

Dr. med. Christian Guth • Burkhard Hickisch

A clear glass filled with a vibrant green smoothie. A slice of lime is perched on the rim of the glass. A green and white striped straw is inserted into the drink. The background is a blurred, rustic wooden surface.

Grüne Smoothies

Gesunde Drinks
aus dem Mixer

Weltbild

Dr. med. Christian Guth • Burkhard Hickisch

Grüne Smoothies

Gesunde Drinks
aus dem Mixer

Weltbild

THEORIE

Ein Wort zuvor	5
GRÜNE SMOOTHIES: VITALITÄT PUR!	7
Leichte Zubereitung – großer Nutzen	8
Was macht den grünen Smoothie so besonders?	9
Die Smoothie-Bausteine	10
Superleichte Herstellung	11
Umstellung mit Genuss	12
Tipp: Der Zaubertrank für die ganze Familie	13
Interview: Victoria Boutenko	14
Wohltat für Körper und Seele	16
Info: Entgiftungserscheinungen	17



Die wertvollen Inhaltsstoffe der grünen Smoothies	18
Ein Füllhorn voller Vitalstoffe	19
Tipp: 5 am Tag	21
Nahrungsenzyme	22
Sekundäre Pflanzenstoffe	22
Vitamine	23
Mineralstoffe	23
Aminosäuren	24
Tipp: Der Weiße Gänsefuß	25
Fettsäuren	27
Ballaststoffe	27
Grünes Gold: Chlorophyll	28
Übersicht: Vitalstoffe in Kultur- und Wildpflanzen	29

PRAXIS

GRÜNE SMOOTHIES SELBST MACHEN	31
Ihr täglicher Vitalstoffquell	32
Das »Smoothie-Prinzip«	33
Extra: Smoothie-Einmaleins	34
Nur »echt« aus dem Mixer	36
Tipp: Basic Smoothie	37
Tipp: Der Mixer	39
Blattgemüse und Obst	40
Extra: 5 wichtige Biosiegel	43
Grünes Herz: Pflanzengrün	44
Tipp: Grüne Vielfalt	45
Wildkräuter	46

Extra: Die Wildkräuterwanderung	47
Tipp: Die »Top 5« der Wildkräuter	48
Wasser aus der Leitung?	50
Tipp: Geeignete Zutaten für grüne Smoothies	52
Was soll nicht in den grünen Smoothie?	56
Extra: Vitalstoff-Vergleich	57

Smoothie-Knowhow	58
Vorbereiten	59
Zerkleinern	60
Genießen	61

REZEPTE FÜR JEDE GELEGENHEIT 65

Basic Smoothies	66
Süße grüne Smoothies	67
Herzhafte grüne Smoothies	70
Extra: Grüne Smoothies für Kinder	72
Zum Löffeln: grüne Vitalstoffsuppen	74
Grüner Pudding-Genuss	76
Oft gefragt: Was Einsteiger wissen wollen	77

Die grüne Kraft gezielt einsetzen	78
Eine neue Lebensweise	79
Das Immunsystem profitiert	80
Besser schlafen	82
Ausgeglichen und geistig fit	84
Tipp: Brainbooster Matcha	85
Entgiften und Entlasten	90
Der Smoothie unterstützt Ihre Fastenkur	96



Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt	98
Die Verdauung optimieren	100
Erfolgreiches Anti-Aging	102
Tipp: »Wunderwaffe« Moringa	105
Grüne Smoothies fürs weibliche Wohlbefinden	106
Grüne Beauty-Smoothies	108
Extra: Top 5 für gesunde Haut	110
Auf natürliche Weise Muskeln aufbauen	112
Mehr Glück in der Liebe	114
Vorsorge gegen Krebserkrankungen	116

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	120
Adressen, die weiterhelfen	121
Register	122
Impressum	127



DIE AUTOREN

Dr. med. Christian Guth ist Arzt für Nervenheilkunde
und Psychotherapeut.

Burkhard Hickisch ist Autor, Musiker und
Grüne-Smoothies-Enthusiast der ersten Stunde.

