

DR. CHRISTIAN GUTH | BURKHARD HICKISCH

GRÜNE SMOOTHIES

Die gesunde Mini-Mahlzeit
aus dem Mixer

DER
BESTSELLER

über 100.000
mal verkauft

G|U

RATGEBER GESUNDHEIT

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.