

Grüne Smoothies

Die supergesunde Mini-Mahlzeit aus dem Mixer

DR. MED. CHRISTIAN GUTH | BURKHARD HICKISCH



THEORIE

Ein Wort zuvor 5

GRÜNE SMOOTHIES:

VITALITÄT PUR! 6

Kleiner Smoothie – große Wirkung 8

Was ist ein grüner Smoothie? 9

Superleichte Herstellung 10

Kreative Vielfalt 11

Nicht nur frisch und gesund –
auch lecker! 12

Interview mit Victoria Boutenko 14

Auf Bio-Qualität achten! 16

Der Zaubertrank für die ganze Familie... 16

Stärkung der Selbstheilungskräfte 18

Was macht die grünen Smoothies
so besonders? 20

Grüne Smoothies als Ernährungs-
innovation 21

Ein Füllhorn voller Vitalstoffe 22

Vitalkost versus Kochkost 32

Grüne Blätter – eine eigene

Nahrungsmittelkategorie 33

Wild wachsende Kräuter – das

Nonplusultra im grünen Smoothie 35

Ganzheitlich harmonisierende
Wirkung 39

PRAXIS

GRÜNE SMOOTHIES SELBST
MACHEN 40

Der grüne Smoothie als täglicher
Vitalstoffquell 42

Starten Sie in die leckere Welt der
grünen Smoothies 43

Der 3-Tage-Kick für Sofort-
Einsteiger 46

Geeignete Zutaten für grüne
Smoothies 48

Weniger ist mehr 53

Brauchen wir zusätzliches Fett im
grünen Smoothie? 57

Tipps zur Herstellung von grünen
Smoothies 58

Auswahl der Zutaten 59

Abwaschen ja oder nein? 64

Mixen der Zutaten 64

Schön servieren – das Auge isst mit 66

Wie lange hält sich der grüne
Smoothie? 67

Selbst das Spülen macht Spaß 68

Wasser ist nicht gleich Wasser 69

Trinken oder löffeln? 69

Lassen Sie Ihren grünen Smoothie
ziehen 70



Wenn sich Schaum bildet 70
 Bitte einweichen 71
 Wenn der Smoothie süßer sein soll 71
 Schwebende Schichten 71

**GRÜNE-SMOOTHIES-REZEPTE
 FÜR JEDE GELEGENHEIT..... 72**

Basis-Rezepte für alle 74
 Süße grüne Smoothies 75
 Herzhafte grüne Smoothies 77
 Grüne Smoothies für Kinder 78
 Rezepte für grüne Vitalstoff-
 Power-Suppen 79
 Rezepte für grünen Pudding-Genuss ... 80

Die grüne Power gezielt einsetzen 82
 Das Immunsystem profitiert 83
 Besser schlafen 85
 Emotional ausgeglichen und
 geistig topfit. 86

Entschlacken – Fasten – Abnehmen 92
 Die Verdauung optimieren und die
 Darmflora sanieren 106
 Erfolgreiches Anti-Aging 109
 Grüne Smoothies für die Gesundheit
 der Frau 111
 Gesunde Haut – grüne Beauty-
 Smoothies 113
 Auf natürliche Weise Muskeln
 aufbauen 117
 Mehr Glück in der Liebe 119
 Vorsorge gegen Krebs 121

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 124
 Adressen, die weiterhelfen 125
 Internetlinks, die weiterhelfen 125
 Register 125
 Impressum 127

GRÜNZEUG AUS DER KISTE

In vielen Bioläden gibt es eine Kiste, in der das Grünzeug vom Gemüse landet, damit die Kinder es für ihre Haustiere abholen können.

Entweder Sie bedienen sich aus diesem kostenlosen Angebot (und lassen noch genügend für die Kaninchen übrig), oder Sie erkundigen sich, wann frische Ware geliefert wird. Viele Läden sind nämlich gerne bereit, ihr überschüssiges Grünzeug nicht wegzuwerfen, sondern an Interessenten abzugeben.

