



Victoria Boutenko

Der grüne Zaubertrank

Titel der Originalausgabe: *Green Smoothie Magic*, erschienen bei *Raw Family Publishing*, Ashland/USA
Translation Rights arranged with *Raw Family Publishing*, Ashland/USA

© Hans-Nietsch-Verlag 2013
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Übersetzung: Elisabeth Liebl
Lektorat: Martina Klose
Korrektur: Ute Orth
Satz: Rosi Weiss
Druck: Dimograf, Bielsko-Biala/Polen

Hans-Nietsch-Verlag
Am Himmelreich 7
79312 Emmendingen

www.nietsch.de
info@nietsch.de

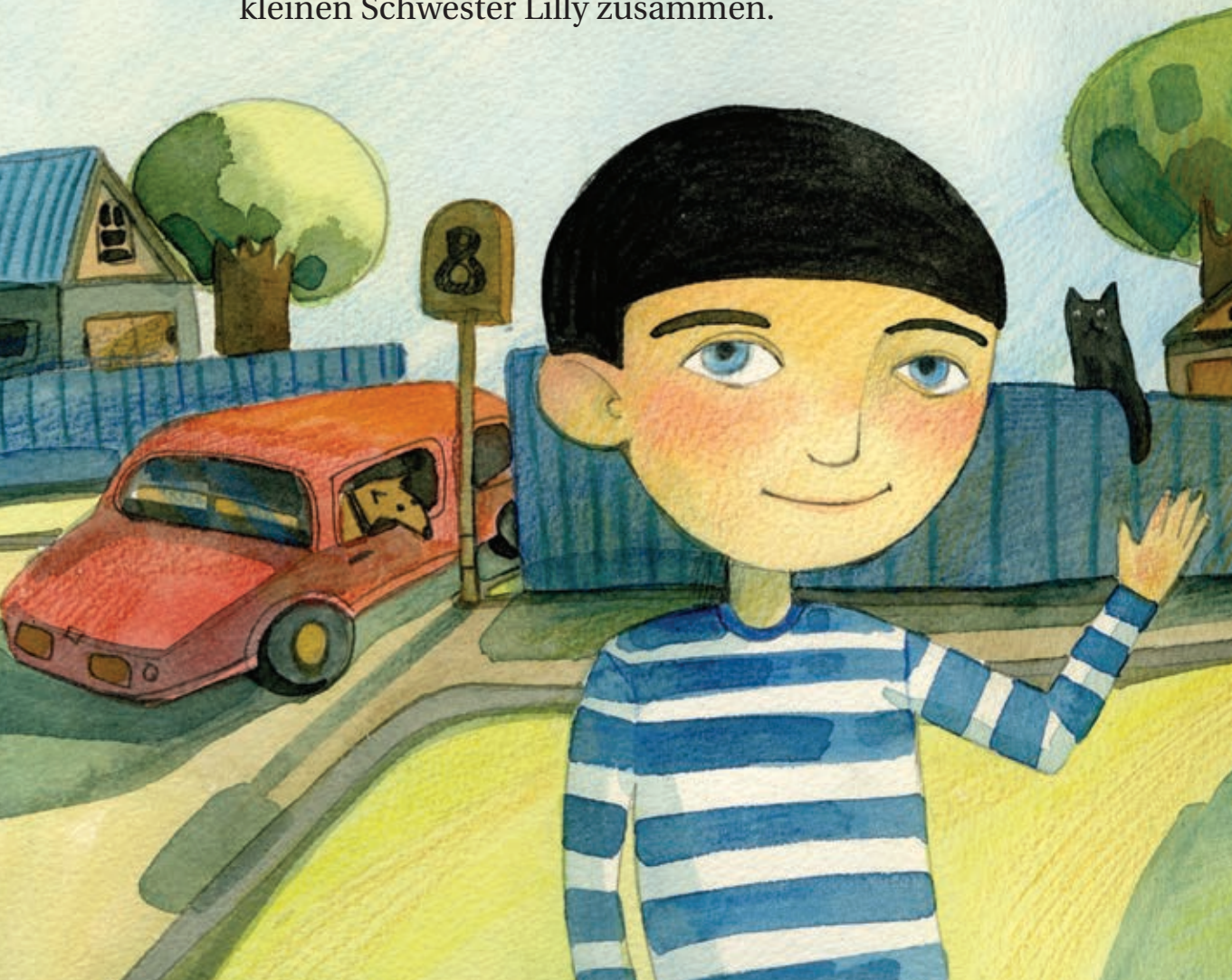
ISBN 978-3-86264-229-8



Illustriert von
Katya Korobkina

Ich heiße Nick und ich bin schon sechs Jahre alt.

