

SUPERFOOD SMOOTHIES



Milan Hartmann

SUPERFOOD SMOOTHIES

Power-Smoothies für den
gesunden Energiekick

Mit über 50 leckeren Rezepten, die fit und leistungsfähig machen –
immer wenn es darauf ankommt

HANS-NIETSCH-VERLAG

Ich widme dieses Buch all jenen, die Lust und Freude haben, für ihre eigene Gesundheit selbst aktiv zu werden.

HINWEIS

Mit diesem Buch stelle ich keinen Anspruch auf Heilung, es dient der Selbsthilfe und soll anregen, ein gesünderes Leben zu führen. Die Informationen in diesem Buch werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Einige Textpassagen weisen auf Möglichkeiten hin, die Gesundheit durch bestimmte Faktoren zu verbessern. Ich habe hierbei keinen Anspruch auf Richtigkeit, weder in Bezug auf die Wirkung von Pflanzen noch auf die Aussagen generell. Es handelt sich hierbei größtenteils um persönliche Erfahrungen. Ich übernehme keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

© Hans-Nietsch-Verlag 2013

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Textbearbeitung: Burkhard Hickisch
Redaktion: Burkhard Hickisch, Martina Klose
Lektorat: Martina Klose
Korrekturat: Petra Zwerenz
Fotos: Steffen Böttcher und shutterstock
Gestaltung: Kurt Liebig
Druck: Dimograf Druckerei GmbH, Bielsko-Biala/Polen

Hans-Nietsch-Verlag
Am Himmelreich 7
79312 Emmendingen

www.nietsch.de
info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-230-4

Inhalt

Dank	7
Vorwort	8

Teil 1: Was sind Superfoods denn eigentlich?

Superfoods als Vitalstoffquelle	12
Meine Erfahrung mit Superfoods und wilder Nahrung	13
Von der „Verpackung“ zum Inhalt	14
Superfood-Smoothies – das Plus für eine gesunde Lebensweise	16
Was ist denn nun ein Smoothie?	16
Und was macht den Smoothie so besonders?	17
Und hier: die Meinung eines Experten auf dem Gebiet der Ernährung	17
Smoothies – so vielfältig wie das Leben selbst ...	19
... und ein wahres Kraft- und Energiepaket	20
Das Nonplusultra der täglichen Ernährung	21
Superfood-Smoothies – perfekt für Vegetarier und Veganer	21
Zum Thema „gesättigte und ungesättigte Fettsäuren“	23
Auf zu neuen Ufern!	24
Hören Sie auf Ihr Herz!	25
Gönnen Sie sich kleine „Sünden“	26
Und was ist mit fertigen Smoothies?	27
Ihre ganz persönliche Gesundheitspyramide	27

Teil 2: Alles rund um Superfood-Smoothies

Utensilien & Zutaten	34
Utensilien, die Sie brauchen	34
Wo Sie Superfoods sammeln und einkaufen können	34
Und bitte: alles bio!	34
Ausgewählte Superfoods von A bis Z	36

Wildkräuter – die grünen Superfoods direkt aus der Natur	48
Mikroalgen – Superfoods der Spitzenklasse	53
Die Nährstoffe in den Superfoods	59
Achtung: Zucker!	62
Alternative Süßungsmittel	63

Teil 3: Superfood-Smoothies mixen – jeden Tag

Rezepte für leckere und vitalstoffreiche Superfood-Smoothies

Wichtige Hinweise, bevor Sie beginnen	68
Drinks für Einsteiger	71
Grüne Smoothies	79
Fruchtige Smoothies	105
Doppeldecker	141
Fettreiche Variationen	151
Vegane Alternativen zur Milch	163
Nachwort	168

Anhang

Anmerkungen	172
Register der Rezepte	173
Bezugsquellen für Superfoods, Rohkost & mehr	174
Literaturempfehlungen	176
Und noch ein wenig Theorie	179
Candida, Dampilz & Co.	179
Fruktose: Was ist hier das richtige Maß?	183

Dank

Hiermit möchte ich mich von ganzem Herzen bei allen Gästen bedanken und bei allen, die geholfen haben, dieses Buch zu bereichern. Besonderer Dank geht an Burkhard Hickisch für seine intensive und detaillierte Unterstützung als Lektor, Christian Dittrich-Opitz und Jörg Ullmann für ihre tollen Beiträge sowie Nelly Reinle-Carayon, die mich inspirierte, dieses Buch zu schreiben.