Auf Bio-Qualität achten!

Das Besondere am grünen Smoothie ist, dass wir alle Zutaten vollständig nutzen können, denn im Gegensatz zum Saft entsteht bei der Herstellung kein Abfall. Bei den Früchten wie Apfel, Birne, Weintraube und selbst Melone werden Schale sowie Kerngehäuse nicht entfernt, und auch bei den grünen Blättern werden Stiele und Strünke mitverwendet. Da also nicht geschält und kaum abgeschnitten wird, sollten Sie unbedingt darauf achten, dass Ihre Zutaten frei von Schadstoffen sind und biologisch angebaut wurden. Zudem gewährleistet eine biologische

Anbauweise, dass die Pflanze keine (oder nur

wenig) Schadstoffe aus dem Boden aufnimmt, im Gegensatz zur konventionellen Landwirtschaft, wo leider Kunstdünger sowie Unkraut- und Insektenvernichtungsmittel eingesetzt werden.

Bio-Qualität muss übrigens nicht zwangsläufig teurer sein. Denn je mehr verwertbare Inhaltsstoffe und je weniger »leere Kalorien« unsere Nahrung enthält, desto kleiner ist die Menge, die uns sättigt und zufriedenstellt. Wir sparen schon deshalb, weil wir nicht mehr ständig etwas in uns hineinstopfen müssen: Wenn wir täglich grüne Smoothies trinken, leidet unser Körper nicht mehr unter Vitalstoffmangel und sucht nicht unentwegt nach den Bausteinen, die er benötigt, um optimal zu funktionieren.

Der Zaubersaft für die ganze Familie

Der grüne Smoothie ist für Menschen jeglichen Alters geeignet. Direkt nachdem sie abgestillt sind, können kleine Kinder ihn bereits trinken. Auf diese Weise kommen sie schon in den Genuss rohköstlichen Pflanzengrüns, bevor sich ihr Gebiss so herausgebildet hat, dass sie in der Lage sind, grüne Blätter zu kauen.

Und am Ende des Lebens müssen auch Senioren nicht mehr auf eine optimale Versorgung mit Vitalstoffen verzichten, nur weil ihr Gebiss nicht mehr die Fähigkeit besitzt, ausreichend frische Nahrung zu zerkleinern.



Da der grüne Smoothie fast nicht oxidiert, ist er gekühlt bis zu drei Tagen haltbar. Er eignet sich daher hervorragend für unterwegs oder für die Arbeit und hilft uns damit, uns auch in den Situationen ausreichend mit Vitalstoffen zu versorgen, in denen wir dazu neigen, zu ungesunden Snacks zu greifen oder unseren Hunger im Schnellimbiss zu stillen.

Neben seinen positiven gesundheitlichen Aspekten für Jung und Alt – er stärkt das Immunsystem und beugt Erkrankungen vor – sorgt der grüne Smoothie auch für jede Menge Spaß. Seine Herstellung ist jeden Tag aufs Neue spannend, weil immer ein einzigartiges Naturprodukt entsteht. Jugendliche, die sonst eher wenig Wert auf gesunde Ernährung legen, können sich den coolen Power-Drink spielend leicht selbst zubereiten. Bei der Komposition der Zutaten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, und nicht nur Kinder lernen, dass fast die gesamte grüne Natur essbar ist.

Der grüne Smoothie schmeckt schon kleinen Kindern und trägt so zur gesunden Ernährung der ganzen Familie bei.

Geeignete Zutaten für grüne Smoothies

Als Zutaten für unseren täglichen grünen Smoothie steht uns (fast) die gesamte grüne Natur zur Verfügung. Ein Überblick über die große Vielfalt von Früchten und Pflanzengrün soll Ihnen helfen, sich die besten Kombinationen für Ihre individuellen Lieblingsdrinks zusammenzustellen.