Ich lebe mit meiner Mama, meinem Papa und meiner kleinen Schwester Lilly zusammen.





Mein Papa ist Pilot. Er ist groß und stark. Ich will auch einmal so groß und so stark werden wie mein Papa.

Meine Mama ist wunderschön. Sie ist Malerin.









Meine Schwester ist erst drei Jahre alt. Sie mag Tiere unheimlich gern.

Wo wir wohnen, gibt es einen schönen Park, in dem mein Papa am Wochenende oft mit uns spazieren geht. Papa weiß ganz schön viel. Man muss nämlich viele Dinge lernen, wenn man ein guter Pilot werden will. Am liebsten mag ich es, wenn er mir von der Erde, vom Himmel und von den Flugzeugen erzählt.

Auf unseren Spaziergängen kommen wir
an großen Eichen vorbei.

Einmal fragte ich Papa: „Wo kommen denn eigentlich
die Bäume her?“

Da hob Papa ein paar Eicheln, die unter einem der Bäume lagen, vom
Boden auf und hielt sie mir hin.





„Sieh dir diese kleinen Eicheln an. Aus jeder von ihnen wird eines Tages eine große Eiche werden“, erklärte er mir.

Ich dachte, das wäre nur Spaß gewesen, und kicherte.

Aber Papa blieb ernst. „Und damit aus ihnen ein großer Baum wird, brauchen sie das Licht der Sonne“, sagte er.





„Das Licht der Sonne?“, fragte ich und sah in den Himmel hinauf.

Papa deutete auf die Blätter am Baum: „Alle grünen Blätter enthalten einen Zaubertrank.“



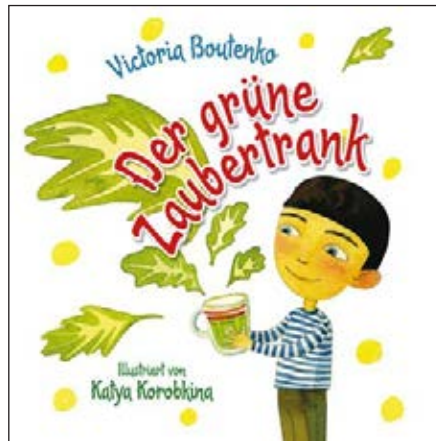


„Einen Zaubertrank?“ , fragte ich. „Oh, zaubern finde ich toll! Unsere Lehrerin, Frau Fröhlich, hat uns in der Schule ein paar Zaubertricks gezeigt. Das hat richtig Spaß gemacht.“

„Was diese Blätter machen, hat nichts mit Zaubertricks zu tun“, sagte Papa. „Das ist *wirkliche* Zauberei. Kein Mensch, nicht einmal Frau Fröhlich, kann das, wozu diese grünen Blätter fähig sind.“

„Wie? Du meinst, die Blätter können wirklich zaubern? Aber sie haben doch nicht einmal Hände!“, entgegnete ich ungläubig.





Victoria Boutenko
Der grüne Zaubertrank

Victoria Boutenko ist auf der ganzen Welt als Pionierin im Bereich „gesunde Ernährung“ bekannt. Mit ihrer Innovation, Grünes (wie Wildkräuter, die Blätter von Gemüsen und Salaten etc.) zusammen mit Früchten in einem Mixer zu einem grünen Smoothie zu verarbeiten, hat sie vielen Menschen eine Möglichkeit eröffnet, sich besser zu ernähren, ohne komplizierte Diätvorschriften beachten zu müssen.

Alle, die grüne Smoothies probieren, machen die Erfahrung, wie sie dadurch ganz sanft und beinahe magisch zu einem bewussteren und gesünderen Umgang mit Essen finden. Heute ist es gerade schon bei Kindern entscheidend, sie mit den Vorzügen einer lebendigen, vollwertigen Nahrung vertraut zu machen.

56 Seiten, gebunden • 978-3-86264-229-8