

DR. MED. CHRISTIAN GUTH | BURKHARD HICKISCH

GRÜNE SMOOTHIES

Die gesunde **Mini-Mahlzeit**
aus dem Mixer

DER
BESTSELLER

über 100.000
mal verkauft

G|U

RATGEBER GESUNDHEIT

THEORIE

Ein Wort zuvor	5
GRÜNE SMOOTHIES: VITALITÄT PUR!	7
Leichte Zubereitung – großer Nutzen	8
Was macht den grünen Smoothie so besonders?	9
Die Smoothie-Bausteine	10
Superleichte Herstellung	11
Umstellung mit Genuss	12
Tipp: Der Zaubertrank für die ganze Familie	13
Interview: Victoria Boutenko	14
Wohltat für Körper und Seele	16
Info: Entgiftungserscheinungen	17



Die wertvollen Inhaltsstoffe der grünen Smoothies	18
Ein Füllhorn voller Vitalstoffe	19
Tipp: 5 am Tag	21
Nahrungsenzyme	22
Sekundäre Pflanzenstoffe	22
Vitamine	23
Mineralstoffe	23
Aminosäuren	24
Tipp: Der Weiße Gänsefuß	25
Fettsäuren	27
Ballaststoffe	27
Grünes Gold: Chlorophyll	28
Übersicht: Vitalstoffe in Kultur- und Wildpflanzen	29

PRAXIS

GRÜNE SMOOTHIES SELBST MACHEN	31
Ihr täglicher Vitalstoffquell	32
Das »Smoothie-Prinzip«	33
Extra: Smoothie-Einmaleins	34
Nur »echt« aus dem Mixer	36
Tipp: Basic Smoothie	37
Tipp: Der Mixer	39
Blattgemüse und Obst	40
Extra: Wichtige Bio-Siegel	43
Grünes Herz: Pflanzengrün	44
Tipp: Grüne Vielfalt	45
Wildkräuter	46

Extra: Die Wildkräuterwanderung	47
Tipp: Die »Top 5« der Wildkräuter	48
Wasser aus der Leitung?	50
Tipp: Geeignete Zutaten	52
Was soll nicht in den grünen Smoothie?	56
Extra: Vitalstoff-Vergleich	57

Smoothie-Knowhow	58
Vorbereiten	59
Zerkleinern	60
Genießen	61

REZEPTE FÜR JEDE GELEGENHEIT 65

Basic Smoothies	66
Süße grüne Smoothies	67
Herzhafte grüne Smoothies	70
Extra: Grüne Smoothies für Kinder	72
Zum Löffeln: grüne Vitalstoffsuppen	74
Grüner Pudding-Genuss	76
Oft gefragt: Was Einsteiger wissen wollen	77

Die grüne Kraft gezielt einsetzen	78
Eine neue Lebensweise	79
Das Immunsystem profitiert	80
Besser schlafen	82
Ausgeglichen und geistig fit	84
Tipp: Brainbooster Matcha	85
Entgiften und Entlasten	90
Extra: Der Smoothie unterstützt	
Ihre Fastenkur	96
Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt	98



Die Verdauung optimieren	100
Erfolgreiches Anti-Aging	102
Tipp: »Wunderwaffe« Moringa	105
Grüne Smoothies fürs weibliche Wohlbefinden	106
Grüne Beauty-Smoothies	108
Extra: Top 5 für gesunde Haut	110
Auf natürliche Weise Muskeln aufbauen	112
Mehr Glück in der Liebe	114
Vorsorge gegen Krebserkrankungen	116

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	120
Adressen, die weiterhelfen	121
Register	122
Impressum	128

Grünes Herz: Pflanzengrün

Essbare grüne Pflanzenteile werden gemeinhin dem Gemüse zugerechnet, weil sie bei den meisten Menschen bisher hauptsächlich als Salat oder Dekoration auf dem Teller landeten. Inzwischen wissen wir jedoch, dass die grünen Blätter ein vielfältiges rohköstliches Nahrungsangebot darstellen, das wir im grünen Smoothie endlich in seiner ganzen Bandbreite nutzen können.