Eine Auswahl heimischer und tropischer Früchte, die (als süße oder saure Variation) lecker im grünen Smoothie schmecken:

- Ananas
- Apfel
- Banane
- Birne
- Granatapfel
- Grapefruit
- Guave
- Feige
- Kaki
- Kiwi
- Litschi
- Mandarine
- Mango
- Mirabelle
- Nektarine
- Orange
- Papaya
- Pfirsich
- Pflaume
- Stachelbeere (grün)
- Weintraube
- Zitrone
- Farbliebhaber aufgepasst – diese Früchte schmecken im grünen Smoothie sehr gut, machen ihn jedoch braun:
- Erdbeere
- Heidelbeere
- Himbeere
- Johannisbeere
- Kirsche
- Preiselbeere
- Stachelbeere (rot)

Welche Kerne kann ich im grünen Smoothie verwenden?

Prinzipiell sind die Kerne in den Früchten gute Lieferanten von Antioxidanzien und ungesättigten Fettsäuren. Ein leistungsstarker Mixer macht sie auch spielend cremig. Zitronenkerne eignen sich gut für den grünen Smoothie, denn ihnen werden desinfizierende Eigenschaften zugesprochen. Das aus ihnen gewonnene Öl kann vor Darmparasiten und Durchfall schützen. Dennoch sind nicht alle Kerne genießbar. Manche sind zu holzig wie bei Mangos oder haben zu viel Blausäure wie bei Kirschen. Die Kerne von den folgenden Früchten können Sie »gefahrlos« im Mixer verwenden:

- Apfel
- Aprikose
- Avocado
- Birne
- Grapefruit
- Kaki
- Melone
- Orange
- Papaya
- Weintraube
- Zitrone
- Die Kerne von allen anderen Früchten (speziell von Steinobst) eignen sich wegen des Gehalts an Blausäure nicht.

Dieses Blattgemüse aus dem Bioladen oder dem eigenen Garten können Sie für Ihren grünen Smoothie verwenden:

- Batavia
- Chicorée
- Chinakohl
- Eichblattsalat
- Endiviensalat
- Feldsalat
- Friséesalat
- Gurkenblätter
- Kohl (z. B. Grünkohl, Wirsing)
- Kohlrabiblätter
- Kresse
- Kürbisblätter
- Lauch (grüne Teile)
- Mangold
- Mizuna
- Möhrengrün
- Pok Choi
- Postelein
- Radicchio
- Radieschenblätter
- Rettichblätter
- Römersalat
- Rote-Bete-Blätter
- Rucola
- Rübenblätter
- Sellerieblätter
- Senfblätter
- Spinat
- Staudensellerie
- Tatsoi
- Weinblätter
- Weizengras
- Zucchiniblätter
- Zwiebelgrün

Diese Gartenkräuter geben dem grünen Smoothie eine angenehme Würze:

- Basilikum
- Bohnenkraut
- Borretsch
- Dill
- Estragon
- Fenchelkraut
- Gartenampfer
- Kerbel
- Koriander
- Lavendel
- Liebstöckel
- Majoran
- Minze
- Oregano
- Petersilie
- Pfefferminze
- Pimpinelle
- Rosmarin
- Salbei
- Schnittlauch
- Thymian
- Zitronenmelisse

Tipp: Achten Sie darauf, dass Sie von diesen Kräutern nicht zu viel in Ihrem grünen Smoothie verwenden, weil sonst der Geschmack zu dominant wird.

