

Grüne Smoothies

Die supergesunde Mini-Mahlzeit aus dem Mixer

DR. MED. CHRISTIAN GUTH | BURKHARD HICKISCH





Am besten schmeckt das grüne Blattgemüse direkt aus dem eigenen Garten.

Unser grüner Planet

Die schönste »Nebenwirkung« der grünen Smoothies besteht darin, dass sie uns das konkrete Gefühl vermitteln, dass die Erde ihre Bewohner ernährt. Endlich wird das Nahrungsangebot, das uns der grüne Planet täglich in Hülle und Fülle anbietet, für uns tatsächlich genießbar. Grüne Smoothies sind klimafreundlich und nachhaltig. Sie fördern die Ernährung aus der Region und damit den bewussten Bezug zum unmittelbaren natürlichen Lebensraum. Wir werden nicht nur körperlich fitter, emotional ausgeglichener und geistig klarer, sondern handeln auch bewusster und übernehmen mehr Verantwortung

für uns und andere. Viele Menschen sind bereits auf dem Weg, sich gesünder zu ernähren und den Planeten so zu behandeln, wie er es als unser natürlicher Lebensraum verdient. Die grünen Smoothies kommen genau zur rechten Zeit, denn sie geben uns die Möglichkeit, einen anderen Umgang mit uns selbst und der Natur zu pflegen. Der Planet, auf dem wir leben, ist kein »Feindesland«, in dem wir für unser Überleben kämpfen müssen. Seine grünen Schätze sind unermesslich und versorgen uns mit allem, was wir brauchen. Als neuer Baustein der täglichen Ernährung wird der grüne Smoothie dazu beitragen, dass wir nicht nur gesünder, sondern auch

verantwortungsbewusster leben.

