

# So viel Gesundheit auf einmal

---

Wenn Sie sich darauf einlassen, es mit dem grünen Blättertrank einmal zu probieren, und sich vielleicht sogar entschließen sollten, die grünen Power-Drinks zum festen Bestandteil Ihrer täglichen Ernährung zu machen, wird es Ihnen Ihre Gesundheit im Laufe der Zeit in Form eines spürbar verbesserten Wohlbefindens danken. Doch zu Anfang kann die Umstellung durchaus Probleme bereiten. Zum einen, weil es sich um rohe Zutaten, also um nicht behandelte, gekochte oder fermentierte Nahrung handelt.

Zum anderen, weil sich jede Veränderung in der Ernährung in irgendeiner Form auf uns auswirkt, sei es die Umstellung von Mischkost auf eine vegetarische Ernährung oder von ungesundem Fast Food auf eine naturbelassene Küche. Dies kann sich vorübergehend z. B. in Kopfschmerzen, Müdigkeit, Hautunreinheiten oder Schlafstörungen zeigen.

Aus diesem Grund sollte eine sanfte Umstellung erfolgen: Einsteiger sollten nicht ausschließlich grüne Smoothies trinken, sondern sie mit anderen Nahrungsmitteln kombinieren. Zu Beginn empfiehlt sich ein Smoothie pro Tag, vielleicht als Frühstück oder Zwischenmahlzeit, aber auch in Verbindung mit einem gesunden Mittag- oder Abendessen. Ein grüner Smoothie kann beispielsweise eine Mahlzeit pro Tag ersetzen.

## Grüner Smoothie als heilendes Getränk

Grüne Smoothies helfen dabei, einen übersäuerten Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen, indem sie für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt sorgen. Aus dem Lot geraten kann der Organismus durch sogenannte Säurebildner wie zu viel Fleisch oder generell tierisches Eiweiß, aber auch ein Übermaß an Kaffee oder Zucker. »Drink Green Shakes« heißt der Gesundheitstrend, bei dem Vitamine, Ballaststoffe, Proteine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme und Antioxidanzien schnell und unkompliziert aufgenommen werden. Vor allem basenbildende Kost wie grüne Blattsalate und grünes Gemüse sowie Kräuter, geschmacklich harmonisch mit reifen Früchten gemixt, schafft einen Ausgleich und schenkt dem Körper neue Energie. Grüne Smoothies wirken das ganze Jahr über, speziell aber in der kälteren Jahreszeit wie flüssige Vitaminbomben und stärken das Immunsystem.

## Saisonale Frische pur mixen

Das Wichtigste bei einem grünen Smoothie ist die absolute Frische der Zutaten. Diese hat oberstes Gebot und kann nur saisonal und letztlich regional erreicht werden. Daher sollten Smoothie-Fans den Jahreszeiten entsprechend auf das frische Angebot achten und sich spontan für gartenfrische Salate und Kräuter entscheiden. Speziell Wildkräuter, siehe dazu auch das [Special](#), sind für die Smoothie-Zubereitung perfekt geeignet, sowohl wegen ihres würzigen Geschmacks als auch wegen ihrer reinigenden, aufbauenden Wirkung. Beim Mixen und intensiven Pürieren werden die Texturen der Grünpflanzen aufgebrochen und so fein zerkleinert, dass die grünen Getränke wie flüssige Nährstoffkonzentrate wirken. Ein Mixer zerkleinert die wertvollen Inhaltsstoffe viel besser, als das je durch Kauen geschehen könnte. Damit ist das »Grünzeug« besser verdaulich. Wie ein Vitaminstoß, ein Power-Kick wirkt das flüssige Grün – und schmeckt dabei noch so lecker.



Im Grün der Pflanzen stecken oft die meisten Nährstoffe. Das macht den grünen Smoothie so gesund.

- **Das Zauberwort lautet »Chlorophyll«**

Pflanzen erhalten ihre grüne Farbe durch Chlorophyll. Dieser Pflanzenfarbstoff wird, vereinfacht ausgedrückt, in den Blättern als »gebündeltes Sonnenlicht« absorbiert und macht die Pflanzen somit zu einem wahren Füllhorn an Vitaminen, wertvollen Nährstoffen, gesunden Fettsäuren und Spurenelementen. Je dunkler das Grün einer Pflanze, umso mehr Chlorophyll enthält sie. Diese geballte Pflanzenkraft hilft, körpereigene Entgiftungsenzyme zu aktivieren und zudem freie Radikale zu neutralisieren. Grüne Smoothies mit Kräutern, grünem Blatt- und Salatgemüse sowie Weizengras weisen Chlorophyll in reichlicher Menge auf – ein Gesundheitskick erster Klasse.

