



## Metro-Blog „Können Smoothies Obst und Gemüse ersetzen?“

Smoothies sind seit einigen Monaten der Renner und versprechen, einen Gutteil des Tagesbedarf an Obst- und Gemüse schnell und einfach zu decken. Aber können die leckeren Fruchtpürees knackiges Obst und Gemüse wirklich ersetzen?

Zunächst mal ist Smoothie nicht gleich Smoothie. Bislang gibt es nämlich keine Vorschriften, wie viel Frucht die Produkte enthalten müssen. So entsprechen manche eher einem Fruchtsaft als einem echten Fruchtpüree. Und selbst die echten Smoothies können bei den Inhaltsstoffen nicht mit ganzem Obst und Gemüse mithalten. Denn beim Zerkleinern der Zellen gehen vor allem sauerstoffempfindliche Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe teilweise verloren.

Während ein Smoothie schnell nebenbei geschlürft wird, braucht das Kauen von Obst und Gemüse Zeit. Dadurch nimmt man die Kalorien, die auch Obst und Gemüse schließlich hat, wirklich wahr. Außerdem trägt das langsamere Essen zur Sättigung bei.

Fazit: Eine oder vielleicht auch mal zwei Portionen Obst und Gemüse kann ein Smoothie durchaus ersetzen. Aber für die restlichen drei bis vier Portionen pro Tag greift man doch besser auf echtes Obst und Gemüse mit Biss zurück.