Vorwort

„Entspann dich, dein Leben darf dir Freude bereiten“, sagte einmal ein Freund zu mir, als ich gerade verkrampft und mit ernster Miene über Kaffee und dessen ungesunde Nebenwirkungen wetterte. In diesem Augenblick wurde mir schlagartig klar, dass ein übertriebener Perfektionismus nur schadet, wo es doch so viel zu entdecken gibt, was die eigene Gesundheit und Lebensfreude fördert.

„Perfektion ist unerreichbar, sie ist unmöglich und gleichzeitig ist sie allgegenwärtig.“

Jeff Bridges als Kevin Flynn in *Tron*

Wenn Sie als gesundheitsbewusster Mensch sich für eine scheinbar perfekte Ernährungsweise entscheiden, es aber sehr viel Energie- und Zeitaufwand bedarf, diese in Ihrem Alltag umzusetzen, ist sie – egal wie perfekt sie erscheinen mag und welche Argumente auch immer für diese Form der Ernährung sprechen – nicht die richtige für Sie. Und: Alles richtig und perfekt machen zu wollen führt dauerhaft zu Zwang und Stress und einem Mangel an Genuss und Freude. In diesem Zusammenhang erinnere ich nur daran, dass der Allgemeinmediziner und Fastenarzt Dr. med. Rüdiger Dahlke auch immer wieder betont, dass man über den Darm nicht „heilig“ werden könne.

Statt zu verkrampfen und eine unnötige und unrealistische Perfektion anzustreben, sollten wir unsere Ernährung lieber einfacher sowie genuss- und freudvoller gestalten. Nur weil eine bestimmte Ernährungsweise im begrenzten Zeitraum einer Kur, Diät oder beim Ausprobieren erfolgreich war; heißt das nicht, dass sie auch langfristig praktikabel oder gar empfehlenswert ist.

Langfristig funktioniert nur das, was einfach ist und unmittelbar guttut. Je mehr Sie ausprobieren, desto eher wissen Sie auch, was für Sie wirklich hilfreich ist. Sobald Sie mit vielen verschiedenen natürlichen Lebensmitteln *eigene* Erfahrungen gesammelt haben, wird es Ihnen leichterfallen, die Signale Ihres Körpers zu deuten, wenn es darum geht, welche Nahrungsmittel er für sein Wohlbefinden und seine Gesundheit braucht.

Die einfachste Beurteilung dafür, ob Ihnen die gewählte Ernährung guttut, ist, wie viel Lebensfreude, Energie und Ausdauer Sie dabei erleben. Bringt Ihnen das, was Sie essen, mehr Freude und Energie oder macht es Ihnen das Leben schwer? Fühlen Sie sich erschöpft und müde? Dann ist es an der Zeit, etwas Neues auszuprobieren.

Mein Anliegen ist es, Sie an Ihre Schöpferkraft zu erinnern, denn jeder Mensch hat die Fähigkeit, alles zu wandeln, wenn er das wirklich will. Meiner Meinung nach entsteht die höchste Wandlungsfähigkeit durch die Kraft der Liebe. Gern würde ich Ihrem Herzen auf spielerische Weise ein Fünkchen Freude entlocken. Es liegt an Ihnen, auszuprobieren, ob das Wirklichkeit wird, wenn Sie täglich Smoothies mixen.

Als ich mit sechzehn Jahren mit meinem Vater die Welt bereiste, zeigte er mir, wie man Smoothies mixt. Auf unseren Reisen hatten wir stets eine Proviantkiste dabei und einen kleinen Mixer. „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“, lautet die Devise meines Vaters. In unserer Kiste gab es immer Superfoods und gesunde Snacks. Je nach Land und Möglichkeit ernährten wir uns rein biologisch und stockten unseren Proviant mit frischen hochwertigen Lebensmitteln auf. Superfoods und Smoothies waren immer mit auf Reisen. Ein morgendliches Ritual mit Qigong und Meditation rundete das Ganze ab. Es war eine tolle Zeit, aus der ich mir viel bewahrt habe und die zu einem Teil meines Lebens geworden ist. Seit dieser Zeit bin ich begeistert von Superfoods und freue mich immer wieder darüber, wie sehr sie mein Leben bereichern.