»Unsere Nahrungsmittel sollen Heilmittel,
unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein.«

HIPPOKRATES VON KOS



EIN WORT ZUVOR

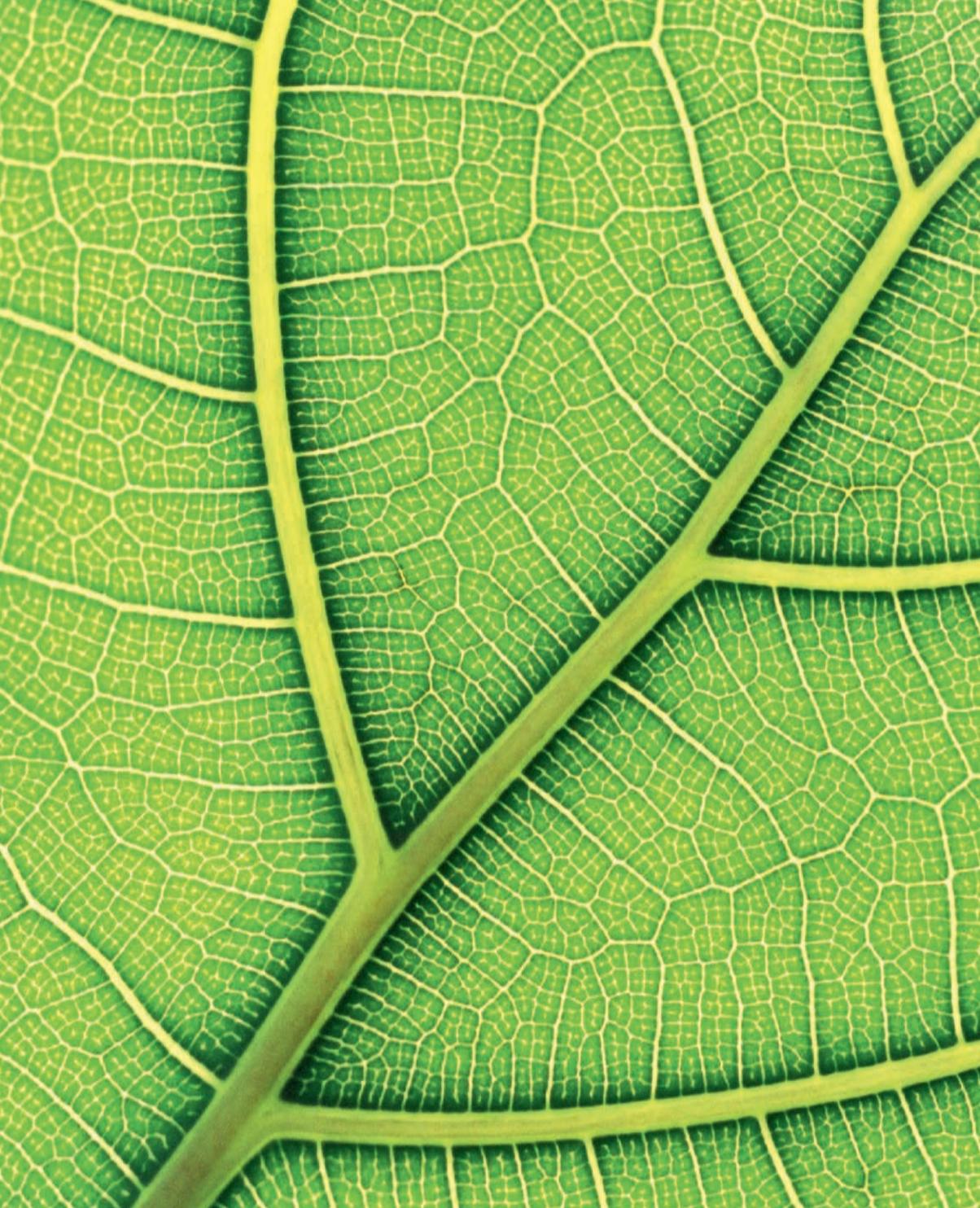
Der grüne Smoothie ist die Ernährungsinnovation unserer Zeit. Er hat das ganz besondere Potenzial, unsere Gesundheit, unsere Fitness und unser Wohlbefinden in eine neue Dimension zu heben. Das leckere grüne Vitalstoffpaket verkörpert alles, was Nahrung sein soll: Es ist hochwertig und gesund in der Zusammensetzung und zudem einfach und schnell zubereitet – aus frischen Zutaten, die überall und für jeden Menschen günstig zu haben sind. Mit dem grünen Smoothie schonen Sie Ressourcen, tun sich selbst etwas Gutes und vertiefen Ihre Beziehung zum grünen Herzen der Natur.