Neue Genussmöglichkeiten

Bislang fanden diese wertvollen Nahrungsmittel wenig Beachtung: zum einen, weil nicht allgemein bekannt war, wie vitalstoffreich sie sind; zum anderen, weil es nicht so viele Möglichkeiten gab, sie schmackhaft und unkompliziert zuzubereiten und in größerer Menge roh zu sich zu nehmen. Zwar essen viele Menschen täglich Salat und würzen ihre Speisen mit ein paar Gartenkräutern, aber die verzehrte Menge hält sich dabei in Grenzen. Auch grüne Kohlsorten, das Grün von Wurzelgemüsen und frisch gepflückte Wildkräuter werden im Rohzustand erst im grünen Smoothie leicht genießbar und gut verdaulich.

Das Angebot der Natur ausschöpfen

Die noch neue Nahrungsmittelkategorie »Pflanzengrün« macht deutlich, dass uns die Natur ein vielfältiges und sehr reichhaltiges

Nahrungsangebot zur Verfügung stellt, das uns bestens mit den Vitalstoffen versorgt, die Körper, Geist und Seele für ein harmonisches Wohlergehen brauchen. Je mehr die grünen Pflanzen in unserer täglichen Ernährung Einzug halten, desto höher wird der rohköstliche Anteil in unserer Nahrung und desto besser ist es für unsere Gesundheit. Der grüne Smoothie leistet dazu einen ganz entscheidenden Beitrag.

WICHTIG

ABWECHSLUNG

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, gleichzeitig möchte er immer wieder etwas Neues. Da hilft das »Prinzip lecker«: Achten Sie darauf, dass Ihnen Ihr grüner Smoothie schmeckt, dass Sie ihn gut verdauen und sich nach seinem Genuss fit und wohl fühlen. Hören Sie auf die Wünsche Ihres Körpers: Wenn Sie keine Lust (mehr) auf eine Zutat oder Zusammenstellung haben, wechseln Sie ab! Das ist auch wichtig, damit Sie nicht zu viele der in einer Pflanze vorhandenen Schutzstoffe wie Alkaloide (für den Menschen in geringer Menge gesund) zu sich nehmen oder zu viel der Oxalsäure aus Spinat oder Sauerampfer, welche die Nieren belasten kann.

GRÜNE VIelfALT

Zum Pflanzengrün für den Smoothie zählen die Gruppen auf dem Bild,
in Klammern stehen jeweils nur ein paar Beispiele von vielen.



BLATTSALAT UND -GEMÜSE:
Eichblatt-, Batavia-, Endivien-, Feldsalat; Spinat, Mangold, Postelein ...



SPROSSEN:
von Alfalfa, Brokkoli, Bockshornklee ...



STÄNGEL: *etwa Staudensellerie und das Grün von Wurzelgemüse (Möhre, Kohlrabi, Rote Bete ...)*



GRÜNE KOHLSORTEN:
Grünkohl, Wirsing, Spitzkohl, Pak Choi, Tatsoi, Schwarzkohl ...



BLÄTTER: *von Laubbäumen, Büschen und (Beeeren-)Sträuchern, junge Triebe von Nadelbäumen*



KRÄUTER: *Gartenkräuter wie Petersilie, Basilikum oder Majoran; Wildkräuter wie Brennnessel, Giersch und Löwenzahn*

DIE »TOP 5« DER WILDKRÄUTER

Diese fünf Kräuter sind fast immer und überall reichlich zu bekommen. Es sind supergesunde, wunderbare Zutaten für Ihren grünen Smoothie!

