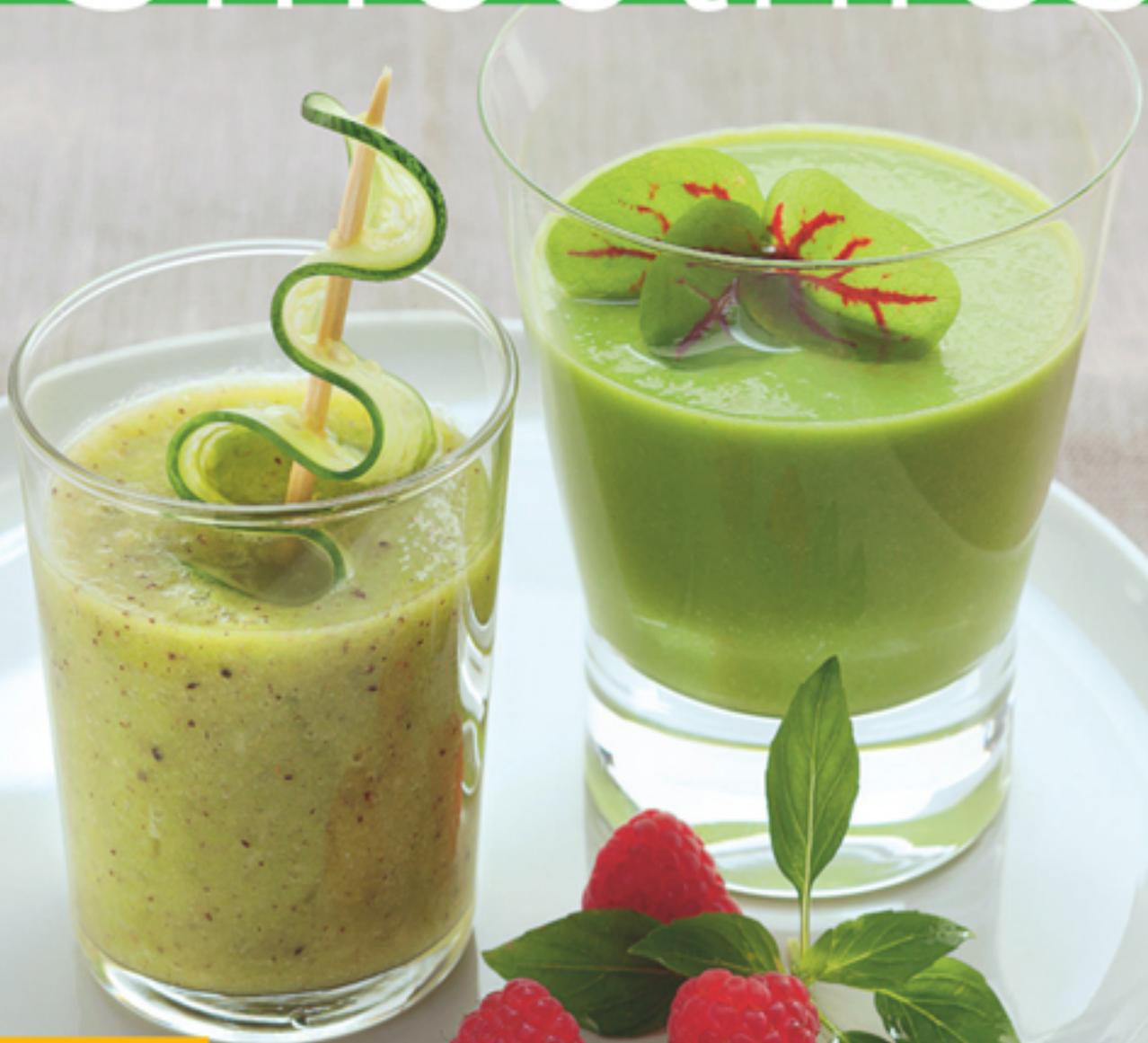


# Grüne Smoothies

DR. MED. GUTH | HICKISCH | DOBROVIČOVÁ



# Grüne Smoothies sind Trend!

Nie war gesunde Ernährung einfacher und besser im Geschmack. Der grüne Zaubertrank ist – inklusive Abwasch – in 5 – 15 Minuten hergestellt. Er verbindet pure Natur mit unserem modernen Lebensstil: eine ideale Kombination aus Genuss, Gesundheit und einfacher Zubereitung.

