

DR. MED. GUTH | HICKISCH | DOBROVIČOVÁ

# SUPERFOOD SMOOTHIES

VITALSTOFF-POWER FÜR MEHR ENERGIE

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# VORWORT



## Liebe Leserin, lieber Leser

Man nehme eine Handvoll Superfoods, füge frische Früchte und hochwertiges Wasser hinzu und vermixe alles in wenigen Sekunden zu einem bemerkenswerten Power-Drink, dem Superfood-Smoothie. Er schmeckt lecker, ist nahrhaft und schützt unsere Gesundheit.

Superfoods gab es schon immer. Ihre verblüffenden Eigenschaften werden gegenwärtig für immer mehr Menschen bedeutsam, denn sie befördern unser Urbedürfnis, wirklich genährt zu sein. Technisch verfremdete und mit undeklarierten Schadstoffen angereicherte Lebensmittel werden durch biologische und rohe, pflanzliche Lebensmittel ersetzt. Sie machen den aus ethischen und ökologischen Gründen problematischen und gesundheitsschädlichen Konsum von Tierprodukten überflüssig.

Superfoods sind so reich an lebensnotwendigen Vitalstoffen, dass man bereits mit geringen Mengen den Tagesbedarf decken kann. Durch die Vielzahl an Pflanzenprodukten sind unendlich viele Nährstoff- und Geschmackskombinationen möglich, sodass für jeden etwas dabei ist. Schon jetzt ist der Superfood-Smoothie daher bei vielen Menschen fester Bestandteil der täglichen Ernährung.

Durch das neue rohköstliche Ernährungs-Bewusstsein bekommt das, was wir unter »Heilung« verstehen, eine ganzheitliche Bedeutung. Wirkliche Heilung strebt nach Gesundheit, Gewaltlosigkeit, gegenseitigem Verständnis und Respekt vor Pflanzen, Tieren und Menschen. Der Superfood-Smoothie ist ein leckeres Symbol für diese Trendwende.

Viel Spaß beim Mixen und Genießen!

*Martina* *Zusland Heilung* *Martina* *Dobronicova*

# SUPERFOODS WAS HEISST DAS EIGENTLICH?

Superfoods sind Pflanzen und Pflanzenprodukte mit einer besonders hohen Nähr- und Vitalstoffdichte. Sie enthalten oft in großen Mengen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Antioxidantien, Ballaststoffe und Phytonährstoffe (sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe), aber auch wertvolle Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette. Nach heutigem Wissen sind sie in der Lage, die Gesundheit des Menschen zu unterstützen und an der Heilung von Erkrankungen mitzuwirken.

## GESUNDER TREND

Der Begriff »Superfood« wurde bereits zu Anfang des 20. Jahrhunderts geprägt, ist aber erst jetzt zu einem weitverbreiteten Medienbegriff in der westlichen Welt geworden. Grund dafür ist das gegenwärtig hohe Interesse an Gesundheit im Allgemeinen und an gesunden Lebensmitteln im Besonderen: Die Forschung bringt fast täglich neue und spannende Ergebnisse hervor, die von den Medien rasch verbreitet werden. Mittlerweile gibt es einige wissenschaftlich gut untermauerte Tatsachen, die beweisen, dass pflanzliche Nahrungsmittel wesentlich gesünder sind als tierische und insbesondere pflanzliche Rohkost nach heutigem Wissensstand von vielen Fachleuten für die beste und gesündeste Lebensmittelgruppe gehalten wird.

## AN EINHEIMISCHE SUPERFOODS DENKEN!

Es gibt auch einen Trend, der suggeriert, dass Superfoods besonders unter exotischen Lebensmitteln zu finden sind, obwohl – bis auf relativ wenige Ausnahmen – der Gehalt an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen in heimischen Pflanzenprodukten denen exotischer Lebensmittel nicht nachsteht. Das führt dazu, dass einheimische Früchte wie die Schwarze Johannisbeere im Konsumenteninteresse eindeutig unterbewertet werden, während die Nachfrage nach den »Exoten« künstlich angekurbelt wird. Die damit verbundenen möglichen sozialen und ökologischen Probleme in den Anbauländern bleiben dabei weitgehend unbeachtet. Auch können exotische Pflanzen meist aufgrund der langen Transportwege nicht frisch geliefert werden und müssen vor Ort haltbar gemacht werden – Qualitätseinbußen lassen sich dabei nicht vermeiden.