GIERSCH (AEGOPDIUM)

Dieser Doldenblütler ist vielen bestens bekannt als wucherndes »Unkraut« im Garten und im Park. Seine Blätter schmecken fein nach Petersilie und Möhren, enthalten viel Kalium, Eisen, Vitamin C und Carotin. Sobald ab März/ April die zarten Triebe in Garten oder freier Natur (oft an Bachläufen neben Brennnessel und Bärlauch) erscheinen, können Sie sie pflücken. Die älteren Blätter sind nicht mehr so fein im Geschmack. Wichtig: Es besteht vor allem bei ausgewachsenen Pflanzen Verwechslungsgefahr mit anderen, giftigen Doldenblütlern, siehe Kasten Seite 46.



WEGERICH (PLANTAGO)

Breit- und Spitzwegerich wachsen auf der Wiese und am Wegesrand. Wegerich schmeckt aromatisch herb, hat durch seine Glykoside, Gerb- und Schleimstoffe eine blutreinigende, hustenlösende, harntreibende und antibakterielle Wirkung. Die enthaltene Kieselsäure festigt alle Körpergewebe. Sie finden die Blätter vom späten Frühjahr bis in den Spätherbst. Der Spitzwegerich wurde übrigens zur »Arzneipflanze des Jahres 2014« gewählt!



BRENNESSEL (URTICA)

Die Vorzüge dieser überall reichlich zu findenden Pflanze können nicht genug gelobt werden. Die Blätter (durch das feinste Zerkleinern im Mixer ohne »Brenneffekt«) schmecken fein nussig, junge Triebspitzen sind am köstlichsten. Mit ihren Flavonoiden, Mineralstoffen und Spurenelementen (Magnesium, Kalzium, Silizium, Eisen ...), dem hohen Gehalt an Vitamin A und C sowie Eiweiß ist die Brennnessel der reinste Gesundheitsbooster, wirkt blutreinigend, harntreibend und antirheumatisch.



BROMBEERBLÄTTER (RUBUS)

Die Blätter der verschiedenen, stachlig rankenden Brombeerarten sind rund ums Jahr überall frisch erhältlich! Sie geben Ihrem Smoothie ein ganz besonders angenehmes, feinherbes Aroma. Aufgrund des Gerbstoffgehaltes sind sie gut für die Verdauung und helfen, das Körpergewebe zu festigen. Flavonoide, Fruchtsäuren wie Zitronensäure sowie Vitamin C tun dem Organismus gut. Natürlich können Sie im Spätsommer auch gleich die leckeren, vitaminreichen Früchte mit verarbeiten!



LÖWENZAHN (TARAXACUM)

Im Frühjahr und Sommer können Sie die zarten Blätter der »Pusteblyume« auf Wiesen und oft auch im eigenen Garten ernten, sie erinnern geschmacklich an Endiviensalat. Auch ein, zwei junge Blüten dürfen (besser ohne Stängel wegen des schwach giftigen Milchsafte) in den grünen Smoothie. Besonders seine speziellen Bitterstoffe sind für die Leber und Galle anregende, harntreibende und blutreinigende Wirkung des Löwenzahns verantwortlich. Auch konnte man ihnen bereits eine krebshemmende Wirkung nachweisen.



GEEIGNETE ZUTATEN FÜR GRÜNE SMOOTHIES



Als Zutaten für Ihren täglichen grünen Smoothie steht Ihnen (fast) die gesamte grüne Natur zur Verfügung. Diese umfangreiche Auswahl aus der großen Vielfalt von Früchten und Pflanzengrün soll Ihnen helfen, sich die besten Kombinationen für Ihre individuellen Lieblingsdrinks zusammenzustellen.

HEIMISCHE UND TROPISCHE FRÜCHTE

Für fein süße bis säuerliche Smoothies.

- Ananas
- Apfel
- Banane
- Birne
- Clementine
- Feige
- Granatapfel
- Grapefruit
- Guave
- Kaki
- Kirsche
- Kiwi
- Litschi
- Mandarine
- Mango
- Maracuja
- Mirabelle
- Nektarine
- Orange
- Papaya
- Pfirsich
- Pflaume
- Stachelbeere
- Weintraube
- Zitrone

BEERENFRÜCHTE

Sie schmecken herrlich im grünen Smoothie, färben ihn aber mehr oder weniger bräunlich.