Der »kleine Grüne« schmeckt Kleinkindern und Schulkindern ebenso gut wie den Erwachsenen und deckt in jeder Lebensphase, besonders auch in stressreichen Lebenssituationen, den speziellen Bedarf an Gesundheitsstoffen – bis ins hohe Alter.

Der grüne Smoothie schützt uns wirkungsvoll vor den sogenannten Zivilisationskrankheiten und schenkt uns im Alltag mehr Schwung, mehr Widerstandsfähigkeit und mehr Glück. Er ist ein Füllhorn, das die Natur großzügig ausschüttet, um uns täglich mit allen lebensnotwendigen Vitalstoffen zu versorgen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren, beim Mixen und Schmelgen!

Richard Hill



GRÜNE SMOOTHIES: VITALITÄT PUR!

MIT DEM GRÜNEN SMOOTHIE IST ES EIN LEICHTES, SICH OHNE VIEL AUFWAND GESUND UND LECKER ZU ERNÄHREN. SEIN GEHEIMNIS IST DIE GANZ BESONDERE, VOM MIXER PERFEKTIONIERTE KOMPOSITION AUS GRÜNEN BLÄTTERN UND SÜSSEN FRÜCHTEN.

Leichte Zubereitung – großer Nutzen	8
Die wertvollen Inhaltsstoffe der grünen Smoothies	18



LEICHTE ZUBEREITUNG – GROSSER NUTZEN

Der grüne Smoothie enthält so gut wie alle Vitalstoffe, die wir brauchen. Sie befinden sich in den naturbelassenen Blättern und Früchten, die durch den Mixvorgang so fein aufgeschlossen werden, dass der Körper sie mühelos in den Stoffwechsel aufnehmen kann. Im Organismus entfalten die lebenswichtigen Stoffe dann ihre positiven Wirkungen für Gesundheit und Wohlbefinden. Die schönste »Nebenwirkung« des grünen

Smoothies: Er gibt uns das Gefühl zurück, auf unserem Planeten gut aufgehoben und mit allem versorgt zu sein. Mit ihm nutzen wir die ganze Fülle des Nahrungsangebots der Natur. Er ist im besten Sinne nachhaltig, denn er stärkt deutlich unsere Beziehung zur Region und produziert wenig Abfall und Verpackungsmüll. Er macht den Körper fit, den Geist klar und bringt die Seele ins Gleichgewicht.

Was macht den grünen Smoothie so besonders?

Das »grüne Wunder« wird im Mixer aus Pflanzengrün und Früchten sowie Wasser hergestellt. Je nach Wasserzugabe können Sie den Smoothie entweder trinken, gern auch mit Strohhalme, oder als Kaltschale löffeln. Im Gegensatz zum Saft, bei dem Früchte und Gemüse ausgepresst werden, kommen in den grünen Smoothie die gesamte Frucht und die gesamte grüne Pflanze mit all ihren gesunden Ballaststoffen und Randschichten – so fein aufgeschlossen, dass auch die festeren Bestandteile für den Körper problemlos zu verwerten sind. Ein schöner Nebeneffekt: Bei der Zubereitung fallen kaum Küchenabfälle an.

Wertvolles wird wertgeschätzt

Das Besondere am grünen Smoothie sind die verwendeten grünen Blätter, die außer dem Zerkleinern nicht weiter verändert werden. Diese unverfälschte Natürlichkeit macht den Smoothie zu einem wahren Wundermittel, das uns effektiv vor Erkrankungen schützt und unser Wohlbefinden dauerhaft steigert.