## UNSERE SUPERFOOD-LEBENSMITTEL

Die in diesem Buch verwendeten Superfoods stellen eine Auswahl derjenigen Pflanzen und Pflanzenprodukte dar, die wir aus eigener Erfahrung und dem Studium der am Markt befindlichen Literatur für sinnvoll erachten. Das heißt nicht, dass wir andere Superfoods ablehnen. Grundsätzlich verwenden wir aber aus verschiedenen Gründen keine tierischen Produkte. »Superfoods« ist keine offiziell definierte Lebensmittelkategorie, und theoretisch könnte man viele Hunderte von Lebensmitteln in diese Liste aufnehmen. Wir zählen auf jeden Fall auch grünes Blattgemüse zu den Superfoods, da wir durch unsere Erfahrungen mit den grünen Smoothies davon überzeugt

sind, dass Grünpflanzen die wertvollste Nahrungsmittelgruppe überhaupt darstellen; nicht nur aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe und ihrer gesundheitswirksamen Natur, sondern auch aufgrund ihrer leichten Verfügbarkeit, was aus ökologischen Gründen und angesichts der Ressourcenverknappung eine immer größere Rolle spielt.

Vom Konsum großer Mengen einzelner Superfoods raten wir ab. Denn manche der Phytonährstoffe in bestimmten Pflanzen können, in größeren Mengen genossen, auch schädlich sein - in der Natur dienen sie zum Beispiel zur Abwehr von Fressfeinden. Dazu zählen nicht nur die Stoffe in Giftpflanzen, sondern auch solche aus Pflanzen, die als Küchenkräuter verwendet werden. Ein Beispiel ist der Borretsch, der leberschädigende Pyrrolizidin-Alkaloide enthält. Deshalb gilt: Superfoods können keine ausgewogene pflanzliche Nahrungszusammenstellung ersetzen! Denn es gibt keine einzige Pflanze, die alle Stoffe, die der Mensch für seine Gesundheit benötigt, in ausreichender Menge enthält. Superfoods optimieren und ergänzen die Vielfalt.



## HEILPFLANZEN, KEIN SUPERFOOD!

*Manche Pflanzen enthalten Stoffe, die beim Menschen starke, spezifische Heilwirkungen entfalten können. Sie werden als Heilpflanzen bezeichnet und dienen oft auch zur Gewinnung von Medikamenten. Diese Pflanzen dürfen in der Regel nur in ausgewählten Situationen und in streng kontrollierten Mengen für Heilzwecke verwendet werden. Sie finden sich normalerweise nicht unter den Superfoods.*



# SUPERFOODS IDEAL IN FORM VON SMOOTHIES

Es gibt eine chinesische Weisheit, die lautet: »Nahrung ist Medizin, die nicht bitter schmeckt«. Das Wissen über die heilsamen Aspekte von Nahrung fand in der Kultur des Taoismus vor über 2000 Jahren in China eine Hochblüte und stellte u. a. den Ausgangspunkt für die Traditionelle Chinesische Medizin dar. In den westlichen Kulturen dauerte es wesentlich länger, bis man im 20. Jahrhundert begann, Nahrung nicht nur als Mittel zur Sättigung und in gehobenen Kreisen als Mittel für erlesene Gaumenfreuden zu nutzen. Immer stärker verbreiteten sich Erkenntnisse, dass richtig eingesetzte Nahrungsmittel das Wohlbefinden und die Gesundheit spürbar verbessern und so zu einem langen, beschwerdefreien Leben beitragen können. Wissenschaftliche Befunde haben dazu geführt, dass in jüngster Zeit der Konsum von Tierprodukten in unserer Gesellschaft immer kritischer beurteilt wird und der Trend zu mehr pflanzlichen Lebensmitteln stark an Bedeutung gewinnt – dies zeigt sich u. a. am zunehmenden Interesse an der veganen Küche.