- Erdbeere
- Himbeere
- Kirsche
- Stachelbeere
- Heidelbeere
- Johannisbeere
- Preiselbeere (rot)

FRUCHTGEMÜSE

In Bioqualität bereichern sie den Smoothie mit Cremigkeit und herrlichen Aromen.

- Avocado
- Chili
- Gurke
- Okraschote
- Paprika
- Peperoni
- Tomate
- Zucchini
- Zuckerbirne

KERNE

Sie dürfen als Lieferanten von Antioxidanzien und ungesättigten Fettsäuren mit in den Mixer.

- Apfelkerngehäuse
- Avocadokern
- Birnenkerngehäuse
- Granatapfel
- Grapefruitkerne
- Kakikerne
- Melonenkerne
- Orangenkerne
- Papayakerne
- Weinbeerenkerne
- Zitronenkerne

BLATTSALAT UND BLATTGEMÜSE

Aus dem Bioladen oder dem eigenen Garten.

- Batavia
- Chicorée
- Chinakohl
- Eichblattsalat
- Endiviensalat
- Feldsalat
- Friséesalat
- Gurkenblätter
- Kohlblätter
- Kohlrabiblätter
- Kresse
- Kürbisblätter
- Lauch (nur grüne Teile)
- Lollo bionda
- Lollo rosso
- Mangold
- Mizuna
- Möhrengrün
- Pak Choi
- Portulak
- Postelein
- Radicchio
- Radieschenblätter
- Rettichblätter
- Römersalat
- Rote-Bete-Blätter
- Rübenblätter
- Rucola
- Schnittknoblauch
- Sellerieblätter
- Senfblätter
- Spinat
- Staudensellerie
- Tatsoi
- Weinblätter
- Weizengras
- Zucchiniblätter
- Zwiebelgrün

FRISCH GEKEIMTE SPROSSEN

Wegen der hohen Konzentration von Alkaloiden nur bis zu zweimal pro Woche.

- | | | | | |
|--|--|---|---|---|
| Sprossen von Hülsenfrüchten <ul style="list-style-type: none"> • Erbsen • Kichererbsen • Linsen • Luzerne (Alfalfa) • Mungbohnen • Sojabohnen | Sprossen von Getreide(artigen) <ul style="list-style-type: none"> • Buchweizen • Dinkel • Gerste • Hafer • Hirse • Mais | <ul style="list-style-type: none"> • Reis • Roggen • Weizen Gemüsesprossen <ul style="list-style-type: none"> • Brokkoli • Knoblauch • Knollengemüse | <ul style="list-style-type: none"> • Kresse • Radieschen • Rettich • Rote Bete • Rucola • Zwiebel | Weitere leckere Sprossen <ul style="list-style-type: none"> • Bockshornkleesamen • Leinsamen • Senfsamen • Sonnenblumenkerne |
|--|--|---|---|---|

GARTENKRÄUTER

Als würzende, vitalstoffreiche Beigabe.

- | | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Basilikum • Bohnenkraut • Borretsch • Dill • Estragon • Fenchelkraut | <ul style="list-style-type: none"> • Gartenampfer • Jiaogulan (»Kraut der Unsterblichkeit«) • Kerbel | <ul style="list-style-type: none"> • Koriander • Lavendel • Liebstöckel • Majoran • Minze • Oregano | <ul style="list-style-type: none"> • Petersilie • Pfefferminze • Pimpinelle • Rosmarin • Salbei • Schnittlauch | <ul style="list-style-type: none"> • Stevia (Vorsicht, nur ein kleines Stückchen Blatt, da sehr süß!) • Thymian • Zitronenmelisse |
|---|---|---|--|--|



Smoothie

REZEPTE FÜR JEDE GELEGENHEIT

HIER FINDEN SIE ANREGUNGEN UND VIELE REZEPTE FÜR GRÜNE SMOOTHIES, VON DER EINSTEIGERMIXTUR BIS ZUR GOURMETKREATION. AUSSERDEM GIBT ES REZEPTE, DIE SIE GEZIELT FÜR IHR WOHLBEFINDEN UND IHRE GESUNDHEIT EINSETZEN KÖNNEN.

