

---



# 1

# **DIE ENTDECKUNG DES GRÜNEN SMOOTHIES**

Der kleine frische Fitmacher liegt im Trend: Er ist unkompliziert, lecker, supergesund – und sieht auch noch spitze aus. Obwohl er noch ein echtes Greenhorn ist, hat er schon eine richtige Erfolgsgeschichte hingelegt.

---

**COLA, FASTFOOD  
UND EIN  
AFFENSCHARFER  
TRICK**



Die Ernährungsexpertin Victoria Boutenko beschreibt in ihrem Buch »Green for Life« sehr eindrucksvoll, wie sie auf den Smoothie kam.

Die russische Dissidentenfamilie mit zwei

kleinen Kindern zieht im Rahmen der Perestroika zum ehemaligen Feind in die USA und lässt sich an der Westküste in Oregon nieder. Alle Familienmitglieder verfallen schnell dem amerikanischen Lebensstil inklusive Cola und Fastfood. Es kommt, wie es kommen muss: Sie werden krank, und zwar ernsthaft, bekommen Diabetes, Asthma, Herzprobleme. Kein Arzt kann helfen, denn diese Beschwerden sind im gelobten Land weitverbreitet. Man hat sich daran gewöhnt, mit derlei gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu leben. Nicht aber Victoria! Sie will gesund sein und keine Familie haben, die mit Medikamenten mehr schlecht als recht über die Runden kommt.

Victoria ist radikal im wahrsten Sinne des Wortes: Sie packt das Problem bei der Wurzel (lateinisch **radix** heißt »Wurzel«). Sie wendet sich von den hilflosen Ärzten ab

und hat eine Idee, die so einfach und genial ist wie der grüne Smoothie: »Ich frage einfach die Menschen, die gesund aussehen, was sie für ihre Gesundheit tun.« So traf sie zum ersten Mal in ihrem Leben auf Rohköstler, also Menschen, die den Energiegehalt ihrer Nahrung nicht durch Erhitzen abschwächen.

## **VERSUCH, IRRTUM, BINGO!**

Der Zusammenhang von roh verzehrter Nahrung, Lebensenergie und Gesundheit war Victoria sofort klar und so schmiss sie alle nicht naturbelassenen Nahrungsmittel aus der Küche, zertrümmerte im Hof die Mikrowelle und bedeckte den Herd in der Küche mit einer großen Holzplatte, auf der ab jetzt Rohkost zubereitet wurde. Diese Zielstrebigkeit führte mit der Zeit zu einem Aha-Erlebnis nach dem anderen: Die