## VORREITER FÜR DIE GESUNDHEIT

In den letzten Jahren fand mit den grünen Smoothies ein weiterer wichtiger Entwicklungsschritt hin zu pflanzlicher Rohkost statt. Die Erforschung naturbelassener pflanzlicher Produkte rückt immer weitere Pflanzen ins Rampenlicht, die sich durch einen besonders hohen Gehalt an Vitalstoffen und »Energieträgern« auszeichnen. Diese Forschungen sind sehr jung und bei weitem noch nicht abgeschlossen. Sie erlauben aber, dass man einzelne pflanzliche Lebensmittel bereits jetzt – wissenschaftlich belegt – als besonders

gesundheitsförderlich empfehlen kann. Da die Bezeichnung »Superfoods« für derartige Lebensmittel nicht geschützt ist, sollte man in diesem faszinierenden Gebiet jedoch Vorsicht walten lassen. Man darf annehmen, dass in näherer Zukunft weitere Erkenntnisse erlauben werden, die Nahrung so weit zu optimieren, dass die gesundheitsschädlichen Anteile zunehmend durch gesundheitsfördernde ersetzt werden können. In diesem Prozess spielen Superfoods eine entscheidende Rolle: Sie sind Vorreiter für eine Gesellschaft, die sich nicht nur an einer besseren Gesundheit erfreuen kann, sondern die auch durch den bewussteren Umgang mit dem Grundbedürfnis nach Nahrungsaufnahme entscheidende, positive sozioökonomische Impulse setzen kann.

## DAS STECKT IN DEN SUPERFOODS

Superfoods können bei richtigem Einsatz durch die besondere Zusammensetzung ihrer Inhaltsstoffe die Gesundheit des Menschen positiv beeinflussen und andere schädliche Lebensmittel ersetzen. So enthält zum Beispiel jede Pflanze eine Vielzahl von sogenannten Phytonährstoffen oder sekundären Pflanzenstoffen, die den Überlebenschancen der Pflanze dienen. Bei vielen dieser Stoffe hat sich herausgestellt, dass sie eine positive Wirkung auf die Gesundheit des Menschen haben, wie zum Beispiel die Anthocyane, die in vielen dunkelblauen Früchten vorkommen, etwa in der Heidelbeere, der Acai-beere oder der blauen Weintraube. Aber die Superfoods können auch noch mit vielen anderen wertvollen Inhaltsstoffen punkten, etwa mit Antioxidantien wie dem Vitamin C, Mineralstoffen, ungesättigten Fettsäuren oder Chlorophyll.

## WARUM SUPERFOOD-SMOOTHIES?

Durch den Superfood-Smoothie bekommt pflanzliche Nahrung den Stellenwert in unserer täglichen Ernährung, den sie von Natur aus hat. Mixen stellt einen unschlagbaren Vorteil für die Aufnahme der Inhaltsstoffe aus rohen Pflanzen in den Körper dar. Durch das Aufbrechen der unverdaulichen Zellulosewände der Pflanzenzellen wird Rohkost gut verdaulich und bekömmlich. Der Mixer setzt auf diese Weise alle Nährstoffe frei, die dadurch direkt in den menschlichen Stoffwechsel eingebaut werden können. Anders als beim Kochen bleiben alle wertvollen Nährstoffe unverändert und naturbelassen. Der Smoothie erlaubt unendliche Kombinationsmöglichkeiten der Inhaltsstoffe, für jeden Geschmack und für jeden Bedarf!