Basic Smoothies	66
Die grüne Kraft gezielt einsetzen	78

TIPP

FRISCH UND VERLOCKEND

Schneiden Sie nach dem Einkauf die Blätter von Kohlrabi, Möhre, Roter Bete, Sellerie ... glatt ab und stellen sie in ein Glas (gefiltertes) Wasser. So bleibt das Pflanzengrün frisch und sieht animierend aus.

WEINBERG

Für ca. 1,5 l: 2 kleine Äpfel | 200 g blaue Weinbeeren | 6 frische Feigen (oder 4 eingeweichte getrocknete Feigen) | ¼ Zitrone (geschält) | 12 Mariendistelblätter | 1 Handvoll Giersch | ca. ½ l Wasser



BEERENTRAUM

Für ca. 1 l: 200 g Brombeeren | 50 g Maulbeeren, frisch oder getrocknet (eingeweicht) | Saft von ½ Zitrone | 1 Handvoll Brombeerblätter | ½ Handvoll Rucola | 7 Blatt Löwenzahn | ca. ½ l Wasser

»SÜSSES ODER SAURES!«

Für ca. 1,5 l: 1 Banane | 2 Pfirsiche ohne Kern | 150 g Himbeeren | 1 Handvoll Himbeerblätter | 4 Blätter Sauerampfer | 2 Handvoll Tatsoi | ca. ½ l Wasser

LILA TRIFFT GRÜN

Für ca. 1 l: 1 kleiner Apfel | 6 Pflaumen (ohne Kern) | 3 getrocknete Pflaumen, eingeweicht (ohne Kern) | 2 Kiwis (geschält) | 1 cm Ingwerwurzel (ungeschält) | 8 Rote-Bete-Blätter | 4 Blätter Mangold (ohne Stiel) | 4 Blätter Grünkohl | ca. ½ l Wasser

HERBY

Für ca. 1l: 1 Handvoll Blätter vom Weißen Gänsefuß | 1 Handvoll Brennnesselblätter | 4 Blätter Sauerampfer | 4 Stängel Gundermann (Gundelrebe) | ½ Zitrone (geschält) | 2 cm Ingwerwurzel (ungeschält) | ½ l Wasser

EL CLÁSICO

Für ca. 1l: 1 Banane | 2 kleine Äpfel | 1 Handvoll Brennnesselblätter | 1 Handvoll Schafgarbenblätter | 3 Datteln | Saft von ½ Zitrone | ½ l Wasser

SWEET & SPICY

Für ca. ¾ l: 1 Mango (ohne Kern) | 1 Apfel | 1 cm Ingwerwurzel (ungeschält) | 1 Handvoll Brennnesselblätter | 2 Blätter Pak Choi | 10 Gänseblümchen | ¼ l Wasser

WALDESLUST

Für ca. 1l: 1 Banane | 200 g Heidelbeeren | 1 cm Ingwerwurzel (ungeschält) | 5 Blätter Löwenzahn | 2 Wirsingkohlblätter | ½ l Wasser



VIEL GRÜN. FEEL GOOD.

Vital, schlank und gesund mit grünen Smoothies: Der trendig-leckere Powerdrink gibt Ihrem Körper täglich das, was er wirklich braucht!



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Alle **Hintergrundinfos** dazu, was das »grüne Gold« so besonders macht – und wie Sie es optimal für sich und Ihre Familie nutzen können.
- Viele **spezielle Gesundheitsprogramme** – zum Abnehmen und Entschlacken, für Muskelaufbau, einen fitten Darm, erholsamen Schlaf und straffe Haut.
- **Über 100 Rezepte**: Mixen Sie im Handumdrehen köstliche Powerdrinks und genießen Sie Vitalstoffe in ihrer leckersten Form!



Aktualisierte Neuauflage

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-4036-4



€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de

GU