Ernährungswissenschaftler bestätigen die guten Erfahrungen, die viele Menschen bereits mit den Smoothies gemacht haben: Sie weisen immer wieder darauf hin, dass grüne Blätter über eine extrem hohe Nährstoffdichte verfügen. Dies ist gleichzeitig auch

der Grund dafür, warum das Pflanzengrün meist nicht in seiner ganzen Vielfalt genutzt wird: Manche Salatsorten, Gartenkräuter, Blätter der Wurzelgemüse, grüne Kohlsorten, Wildkräuter sowie Blätter von Sträuchern und Bäumen haben oft bittere Aromastoffe, die wir nicht mehr gewohnt sind – vor allem, weil aus bitter schmeckenden Gemüse- und Obstsorten das Bittere zunehmend weggezüchtet wird. Hinzu kommt, dass viele das gründliche Kauen, das die wertvollen Inhaltsstoffe pflanzlicher Nahrung aufschließt und für den Organismus verfügbar macht, nicht mehr gewohnt sind. Grüne Smoothies geben uns die Möglichkeit, grüne Pflanzen und sonst weggeworfene Pflanzenteile in ihrer ganzen Fülle zu nutzen: durch den feinen Mix mit Früchten und das sämige Pürieren im Mixer.

INFO

GRÜNE WURZELN

Der Begriff »green smoothie« wurde 2004 von der Ernährungsexpertin Victoria Boutenko geprägt. Die Grundidee hinter dem Gesundheitskonzept aus dem Glas: Sie brauchen Ihre Ernährung nicht grundsätzlich umzustellen. Essen Sie weiter wie bisher. Fangen Sie einfach an, zusätzlich immer öfter grüne Smoothies zu trinken.

DIE SMOOTHIE-BAUSTEINE

Ein grüner Smoothie besteht grundsätzlich aus den folgenden Zutaten:

50 % Pflanzengrün

50 % Früchte



Bei der Zusammenstellung ist nicht das Gewicht, sondern jeweils die Füllmenge der Zutaten im Mixer von Bedeutung. Verlassen Sie sich einfach auf Ihr Augenmaß. Der Anteil der grünen Blätter darf gern auch überwiegen, nicht aber der Obstanteil. Die Zugabe von Wasser verleiht Ihrem Smoothie gegebenenfalls die gewünschte

Konsistenz. Probieren Sie hier ruhig immer wieder aus, was Ihnen beim jeweiligen Rezept am besten schmeckt. Schließlich können Sie Ihre grüne Mahlzeit noch mit geringen Mengen spezieller Zutaten »würzen« und abrunden, etwa mit Ingwer oder Zimt. Entsprechende Tipps finden Sie im Rezeptkapitel ab Seite 65.

Superleichte Herstellung

Die Herstellung von mehreren Portionen grünem Smoothie dauert fünf Minuten, einschließlich Säubern der Küchenutensilien. Sie füllen einfach gesäuberte Beeren oder grob zerkleinerte Früchte sowie grüne Blätter zu gleichen Anteilen in den Mixbehälter, geben die gewünschte Menge Wasser dazu, schalten den Mixer kurz ein, und schon haben Sie Ihre gesunde Mahlzeit. Den Mixbehälter mit Wasser spülen, das Messer und das Schneidbrett ebenso – fertig.

Haltbar durch Antioxidanzien

Der Smoothie bleibt gekühlt drei Tage haltbar, ohne an Wert zu verlieren. Zu verdanken ist das den Antioxidanzien in grünen Blättern, in Schalen und Kernen der Früchte. Sie neutralisieren aggressive Sauerstoffmoleküle (freie Radikale), die für die Oxidation und den Vitalstoffverlust verantwortlich sind. Nach dem Pürieren verteilen sich die Antioxidanzien so fein im Mixgut, dass die Sauerstoffradikale ihre Wirkung nicht entfalten können. Falls Sie Ihren Smoothie also nicht täglich frisch herstellen können, lässt er sich für mehrere Tage vorbereiten.

Jedem seine Lieblings-Smoothies!

Das Schöne am grünen Smoothie ist, dass jeder ihn sich selbst zusammenstellen kann. Neben den eigenen Lieblingsrezepten sollten Sie aber auf Vielfalt achten und immer wie-

der neue Zutaten probieren. Wichtig ist dabei nur, dass ein bestimmtes Mischungsverhältnis von Früchten und grünen Blättern erhalten bleibt. Je höher der Grünanteil, umso besser und umso bekömmlicher ist das leuchtend grüne Lebenselixier!