Frisch gekeimte Sprossen passen (in Maßen) auch gut in den grünen Vitalstofftrunk:

Sprossen von Hülsenfrüchten

- Erbsen
- Kichererbsen
- Linsen
- Luzerne (Alfalfa)
- Mungbohnen
- Sojabohnen

Getreidesprossen

- Gerste
- Hafer
- Hirse
- Mais
- Reis
- Roggen
- Weizen

Blattgemüse-Sprossen

- Brokkoli
- Kresse
- Rucola

Knollengemüse-Sprossen

- Knoblauch
- Radieschen
- Rettich
- Rote Bete
- Zwiebel

Weitere leckere Sprossen

- Buchweizen
- Leinsamen
- Senf
- Sonnenblumen
- Bockshornklee

Tipp: Wenn sich bei Sprossen die ersten grünen Blätter bilden, verfügen sie über eine besonders hohe Konzentration an Alkaloiden, um sich gegen Fressfeinde zu schützen. Ergänzen Sie daher Ihren grünen Smoothie höchstens zweimal in der Woche mit (am besten selbst gezogenen) Sprossen.

Auch grüne Pflanzen aus dem Meer und Algen eignen sich hervorragend als Smoothiezutat:

- Afa-Algen
- Chlorella-Algen
- Nori-Algen

- Seetang (frisch oder getrocknet)
- Spirulina-Algen

Tipp: Algen und Seetang sind sehr jodhaltig. Ihre Verwendung im grünen Smoothie hilft daher, Schilddrüsenerkrankungen vorzubeugen.

Verwenden Sie auch grüne Sprösslinge von folgenden biologisch angebauten Getreidearten:

- Dinkel
- Gerste
- Hafer
- Mais
- Reis
- Roggen
- Weizen
- Sowie:
- Buchweizen (Knöterichgewächs)
- Hirse (Süßgras)

Diese Wildkräuter sollten Ihren grünen Smoothie bereichern. Bei allen können Sie sowohl die Blätter als auch die Blüte verwenden:

- Ackerhellerkraut
- Ackerschachtelhalm
- Ackersenf
- Ackerwinde
- Bärenklau
- Bärlauch
- Baldrian
- Barbarakraut
- Beifuß
- Beinwell
- Brennnessel
- Brunnenkresse
- Distelarten
- Ehrenpreis
- Franzosenkraut

VERGESSLICHKEIT IM ALTER VORBEUGEN

Wussten Sie, dass ein hoher Anteil an grünen Pflanzen in der Ernährung das Alzheimerrisiko bedeutend reduziert?

mer wieder Ihren grünen Smoothie bereichern. Neben großen Mengen an Vitamin C enthält er viel Folsäure, von der die meisten Menschen zu wenig haben. Folsäure wirkt unter anderem im Gehirn gegen Depressionen und Ängste, beugt Demenzerkrankungen vor, schützt das Gedächtnis und macht munter.

Der Wirkstoff Resveratrol, der in roten und blauen Früchten enthalten ist, beugt vielen Alterserkrankungen vor, darunter Arteriosklerose, Arthritis, Alzheimer, vielen Krebsarten und besonders auch der Netzhautdegeneration am Auge (Retinopathie). Selen senkt das Risiko für Prostatakrebs, einer typischen Erkrankung des älteren Mannes. Größere Mengen von Ballaststoffen, wie im grünen Smoothie ausgiebig enthalten, senken den Blutdruck und den Cholesterinspiegel und schützen damit nachhaltig Herz und Kreislauf.

Der dunkelrote Farbstoff Anthocyanin, der beispielsweise in Heidelbeeren, Schwarzen Johannisbeeren und Preiselbeeren enthalten ist, beugt Krebs vor, bewahrt das Nervensystem vor Degeneration und wirkt entzündungshemmend. Mandeln sind reich an Zink und fördern eine schöne Haut.

Eine wissenschaftliche Studie am Volk der Kuna in Panama unterstrich die seit langem bekannte Heilwirkung von Kakaobohnen. In den Sterbedaten der Kuna fanden sich auffallend niedrige Raten von Schlaganfall, Demenz, Diabetes und Krebs. Die Wirkungen werden dem Polyphenol Epicatechin (EGCG) zugeschrieben, das in der Kakaobohne enthalten ist. Epicatechin ist auch im Grüntee, insbesondere im gemahlene japanischen Matchatee, enthalten. Dieser Tee enthält außerdem viele weitere äußerst gesunde Inhaltsstoffe. Verfeinern Sie deshalb Ihren grünen Smoothie mit rohen, biologischen Kakaobohnen und immer wieder auch mit Matcha-Grünteepulver!