**Grüne Smoothies sind pure Vitalstoff-Power!** Grüne Smoothies machen uns fit und schenken uns Lebensfreude. Sie helfen uns dabei, unser Idealgewicht zu finden und zu halten. Grüne Smoothies sind eine komplett neue Art, sich zu ernähren, denn sie bieten die ganze Vielfalt der Natur in einem Glas. Noch nie war es so leicht, dem Körper das zu geben, was er täglich braucht.

**Machen Sie den grünen Smoothie zu Ihrem besten Freund!** In diesem Buch finden Sie alles, was Sie wissen müssen, um gleich loszulegen: abwechslungsreiche Rezepte, Tipps zur einfachen Zubereitung und die ganze Bandbreite leckerer Zutaten. Fangen Sie noch heute an –

**grüner wird's nicht!**

**Und damit alles ganz sicher gelingt, finden Sie auch in diesem Buch die 10 GU-Erfolgstipps – einfach umblättern! Sollten Sie weiteren Rat zum Thema benötigen, helfen Ihnen unsere Experten gerne weiter. [➤](#)**





## Pack das Grünzeug in den Mixer!

*Grüne Smoothies sind die Ernährungsinnovation unserer Zeit. Seit ihrer Erfindung durch Victoria Boutenko haben sie viele Liebhaber gefunden.*

### Gesundes Fastfood für zu Hause und unterwegs

Früchtesmoothies kennt inzwischen jeder: Sie sind überall erhältlich und wegen des süßen Geschmacks und des angenehmen Mundgefühls beliebt. Sie gelten als gesund, wenn sie frisch zubereitet und frei von Zusatzstoffen sind.

Die revolutionäre Neuheit bei den **grünen** Smoothies besteht darin, dass vitalstoffreiche grüne Blätter in so großen Mengen verwendet werden, dass die wertvollen Inhaltsstoffe unser Wohlbefinden, unsere Fitness und unsere Gesundheit spürbar verbessern. Durch die Kombination von Pflanzengrün und Früchten enthalten grüne Smoothies praktisch alle Vitalstoffe, die der Mensch braucht.

## Worauf kommt es an?

Grüne Smoothies werden aus hochwertigen Zutaten frisch zubereitet und am besten gleich getrunken. Das Pflanzengrün bietet ein Füllhorn an gesundheitsfördernden Stoffen. Achten Sie deshalb immer darauf, dass Ihr Smoothie zu einem Großteil grüne Blätter enthält. Grüne Smoothies können Sie täglich in beliebiger Menge trinken, egal, in welcher Lebensphase Sie sich gerade befinden. Neben dem immer neuen Geschmackserlebnis trägt er so wesentlich zu Ihrer optimalen Gesundheit und Ihrem emotionalen Wohlbefinden bei.

## Die Vorteile des grünen Smoothies:

**Schnelle Zubereitung:** Inklusive Abwasch nur 5 bis 15 Minuten!

**Hoher Fun-Faktor:** Das Mixen macht selbst Küchenmuffeln Spaß!

**Wenig Abfälle:** Die Nahrungsmittel werden optimal verbraucht, weil meistens Schalen, Kerne, Strünke und Stiele mitverwendet werden.

**Große Bandbreite der Lebensmittel:** Auch Kohlsorten, Wildkräuter und Blätter halten Einzug in die tägliche Ernährung.

**Mehr Nachhaltigkeit:** Es wird einfacher, sich jahreszeitlich aus der Region zu ernähren und selbst geerntetes Pflanzengrün zu verarbeiten.

# Gut genährt, gut drauf!

*Die grünen Smoothies sind Ihr Rundum-Sorglos-Paket für jeden Tag. Nie war es einfacher, den Körper auf natürliche Weise mit allen Vitalstoffen zu versorgen.*

## Vitalstoff-Power pur!

Der grüne Smoothie ist das beste Nahrungsmittel, um sich gesund, fit und leistungsfähig zu erhalten. Der Grund dafür: grüne Blätter haben nachweislich den mit Abstand höchsten und vielfältigsten Vitalstoffgehalt aller Lebensmittel.

Vitalstoffe stärken den Körper und halten ihn jung. Die hohe Vitalstoffdichte im grünen Smoothie sorgt auch dafür, dass Sie sich den ganzen Tag leistungsstark, wohl und ausgeglichen fühlen.

Ein wesentlicher Bestandteil (und Namensgeber) des grünen Smoothies ist der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll. Das Chlorophyll ist ein wahres Wundermittel, das »flüssiges Sonnenlicht« und konzentrierte Lebensenergie in die Zellen bringt.

