): 29.5. Dr. a Marca, Bahnhofallee 4. Bei Notfällen in der Nacht kann die private Telefonnummer des Inhabers unter Tel. 144 verlangt werden.

Zahnarzt: 026 322 33 43
Chiropraktor: So. und Feiertage: 9–12 Uhr: 079 626 55 54
Ambulanz: Sanitätsnotruf: 144

Spitäler:

Freiburg: 026 426 73 00
Tafers: 026 494 44 11
Merlach: 026 672 51 11

Tierärzte: für alle Bezirke: Telefonbeantworter Ihres Tierarztes.
Kantonspolizei: Notruf: 117, Permanenz: 026 305 17 17
Oberamt Saane: 026 305 22 20
Oberamt Sense: 026 305 74 34
Oberamt See: 026 305 90 70
Dargebotene Hand: 143

Freiburger Nachrichten

Auflage: Normalauflage 16 060 Ex. Grossauflage Donnerstag 39 948 Ex. (WEMF-beglaubigt)

Hauptredaktion Freiburg
Perolles-Strasse 42,
Postfach 560, 1701 Freiburg.
Tel. 026 426 47 47, Fax 026 426 47 40
fn.redaktion@freiburger-nachrichten.ch

Reklame

Die Schweizer Wirtschaft verdient jeden zweiten Franken im Ausland und trägt so enorm zur Erreichung unseres heutigen Wohlstandes bei. Die Auns Initiative schadet der Handlungsfreiheit unserer politischen Entscheidungsträger.



17. JUNI 2012
NEIN
zur Staatsvertrags-Initiative

www.auns-initiative-nein.ch

GESEHEN IN ...

Tuning-Event in Schwarzsee

Der erste Tuning-Event in Schwarzsee am Pfingstwochenende war ein voller Erfolg: 220 Autos aus der ganzen Schweiz wurden ausgestellt. Rund 3000 Autofans besuchten den Anlass. Die «Pink Diamonds» aus Berlin zeigten, wie man auf originelle Art eine Autowaschanlage ersetzen kann. Text und Bilder Otto Vonlanthen



Martina Delmonico und Daniel Kolly.



Die «Pink Diamonds» aus Berlin.



Yvonne Burri und Valentin Fontana.



Michaela Bürgy und Beat Brönimann.



Anita Fontana und Mischa Baumann.



Charles und Isabelle Bochud.



Michael Jutzet und Armin Ayer.



Stephanie und Manuel Fontana.



Bernadette und Giovanni Piu.



Barbara Schmutz und Jenny Grossglauer.



Thierry und David Bürgy.