Rezepte für grüne Jungbrunnen-Smoothies

Jungbrunnen Nr. 1

Für ca. 1,5 l: 100 g Kirschen (ohne Stein) | 200 g Weintrauben |
2 EL Kakaobohnen | 1 Handvoll Weinblätter | 1 Handvoll Spinat |
½ l Wasser

Jungbrunnen Nr. 2

Für ca. 1 l: ½ Ananas | 2 EL Kokosmus |
200 g Feldsalat | ½ Liter Kokoswasser (Roh-
kost-Qualität)

Jungbrunnen Nr. 3

Für ca. 1 l: 1 Mango (ohne Kern) | ½ Banane |
1 EL Matcha-Grünteepulver | 6 Grünkohl-Nug-
gets (tiefgefroren) | ½ l Wasser

Jungbrunnen Nr. 4

Für ca. 1 l: 4 Kiwis (geschält) | 1 Apfel |
1 Handvoll Rosinen | 1 Bund Petersilie |
½ l Wasser

Grüne Smoothies für die Gesundheit der Frau

Frauen, die regelmäßig grüne Smoothies trinken, haben beobachtet, dass es oft zu einer geringeren Ausprägung des sogenannten prämenstruellen Syndroms (PMS) kommt und ebenso zu einer Linderung von Menstruationsbeschwerden, vor allem der charakteristischen Krämpfe. Als Ursache ist die allgemein harmonisierende Wirkung auf den Organismus anzunehmen, in Verbindung mit spezifisch stimmungsaufhellenden und krampflösenden Pflanzeninhaltsstoffen. Für Frauen, die unter dem PMS leiden, könnte es demnach sinnvoll sein, verstärkt Johanniskraut, Mönchspfeffer und Frauenmantel im grünen Smoothie zu verwenden. Für starke Krämpfe hat sich die Schafgarbe als besonders wirksam erwiesen. Sehr wirkungsvoll scheint auch der hohe Anteil an basischen Stoffen im grünen Smoothie zu sein, der einen altbekannten Therapieansatz bestätigt, das sogenannte Basenfasten. Manche Frauen, die in den Tagen vor der Menstruation ausschließlich grüne Smoothies getrunken hatten, stellten überhaupt kein PMS fest und waren völlig schmerzfrei. Eine positive Wirkung auf den weiblichen Zyklus dürfte auch die



Jungbrunnen Nr. 1 aus Weintrauben und Weinblättern: Im grünen Smoothie wird die ganze Pflanze verwendet.

GU PLUS

mit GU-Folder und 10 GU-Erfolgstipps



Viel Grün. Feel Good.

Vital, schlank und entspannt mit den grünen Smoothies!
Nie war es leichter, dem Körper täglich das zu geben, was er für Gesundheit und Wohlbefinden braucht.

- › **Innovativ:** Wie Sie das »grüne Gold« für sich und Ihre Familie nutzen.
- › **Vielseitig:** Mit speziellen Gesundheitsprogrammen fürs Abnehmen und Entschlacken, für natürlichen Muskelaufbau, einen gesunden Darm, erholsamen Schlaf und straffe Haut.
- › **Zum Ausprobieren:** Genießen Sie Vitalstoffe in ihrer schönsten Form! Mit den leckeren Rezepten mixen Sie im Handumdrehen köstliche Power-Drinks.
- › **Mit GU-Folder:** Saisonkalender für die grünen Zutaten!

G|U

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-2617-7



9 783833 826177



PEFC
PEFC/04-32-0928

€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de