INFO

FERTIGE FRUCHT-SMOOTHIES

Wenn Sie gelegentlich auf die praktische Mahlzeit aus dem Kühlregal nicht verzichten wollen, beachten Sie:

- Auf der Zutatenliste sollte nur Obst stehen. Milch, Joghurt, Getreideflocken, Zucker, Verdickungsmittel, Aroma- und Konservierungsstoffe mindern den Wert.
- Fertige Obst-Smoothies sind pasteurisiert. Daher enthalten sie deutlich weniger Vitalstoffe als frisches Obst.
- Fertig-Smoothies enthalten generell weniger Ballaststoffe.
- Der hohe Fruchtzuckeranteil ist ein Dickmacher, da er hungrig macht und den Stoffwechsel durcheinanderbringt.
- Plastikflaschen erzeugen Müll. Die schicken Glasfläschchen können Sie wenigstens zum Servieren Ihrer grünen Smoothies (mit Strohalm) wiederverwenden.

Umstellung mit Genuss

Sie können sofort starten und müssen Ihre Ernährung nicht umstellen. Beginnen Sie einfach, den grünen Gesundheitsmacher in Ihren täglichen Speiseplan aufzunehmen, und Sie werden die positive Veränderung spüren. Ihr Körper frohlockt, bekommt er doch endlich alle Vitalstoffe, die für das optimale Funktionieren des fein abgestimmten Wunderwerks unseres Organismus nötig sind.

Neue, gute Gewohnheiten

Von der idealen Versorgung, wie sie der grüne Smoothie bietet, und den tollen neuen Aromen kann der Körper nicht genug kriegen. Immer öfter verlangt er nach gesunder, natürlicher Nahrung. Viele Menschen berichten auch davon, dass sie nicht mehr so viel Appetit auf Kaffee haben, dass sie weniger Süßes essen, ihnen Fleisch nicht mehr richtig schmeckt und dass sogar das Rauchen seinen Reiz verloren hat. Wenn Sie den grünen Schatz für sich entdecken, geschieht die Umstellung auf eine natürlichere Ernährung nicht über Regeln und gute Vorsätze, sondern über die unmittelbaren Bedürfnisse des Körpers. Das ist ein entscheidender Unterschied, denn Sie müssen sich nicht »zwingen«. Sie trennen sich stattdessen fast nebenbei von ungesunden Gewohnheiten und dick machenden Lieblingslebensmitteln, die mit den wohltuenden Wirkungen des grünen Smoothies nicht

harmonieren. Oft hören wir, dass jemand überrascht feststellt: »Das brauche ich ja schon lange nicht mehr!«

Mit dem grünen Smoothie können wir vitalstoffreiche Nahrung in einem vorher ungekannten Ausmaß zu uns nehmen und auf diese Weise unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden steigern.

Immer satt und glücklich

Würde es den grünen Smoothie nicht geben, müsste man ihn erfinden. Er ist ein optimaler Lieferant von Vitalstoffen und ein hochkarätiges, köstliches Genussmittel. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass uns nur das dauerhaft befriedigt, was uns wirklich schmeckt. Leider essen und trinken deshalb sehr viele Menschen immer wieder die gleichen Lebensmittel – jene, die sich im Alltag »bewährt« haben. Dadurch bekommt der Körper meist eine sehr einseitige Auswahl an Nährstoffen. Hier tritt der grüne Smoothie auf den Plan: Er überrascht Sie mit immer neuen Geschmackserlebnissen und regt Sie zu immer neuen Variationen an. So bekommt Ihr Körper eine große Vielfalt an Nährstoffen, die essenziell sind für Fitness, Wohlbefinden und gutes Aussehen. Ihr Geschmackssinn wird nach und nach so viel Gefallen an den natürlichen, frischen Lebensmitteln und auch an den aromatischen Extrazutaten bekommen, dass Ihnen bald schon beim Geräusch des Mixers das Wasser im Mund zusammenläuft!