**REGELMÄSSIG, NICHT ÜBERMÄSSIG!**

***Superfoods enthalten oft Vitamine und andere Pflanzeninhaltsstoffe in höherer Konzentration als andere Pflanzen. Das ist zum einen vorteilhaft, da damit der Bedarf an diesen Stoffen rascher gedeckt ist. Zum anderen gibt es Hinweise, dass beispielsweise eine hohe Konzentration von Spurenelementen in einer Pflanze die Aufnahme von Vitaminen verhindern kann und umgekehrt. Deshalb sollen Superfoods zwar regelmäßig, aber nicht übermäßig konsumiert werden.***

# SUPERFOOD-WIRKUNG FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER

Der Wert eines Superfoods bestimmt sich hauptsächlich aufgrund der Inhaltsstoffe einer Pflanze: Hohe Konzentrationen an Phytonährstoffen, Vitaminen, Mineralien, Proteinen etc. sind die Voraussetzung, um als Superfood zu gelten. Es zeigt sich aber auch, dass eine Pflanze mehr als die Summe ihrer Inhaltsstoffe ist. Über viele Pflanzen gibt es ein Jahrtausende altes auf Erfahrungen basierendes »Gesundheitswissen«, das sich beispielsweise in der Traditionellen Chinesischen Medizin oder im ayurvedischen Gesundheitssystem zu einer Zeit entwickelt hat, als man noch nicht die technischen Möglichkeiten hatte, die chemische Zusammensetzung einer Pflanze zu analysieren. Ein solches Wissen offenbart das »Wesen einer Pflanze, ihre Seele« und ist nach wie vor hochaktuell. Diese Aspekte sollten unbedingt in die Beurteilung von Superfoods einfließen, da sie häufig Information bieten, die über die rein biochemische Analyse der Inhaltsstoffe hinausgehen.

## WARUM SIND SUPERFOOD- SMOOTHIES SO GESUND?

Durch pflanzliche Rohkosternährung werden die wichtigsten Nahrungsmittel, die den Körper schädigen können, vermieden: Tierprodukte und raffinierte Pflanzenprodukte! Richtig zubereitete Superfood-Smoothies sind frei von Cholesterin und Transfetten, enthalten keine raffinierten Kohlenhydrate und krebserregenden Stoffe, die beim

Erhitzen von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten gebildet werden, verhindern eine Übersäuerung des Organismus und versorgen ihn stattdessen mit großen Mengen Antioxidantien, Vitaminen, Ballaststoffen, Phytonährstoffen und Nahrungsenzymen.

Viele dieser Stoffe, wie die B-Vitamine, die Vitamine A, C und E sowie die Mineralien Eisen, Kupfer, Mangan, Selen, Zink und Phytonährstoffe helfen dabei, gesundheitsschädliche freie Radikale abzufangen. Diese entstehen unter anderem, wenn die Leber ihre wichtige Funktion als Entgiftungsorgan erfüllt: Von Alkohol über Koffein und Zigarettenrauch bis hin zu Transfetten und Medikamenten gelangt alles in die Leber und wird dort so umgebaut, dass es über die Galle oder den Urin ausgeschieden werden kann. Gebunden an Ballaststoffe – von den Superfoods ebenfalls reichlich mitgeliefert – können diese Giftstoffe ausgeschieden werden. Sind zu wenig Ballaststoffe verfügbar, besteht die Gefahr, dass der Körper die Schadstoffe über den Darm wieder aufnimmt.

## FIT MIT MINERALIEN

Viele Superfood-Pflanzen enthalten in größeren Mengen auch Mineralstoffe, für deren Bedarfsdeckung man sonst eher an tierische Lebensmittel denkt und mit denen es vor allem bei Veganern zu Versorgungsproblemen kommen kann. Kalzium etwa – wichtig für gesunde Zähne und Knochen, die Blutgerinnung, Muskelentspannung, Nervenfunktion und Energiespeicherung – ist nicht nur in Milchprodukten reichlich enthalten, sondern auch in Kohl und anderem Blattgemüse, Orangen, Sesam, Chiasamen, Mandeln und Feigen. Und die Versorgung mit Eisen und Zink kann nicht nur über Fleischprodukte erfolgen, sondern auch über Pflanzennahrung. Eisen, das für die Bildung des roten Blutfarbstoffes essenziell ist, kommt in nennenswerten

Mengen zum Beispiel in Nüssen, Kürbiskernen, Leinsamen, Avocados, Johannisbeeren, Kokosnüssen, grünem Blattgemüse, Roten Beten, Rosinen und Feigen vor. Nüsse und Samen sind zugleich auch eine gute Quelle für Zink, dessen Mangel sich vor allem durch ein geschwächtes Immunsystem bemerkbar macht. Aber auch Getreide und Hülsenfrüchte leisten einen guten Beitrag, um den Bedarf an Zink zu decken. Dabei empfiehlt sich der Verzehr von Linsen oder Bohnen vor allem als Sprossen, aus denen Zink für den Körper besonders gut verfügbar ist.