## Stärkung des Immunsystems

Durch seine Fülle an Vitaminen und Mineralien stärkt der grüne Smoothie unser Immunsystem so nachhaltig, dass wir allgemein gesünder und besonders auch in der kalten Jahreszeit nicht mehr so anfällig für Erkrankungen sind.

## Anti-Aging durch Antioxidantien

Im grünen Smoothie befinden sich hochkonzentrierte Antioxidantien. Sie neutralisieren die freien Radikale, die als Hauptursache für frühes Altern gelten. Der Powerdrink ist daher ein wirkungsvolles Anti-Aging-Mittel.

## Gute Laune garantiert

Der hohe Gehalt an biogenen Aminen sorgt für gute Laune und eine positive Lebenseinstellung.

### Verbesserung der Verdauung

Die vielen Ballaststoffe sorgen für eine regelmäßige Verdauung und unterstützen den Aufbau einer optimalen Darmflora.

### Gesunder Schlaf

Ungesunde Nahrungsmittel wie Junkfood irritieren den Körper und setzen ihn unter Stress. Der grüne Smoothie hingegen wirkt ausgleichend und fördert einen erholsamen Schlaf.

### Abnehmen leicht gemacht

Der grüne Smoothie ist ein wunderbares Mittel zum Abnehmen, da er wenig Kalorien enthält. Gleichzeitig sorgt seine hohe Vitalstoffdichte dafür, dass die Lust auf ungesunde Dickmacher nachlässt und insgesamt der Kalorienbedarf sinkt.

### Natürlicher Muskelaufbau

Für den gesunden Muskelaufbau liefert der grüne Smoothie essenzielle Aminosäuren und ungesättigte Fettsäuren in Hülle und Fülle und ergänzt jedes Fitnessstraining perfekt.

### Steigerung der Lernfähigkeit

Durch seine hohe Konzentration an sekundären Pflanzenstoffen, Spurenelementen und Mineralien steigert der grüne Smoothie unsere Lern- und Leistungsfähigkeit. Gut für Schüler und Studenten.

### Keiner muss darauf verzichten

Der grüne Smoothie ist für jedes Alter und natürlich auch für schwangere Frauen und Kleinkinder bestens geeignet.

# Grüne Smoothies: Darauf kommt es an

*Aller Anfang ist leicht. Sie brauchen nur je eine Handvoll Früchte, grüne Blätter und den Mixer. Fügen Sie noch etwas Wasser hinzu ... und schon geht es los!*

Der grüne Smoothie ist ein Naturprodukt aus rein pflanzlichen Zutaten, das uns optimal mit Nährstoffen versorgt. Sein Wert richtet sich nach der Qualität der verwendeten Lebensmittel. Wichtige Kriterien sind Frische, Reife und biologischer Anbau sowie regionale und saisonale Verfügbarkeit.

Optimal sind Produkte aus dem eigenen Garten, vom Wochenmarkt, aus dem Bioladen oder vom Gemüsehändler Ihres Vertrauens. In der Stadt kann der Balkon eine gute Quelle für frische Zutaten wie Kräuter und Aloe vera sein. Selbst in der Küche lassen sich frische Sprossen und Gräser ziehen.

## Vorrat und Haltbarkeit

Der grüne Smoothie ist schnell und einfach zubereitet. Man kann ihn direkt zum Verzehr, aber auch auf Vorrat herstellen und mit ins Büro oder auf die Reise nehmen. Was nicht sofort verbraucht wird, hält im Kühlschrank bis zu drei Tagen.

## Rotation der Zutaten

Wechseln Sie die grünen Blätter regelmäßig ab, um eine perfekte Vitalstoffversorgung zu erreichen. Auch die Früchte sollten Sie aus geschmacklichen Gründen immer wieder wechseln, damit der grüne Smoothie jeden Tag neu und interessant schmeckt.

## Prinzip lecker

Der grüne Smoothie sollte Ihnen immer so schmecken, dass Sie sich nach seinem Genuss schon wieder auf den nächsten freuen. Zwingen Sie sich nicht zu Kombinationen nach dem Motto »Hauptsache gesund«. Bedenken Sie aber, dass durch die Kombination von herben Grünpflanzen und süßem Obst neue, überraschende Geschmacksqualitäten entstehen, an die Sie sich vielleicht erst gewöhnen müssen.

## Füllung des Mixbehälters

Füllen Sie den Mixbehälter so, dass unten die weichen Zutaten sind, damit schnell ein Strudel entsteht, von dem alle Zutaten erfasst werden, und der Mixer nicht blockiert. Verschließen Sie den Deckel immer gut, damit der Inhalt nach dem Einschalten nicht aus dem Mixbehälter herausspritzt.