DER ZAUBERTRANK FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der grüne Smoothie ist für Menschen jeden Alters und in jeder Lebenslage geeignet.
Viel Vergnügen beim gemeinsamen Zubereiten und Ausprobieren!

BABY UND KLEINKIND

Direkt nachdem sie abgestillt sind, können kleine Kinder den grünen Smoothie 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. Etwas später können sie schon beim Sammeln und Ernten helfen und lernen so, dass die grüne Natur uns ernährt.

SCHULKINDER UND JUGENDLICHE

Ältere Kinder bereiten sich den Smoothie spielend leicht selbst zu und sind stolz auf ihre Eigenkreationen. In die Lieblingstrinkflasche gefüllt, ist der leuchtend grüne Smoothie ein cooler Begleiter, um zwischen den Schulstunden die Energiedepots aufzufüllen und für Konzentration zu sorgen.

BERUFS- UND FAMILIENLEBEN

Im Alltag von Erwachsenen ist der grüne Smoothie eine superpraktische Mahlzeit, die neue Kräfte und geistige Frische schenkt – ob zu Hause, am Arbeitsplatz oder unter-

wegs. So hilft er uns dabei, uns in den Situationen ausreichend mit Vitalstoffen zu versorgen, in denen wir typischerweise zu ungesunden Snacks greifen oder unseren Hunger im Schnellimbiss stillen. Da der Smoothie bis zu drei Tage haltbar ist, lässt er sich prima in Ruhe vorbereiten und kommt je nach Bedarf zum Einsatz. Auch für Picknicks und Ausflüge ist er bestens geeignet.

HÖHERES LEBENSALTER

Senioren haben meist einen erhöhten Nährstoffbedarf, der durch den grünen Smoothie gedeckt werden kann – dies ist besonders wichtig, wenn das Gebiss nicht mehr ausreichend frische Nahrung zerkleinern kann. Die »grüne Medizin« stärkt den ganzen Körper, das Immunsystem, die Konzentrationsfähigkeit und alle Sinne.





INTERVIEW

Victoria Boutenko

Victoria Boutenko stammt ursprünglich aus Russland und lebt seit Ende der 1980er-Jahre in den USA. Sie ist eine weltweit bekannte Rohkost- und Gesundheitsexpertin und gilt als »Entdeckerin« der grünen Smoothies.

Wie bist du auf den grünen Smoothie gestoßen?

Mit 38 Jahren ging es mir gesundheitlich sehr schlecht. Ich hatte Herzrhythmusstörungen, eine Krankheit, an der mein Vater gestorben war. Auch mein Mann und meine Kinder waren nicht gesund. Als die Ärzte uns nicht weiterhelfen konnten, begann ich nach alternativen Heilmethoden Ausschau zu halten. So kam es, dass sich unsere gesamte Familie 1994 auf eine rohköstliche Ernährungsweise umstellte. Unsere Krankheiten verschwanden dadurch, aber nach ein paar Jahren merkten wir, dass immer noch etwas in unserer Ernährung fehlte.

Wie hast du denn schließlich herausgefunden, was fehlte?

Im Jahr 2002 fing ich mit meiner eigenen Forschung an. Ich wollte herausfinden, ob es eine ideale Ernährung für uns heutige Men-

schen überhaupt gibt, und wenn ja, wie sie aussieht. Irgendwann kam ich auf die Idee, die US-amerikanische Durchschnittsernährung wissenschaftlich mit der von Schimpansen zu vergleichen. Ich kam zu den folgenden Ergebnissen: Obwohl wir zu mehr als 99 Prozent die gleichen Gene wie diese haben, unterscheidet sich unsere Ernährungsweise sehr von der ihren. Besonders auffallend ist, dass die Primaten sehr viel mehr grüne Pflanzen zu sich nehmen. Zuerst versuchte ich deswegen, mehr grünes Blattgemüse zu essen. Aber ich war einfach nicht in der Lage, die notwendige Menge zu mir zu nehmen. Die vielen Salate schmeckten mir nach einer Weile nicht mehr. Da mir jedoch klar war, was für eine wichtige Rolle das Pflanzengrün auch in der menschlichen Ernährung spielt, sann ich nach anderen Möglichkeiten, um reichlich grünes Blattgemüse konsumieren zu können.