Magnesium hingegen ist ein Mineralstoff, mit dem alle, die gern Pflanzennahrung essen, sehr gut versorgt sind. Denn eine Hauptquelle stellt Pflanzengrün dar, für dessen grüne Farbe Magnesium verantwortlich ist. Doch Magnesium ist auch Bestandteil von Nüssen, Früchten und Kakao. Der Mineralstoff ist wichtig für Knochen, Nervenfunktionen und einen geregelten Herzrhythmus. Stress, intensiver Sport oder Krankheit können den Bedarf erhöhen – für solche Situationen ist bestens gewappnet, wer von Haus aus gut mit Magnesium versorgt ist.



## UNBEDINGT ROH ESSEN!

***Superfoods sollten grundsätzlich über Bioqualität verfügen und roh gegessen werden, damit sie ihre volle Wirkung entfalten können. Viele Inhaltsstoffe werden beim Erhitzen über 42 Grad verändert und teilweise denaturiert.***



# ZUBEREITUNGS-BASICS WISSEN, WORAUF ES ANKOMMT

## IN BIO- UND ROHKOSTQUALITÄT

Der wichtigste Grundsatz bei der Smoothie-Zubereitung lautet: Zutaten nur in Bioqualität! Wenn wir schon gesteigerten Wert auf die gesunden Inhaltsstoffe legen und zu Superfoods greifen, sollten wir gleichzeitig die Zufuhr von Schadstoffen über die Nahrung vermeiden. In konventionell angebauten Pflanzen hinterlassen Pestizide, Herbizide und Fungizide ihre Spuren und beeinträchtigen deren positive Wirkung auf den Körper. Da ein Biobauer seinen Boden pflegt und nicht mit Kunstdünger und Pflanzen»schutz«mitteln verunreinigt, verfügen Bioprodukte generell über viel mehr mineralische Inhaltsstoffe, die notwendig sind, um die Bildung der anderen Vitalstoffe zu katalysieren. Dies merkt man auch im Geschmack. Gerade der gute natürliche Geschmack ist eine wichtige Komponente der gesunden Ernährung. Leider kennen die meisten Menschen den Geschmack eines Naturprodukts nicht mehr, weil der Gaumen oft schon von Kindheit an durch intensive Gewürze, Zucker, Salz, Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe geprägt ist. Superfood-Smoothies bieten die Möglichkeit, den eigenen und natürlichen Geschmack wieder neu zu entdecken.

Bioqualität lässt sich noch steigern durch Rohkostqualität. Unsere Nahrung sollte nicht nur schadstofffrei, sondern auch so wenig wie möglich thermisch behandelt sein. Alle Lebensmittel, die nicht eindeutig als »Rohkost« deklariert

sind, werden im Herstellungsprozess pasteurisiert, also durch kurzzeitiges hohes Erhitzen haltbar gemacht. Vitamine, Antioxidantien, Fettsäuren und Proteine reagieren sehr empfindlich auf Temperaturen von über 40 Grad und verändern ihre Struktur, wodurch nicht nur wertvolle Inhaltsstoffe verlorengehen, sondern auch schädliche Stoffe entstehen. Nur bei Rohkostqualität können wir sicher sein, dass der Körper die ganze Fülle der enthaltenen Vitalstoffe auch tatsächlich aufnimmt.

## **EINWEICHEN IST WICHTIG**

Auch wenn man dadurch vorausplanen muss, ist es sinnvoll Trockenfrüchte, Nüsse, Kerne und Samen einzuweichen. Denn durch das Einweichen werden die Nahrungsenzyme freigesetzt, die uns entscheidend bei der Aufnahme der Nährstoffe und bei der Verdauung unterstützen. Die Natur ist raffiniert und liefert alles, was wir brauchen, um unseren Körper optimal zu ernähren und gesund zu halten. Wenn in der Natur eine Nuss oder ein Samenkorn auf dem Boden landet, führt die Feuchtigkeit der Erde dazu, dass die Nuss oder der Samen keimt. Dieser Keimvorgang wird von den gleichen Enzymen unterstützt, die im Körper die Verdauung fördern. Die Pflanze entfaltet auf diese Weise erst ihr volles Potenzial.