## Mixzeiten

Lassen Sie den Mixer so lange laufen, bis alle Zutaten fein püriert sind. Wichtig ist, dass Sie nach dem Einschalten rasch auf die höchste Drehzahlstufe schalten, denn je kürzer Sie mixen, umso schonender ist es für die Zutaten. Schneiden Sie größere Zutaten deshalb vor dem Mixen in kleinere Stücke. Wenn Sie einen weniger leistungsstarken Haushaltsmischer besitzen, sollten Sie darauf achten, die Zutaten sehr klein zu schneiden, damit Ihr Gerät nicht gleich beim ersten Versuch schlapp macht.

## Benutzung des Stopfers

Wenn Sie eine grüne Suppe (Kaltschale) oder einen kalten grünen Pudding herstellen möchten, verwenden Sie für eine cremige Konsistenz weniger Wasser. Benutzen Sie in diesem Fall den Stopfer, der zum Lieferumfang eines leistungsstarken Mixers gehört. Führen Sie ihn durch die dafür vorgesehene Öffnung im Deckel ein.

## Der Mixer: Jetzt geht's rund!

*Entscheidend für die Herstellung grüner Smoothies ist die Qualität des Mixers. Je leistungsfähiger er ist, desto besser wird auch der Smoothie.*



**Haushaltsmixer:** Es gibt sie in großer Auswahl zwischen 30 bis 200 Euro. Die Haushaltsmixer haben eine Drehzahl von bis zu 10 000 Umdrehungen pro Minute und ihre Leistungsaufnahme geht bis 1 000 Watt. Wenn Sie schon so einen Mixer haben, können Sie Ihre ersten grünen Smoothies natürlich mit ihm herstellen. Wählen Sie dann bei den Rezepten eher welche mit weichen Zutaten aus und reduzieren Sie gegebenenfalls die Füllmenge, damit der Mixer nicht überlastet wird.



**Hochleistungsmixer:** Er verfügt über eine Drehzahl von bis zu 38 000 Umdrehungen pro Minute und eine Leistung von bis zu 1 500 Watt. Sein Vorteil besteht darin, dass Sie nur kurz mixen müssen und alle geeigneten Zutaten (inklusive Schale, Kerne, Strünke und Stiele) verarbeiten können. Nur ein leistungsstarker Mixer bricht die Zellulosewände der Pflanzenzellen so perfekt auf, dass die wertvollen Vitalstoffe gänzlich freigesetzt und vom Körper leicht aufgenommen werden können – und zwar viel besser, als es jemals durch Kauen oder den Einsatz eines leistungsschwachen Mixers möglich wäre. Die größten Vorteile des Hochleistungsmixers liegen in seiner Langlebigkeit und in der Schonung des Mixguts durch eine

kurze Mixzeit. Auch der Geschmack und das Mundgefühl der Smoothies werden vom Hochleistungsmixen positiv beeinflusst. Bisläng sind diese Geräte nur im Internet erhältlich und zwar von Anbietern, die im Bereich grüne Smoothies, Rohkost und gesunde Ernährung aktiv sind.

# Ein Füllhorn an Vitaminen & Co.



1 Pflanzengrün

**Salate** Batavia, Chicorée, Kopfsalat, Endivie, Eichblatt, Frisée, Lollo rosso, Radicchio, Romana, Rucola

**Kohlarten** Grünkohl, Schwarzkohl, Rosenkohl, Spitzkohl, Wirsing, Brokkoli

**Blätter von Gemüse** Kohlrabi, Kürbis, Möhren, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Sellerie, Zucchini

**Gartenkräuter** Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Koriander, Lavendel, Liebstöckel, Majoran, Minze, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse

**Wildkräuter** Bärlauch, Brennessel, Distel, Giersch, Klee, Knoblauchsrauke, Labkraut, Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe, Vogelmiere, Waldmeister, Wegerich, Weißer Gänsefuß, Wilde Möhre

**Blätter von Bäumen und Sträuchern** Apfel, Birne, Kirsche, Mirabelle, Birke, Buche, Haselnuss, Linde, Fichte, Kiefer, Lärche, Tanne, Sanddorn, Schlehe, Weißdorn, Brombeere, Himbeere, Johannisbeere, Stachelbeere

**Sprossen** Erbsen, Kichererbsen, Luzerne (Alfalfa), Mungbohnen, Brokkoli, Kresse, Radieschen, Rettich, Bockshornklee, Buchweizen, Sonnenblumen

**Meeresalgen** Nori und Rotalge