# Rohes Getränk – frisch aus dem Mixer

---

Für die Zubereitung grüner Smoothies brauchen Sie einen sehr guten Standmixer mit hoher Leistung, am besten einen Hochleistungsmixer ab 30 000 Umdrehungen pro Minute, der die grünen Blätter bis auf die Zellulosewände zerkleinert und püriert, sodass die einzelnen Pflanzenzellen aufgebrochen werden. Da die wichtigen Pflanzenbestandteile innerhalb dieser Zellen liegen, werden die aufgespaltenen Pflanzenfasern vom Körper vollständig aufgenommen. Bei der Verwendung eines Mixers mit weniger Umdrehungen können hingegen Probleme auftreten: Das Pürieren dauert dann so lange, dass der Mixer warm oder sogar heiß läuft und sich die Zutaten erwärmen. Das hat zum einen einen Nährstoffverlust zur Folge, zum anderen werden die Zutaten nicht ausreichend zerkleinert. Hier ist also technische Qualität gefragt.

## Grüne Smoothies können auch rot sein

Die Bezeichnung »grüne« Smoothies soll lediglich den Unterschied zu den aus Früchten, Säften und Milchprodukten hergestellten Kollegen signalisieren. Die grünen Zutaten haben unterschiedlich kräftige Farben; so verleiht beispielsweise Spinat dem Getränk ein dominantes Grün, Eisbergsalat hingegen ergibt eine sehr helle grüne Farbe. Mixt man das sanfte Grün von frischem Kohl mit dem kräftig beerigen Rot von Johannisbeeren, bekommt der »grüne« Smoothie eine auffällig rote Farbe. Die Farbpalette kann von braungrün, gelb- oder rotgrün bis hin zu saftig-sattem Grün reichen.

## Der Smoothie lebt von seiner Frische

Die Rezepte in diesem Buch sind nach Jahreszeiten geordnet und bieten somit saisonal, aber auch regional ein echtes Frischeerlebnis. Ein besonderes Augenmerk lag bei der Entwicklung der Rezepte auf dem Aspekt, dass sie speziell für Einsteiger unkompliziert und mit wenigen Zutaten zubereitet werden können. »Für Einsteiger« bedeutet aber auch, dass die Menge des fertigen Getränks auf etwa 500 Milliliter berechnet wurde, gewissermaßen zum Eingewöhnen.

Ziemlich schnell werden Sie Ihren persönlichen Geschmack einbringen und eventuell die eine oder andere Zutat durch eine Alternative ersetzen. Wer also keinen Feldsalat oder Eisbergsalat mag, kann ebenso gut Rucola oder Kopfsalat verwenden. Wer kein Bananenfreund ist, wird vielleicht auf Birne oder Mango zurückgreifen.

## Special: Wildkräuter

Quer durch die Felder und Wälder, am Wegesrand und an verborgenen Plätzen können die Kräuter ihre »wilde Seite« ausleben. Lange Zeit haben wir sie nur auf Waldlichtungen betrachtet, aber nicht in Erwägung gezogen, dass diese wilden Kräuter ein ungeheures Potenzial an Aromen sowie ein ganzes Spektrum an sekundären Pflanzenstoffen bieten und somit einen ernährungsphysiologisch wertvollen Beitrag leisten.

### **Ein Bouquet an Aromen**

Das wilde Pflanzengrün, ob essbare Wildpflanzen oder Wildkräuter, wächst bunt gemischt in einer Aromenkomposition, die der Natur so schnell niemand nachmachen könnte. Lange Zeit führten Brennnessel, Schafgarbe, Sauerampfer, Gänseblümchen und Vogelmiere, um nur die bekanntesten und beliebtesten Pflanzenvertreter zu nennen, ein Schattendasein, denn niemand interessierte sich für die unscheinbaren Gewächse, die als grüner Teppich wild wuchernd Straßenränder, Waldlichtungen und Äcker säumen.

Ebenso wild und bunt gemischt bieten die Kräuter eine Vielfalt an geschmacklich interessanten Aromen, die einander ergänzen und bereichern – kräftig und herb, sattgrün und dominant, hellgrün und mild. Deswegen werden sie auf Bauern- und Bio-Märkten, in Online-Shops oder in Gärtnereien auch stets als Wildkräutermix oder auch mit essbaren Wildblumen gespickt angeboten, die als Augen- und Gaumenschmaus zusätzliche Farbakzente setzen. Doch die Wildkräuter sind nicht nur köstlich, sie strotzen auch nur so vor gesunden Inhaltsstoffen. So enthält beispielsweise die Vogelmiere dreimal mehr Kalium und Magnesium, mehr als doppelt so viel Kalzium und etwa das Achtfache an Eisen als Kopfsalat.