## **EIN MUSS: HOCHLEISTUNGSMIXER**

Für die Herstellung von perfekten Superfood-Smoothies brauchen Sie auch einen perfekten Mixer. Nur wenn der Mixer über eine gewisse Leistung verfügt, werden die Zellulosewände der Pflanzenzellen optimal aufgebrochen. Ein Gerät, das diese Grundbedingung erfüllt, sollte über einen guten Cutting Power Index (CPI) verfügen. Der CPI gibt das optimale Zusammenspiel von starkem Motor, wirkungsvollem Messer und richtigem Behälterdesign an. Im

Internet ([www.mixer.wiki.de](http://www.mixer.wiki.de)) finden Sie neben Informationen dazu auch eine Auflistung aller zurzeit auf dem Markt befindlichen Geräte mit dem von neutraler Seite unter standardisierten Bedingungen getesteten CPI. Grundsätzlich gilt: möglichst kurz mit möglichst hoher Drehzahl mixen. Dadurch wird die Zellulose schnell aufgebrochen und eine unnötige Oxidation vermieden, die im Mixbehälter durch den Wirbel oberhalb des Messers entsteht. Fein püriertes Mixgut ist nicht nur gut »vorverdaut«, sondern schmeckt auch besser und sorgt für ein besonders angenehmes Mundgefühl. Und es ist auch ein gutes Gefühl zu wissen: Der Mixer schafft problemlos alles, was die Natur hervorbringt! Besonders im Fall von grünen Superfood-Smoothies können Sie im Hochleistungsmixer alle essbaren Schalen, Kerne, Strünke und Stiele verwenden. Denn im Gegensatz zur Saft-Herstellung bleibt bei der Smoothie-Herstellung nur wenig »Abfall« übrig und umso mehr Freude über eine nachhaltige Ernährungsweise.



## UMGANG MITEINWEICHWASSER

***Bei eingeweichten Nüssen, Kernen und Samen sollte das Einweichwasser weggeschüttet werden, weil es die ausgewaschenen Enzymblocker enthält. Bei eingeweichten Trockenfrüchten hingegen wird das Einweichwasser mitverwendet, weil in ihm die aktivierten Nahrungsenzyme gelöst sind.***



# DIE GRÜNEN

# CHLOROPHYLL WUNDERMITTEL FÜR DIE GESUNDHEIT

Der grüne Superfood-Smoothie ist etwas Besonderes: Er enthält neben vielen anderen wertvollen Inhaltsstoffen eine hochwertige Spezialität – die grünen Blätter. Seit seiner Erfindung durch Viktoria Boutenko im Jahr 2004 breitet sich der grüne Smoothie über den Erdball aus und wird zu einem Symbol für gesunde Ernährung, die sozio-ökologische Strukturen schont und die besten Nahrungsinhaltsstoffe praktisch kostenlos für jeden Menschen zugänglich machen will. Die besten Inhaltsstoffe, mit denen grüne Blätter vollgepackt sind, werden angeführt von einem Stoff, den man tatsächlich als Wundermittel bezeichnen kann und der ausschließlich in grünen Blättern vorhanden ist: dem Chlorophyll.

## SCHNELLE WUNDHEILUNG

Erstmals gelangte Chlorophyll in den 50er-Jahren in die Aufmerksamkeit einer breiten Öffentlichkeit, als entdeckt wurde, dass es desinfizierende und desodorierende Eigenschaften hat. Man hatte festgestellt, dass schlecht heilende Wunden durch die Behandlung mit Chlorophyll rasch abheilen. Aufgrund der desodorierenden Wirkung von Chlorophyll boomte damals die Kosmetikindustrie mit Artikeln wie chlorophyllgetränkten Haarbändern, Deodorants und Zahnpasten.