

Adieu Weihnachtsbauch, hallo Avocado!

29.12.2022, 10:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *MARCO Agency*

Presseagentur: *MARCO Agency*



Quelle: The World Avocado Organization

- **Die Avocado als gesundes Superfruit sollte in diesem Jahr in alle Neujahrsvorsätze aufgenommen werden, wenn es darum geht, seinen Fleischkonsum einzuschränken, sich gesünder zu ernähren oder mit Blick auf die Nachhaltigkeit der Ernährung.**
- **Die Welt Avocado Organisation präsentiert zwei Avocado-Rezepte, die es ermöglichen, diesen Januar wieder in Topform zu kommen.**

München, 22. Dezember 2022 – Nach den Feiertagen fühlen sich viele Menschen übersättigt, vor allem, wenn sie das Glück hatten, Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen und köstliche Festtagsgerichte zu genießen. Der Januar ist seit jeher ein Monat des Wandels und der Erneuerung. Untersuchungen zeigen, dass der populärste Vorsatz für das Jahr 2023 gesündere Ernährung ist. Über ein Viertel dieser guten Vorsätze halten weniger als drei Wochen. Und wie kann man diese Vorsätze in die Realität umsetzen?

Das nährstoffreiche Superfood für einen guten Start ins neue Jahr

Um Weihnachten herum essen ist das Essen traditionell auf Basis leckerer Fleischgerichte. Deshalb schließen sich die Menschen in diesem Jahr der Veganuary-Bewegung an und integrieren leckere fleischlose Avocado-Gerichte in ihre Ernährung, um ihre "Neues Jahr, neues Ich"-Gesundheitsreise in Gang zu bringen. Studien haben gezeigt, dass Avocados das Risiko von Übergewicht oder Fettleibigkeit senken können, da sie wenig Zucker, Salz und LDL-Cholesterin enthalten und vollgepackt sind mit Vitaminen wie Magnesium, Kupfer, Kalium, Vitamin C, E und K. **Die World Avocado Organization hat das perfekte Avocado-Rezept, GRÜNER REIS, das Ihnen helfen wird, die überflüssigen Pfunde loszuwerden und gleichzeitig Ihren Fleischkonsum zu reduzieren.**

Der Alkohol kann zurück in den Schrank, es ist Zeit für Mocktails!

Jedes Jahr nehmen mehr und mehr Menschen am "Dry January" teil und verzichten einen Monat lang auf Alkohol. Die in Großbritannien gegründete Aktion hat sich in den letzten Jahren wegen ihrer ernährungsphysiologischen und wirtschaftlichen Vorteile durchgesetzt. Schätzungen zufolge werden im Jahr 2023 Millionen von Menschen daran

teilnehmen. Aber um den vollen gesundheitlichen Nutzen zu spüren, können wir Alkohol nicht durch Getränke wie Limonaden und Kaffee ersetzen. **Die Welt-Avocado-Organisation hat genau das richtige Mittel: DER LEGENDÄRE SUPER-SMOOTHIE, ein köstlicher Smoothie mit nahrhaftem Gemüse**, mit dem Sie Ihre Freunde beeindrucken oder sich nach einem anstrengenden Arbeitstag verwöhnen lassen können - und Ihr Körper wird es Ihnen danken!

GRÜNER REIS

Zutaten

200 g frischer Spinat

1 Zwiebel, grob gehackt

2 Knoblauchzehen, geschält und grob zerkleinert

1 kleiner Strauß frischer Koriander

1 Jalapeño-Schote, entkernt

Saft von 1 Limette

540ml Gemüsebrühe

Olivener Öl der Kategorie Extra-Vergine

300g Basmati-Reis

1 Avocado, Kern und Schale entfernt, in Scheiben geschnitten

Zubereitung

1. Spinat, Zwiebel, Knoblauch, Koriander (einschließlich der Stängel), Jalapeño-Pfeffer, Limettensaft und 140 ml der Gemüsebrühe pürieren, bis eine Sauce entsteht.
2. Einen Topf mit etwas Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen.
3. Den ungekochten Basmatireis ±5 Minuten lang anbraten, dann die grüne Soße hinzugeben und ein paar Minuten lang umrühren.
4. Die restlichen 400 ml Brühe hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, abdecken und unter gelegentlichem Rühren ±15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist.
5. Das Gericht warm, aber nicht heiß servieren, mit der in Scheiben geschnittenen Avocado garnieren und nach Belieben dekorieren.

DER LEGENDÄRE SUPER-SMOOTHIE

Zutaten

1 Esslöffel Haferflocken

1 Avocado, Kern und Schale entfernt

1 Esslöffel Chiasamen

1 Esslöffel Hanfsamen

2-3 entsteinte Datteln, fein gehackt

150 ml ungesüßte Mandelmilch

125 g gefrorene Heidelbeeren

Eine Handvoll gefrorener Himbeeren

Zubereitung

1. Den Hafer in der Küchenmaschine oder im Mixer fein pürieren.
2. Alle anderen Zutaten hinzugeben und glatt pürieren. Wenn der Smoothie etwas dünner sein soll, einfach etwas mehr Mandelmilch hinzufügen. Für eine schöne Präsentation und eine knallige Farbe eine Handvoll gefrorener Himbeeren untermischen.
3. Sofort in einem Glas mit einem wiederverwendbaren Strohalm oder in einer attraktiven Smoothie-Schale servieren.

Portrait

ÜBER DIE WORLD AVOCADO ORGANIZATION

Die World Avocado Organization (WAO) ist eine 2016 gegründete gemeinnützige Organisation, die Erzeuger, Exporteure und Importeure von Avocados auf der ganzen Welt vertritt. Die WAO teilt Informationen über die Frucht aus verschiedenen Blickwinkeln, von den Erzeugern bis zur Nachhaltigkeit, und fördert den Konsum von Avocados aufgrund ihres Nährwerts und ihrer anerkannten gesundheitlichen Vorteile. Überdies werden Informationen und Einblicke in die Avocado-Produktion, die Lieferketten und die Nachhaltigkeit mit der Öffentlichkeit geteilt. Weitere Informationen finden Sie unter avocadofruitoflife.com oder folgen Sie uns auf Instagram und Facebook