Ich habe Maca und Camu Camu ganz zu Anfang als meine ersten Lieblings-Superfoods entdeckt. Ich war begeistert, wie intensiv sie wirkten, denn sie schenkten mir mehr körperliche Kraft und eine größere geistige Klarheit. Damals, nach den Reisen mit meinem Vater, besaß ich noch keinen eigenen Mixer und rührte mir die Superfoods einfach mit einem Löffel in ein Glas Wasser ein. Das war jeden Tag mein erstes Frühstück. Nachdem ich mir einen kleinen Mixer besorgt hatte, bereitete ich meine ersten Smoothies mit Früchten und Superfoods zu. Das war der Beginn einer langen Freundschaft. Tatsächlich empfinde ich Superfoods als „Freunde“, so verrückt das auch klingen mag. Wie echte Freunde sind auch sie immer für mich da, wenn ich Hilfe brauche. Ich möchte daher meinem Vater an dieser Stelle von Herzen danken – dafür, dass er mir die Welt der Superfoods eröffnet hat.

Und so wünsche ich Ihnen, dass die Superfood-Smoothies auch Ihre wertvollen Wegbegleiter werden, dass sie Ihr Leben bereichern und Ihnen Kraft und Energie schenken.

Milan Hartmann

Im Frühjahr 2013

Teil 1

Was sind
Superfoods denn
eigentlich?

Superfoods als Vitalstoffquelle

Unser wunderschöner Planet Erde bietet uns eine unglaubliche Fülle an essbaren Pflanzen, um unser Überleben zu sichern und unsere Evolution zu fördern. Gleichzeitig heilen uns die Pflanzenkräfte und halten uns gesund. Mithilfe der modernen Analysetechnik können wir heute bestimmen, welche Vitamine, Mineralien, Enzyme, Aminosäuren ... eine Pflanze enthält und in welcher Menge. Als „Superfoods“ werden nun die Nahrungsmittel bezeichnet, die besonders reich sind an Vitalstoffen. Zu diesen lebenswichtigen Stoffen zählen:

- ⊙ Vitamine,
- ⊙ Enzyme,
- ⊙ Coenzyme,
- ⊙ Proteine,
- ⊙ Mineralien,
- ⊙ Antioxidantien,
- ⊙ essenzielle Aminosäuren,
- ⊙ essenzielle Fettsäuren,
- ⊙ Mehrfachzucker und
- ⊙ weitere gesundheitsfördernde Substanzen, die bislang noch gar nicht erforscht sind.

Die Bioverfügbarkeit der Vitalstoffe in Superfoods ist zudem höher als bei anderen Pflanzen, das heißt, dass die Vitalstoffe optimal vom Körper verwertet werden können. In alten Kulturvölkern haben bestimmte Pflanzen bereits seit Jahrtausenden eine große Bedeutung. Sie werden geschätzt für ihre besonderen Eigenschaften, denn sie können den Menschen heilen und wieder ins Gleichgewicht bringen. Traditionell verwendete Heilkräuter unterscheiden sich allerdings von Superfoods. Erstere werden nur für bestimmte Zwecke und über einen gewissen Zeitraum eingesetzt, um gesundheitliche Störungen zu beheben. Superfoods hingegen sind mit gesunden Vitalstoffen prall gefüllte Nahrungsmittel, die uns dabei helfen, gar nicht erst krank zu werden, Krankheiten besser zu überstehen und gesund zu bleiben. Superfoods helfen uns durch die *Kraft der Natur*, unsere Selbstheilungskräfte zu erhalten und unsere innere Stärke zu bewahren.

Superfoods sind Pflanzen, die absolut naturbelassen sind, bestenfalls wild wachsen

und in der sie umgebenden Natur auf optimale Weise gedeihen. Sie gedeihen überall, wobei jede Region ihre eigenen Superfoods hervorbringt. Je mehr diese Nahrungsmittel noch in einem ursprünglichen Umfeld (zum Beispiel im Dschungel, auf dem Berg oder in der Tiefsee) wachsen, desto besser.

In *Superfood Smoothies* werde ich Ihnen nur einen Bruchteil der vielen verschiedenen Superfoods vorstellen, die weltweit zu finden sind. Meiner Erfahrung nach sind dies die Superfoods, die Sie am einfachsten beschaffen können und die bisher am bekanntesten sind sowie weltweit die höchste Anerkennung besitzen.

Superfoods werden heutzutage allerdings auch angebaut und nicht bloß wild gesammelt. Wenn Sie Superfoods kaufen, sollten Sie stets auf Bio- und Rohkost-Qualität achten. Jahrzehntelange Recherchen einer ganzen Reihe von im Bereich „Gesundheit“ engagierten Menschen zeigten, wie viele Vorteile rohköstliche, biologische Nahrungsqualität gegenüber konventioneller bietet. Was den Gehalt an Vitalstoffen und Enzymen anbelangt, sind frische Pflanzen den industriell hergestellten, erhitzten oder konventionell, also nicht biologisch angebauten Pflanzen weit überlegen.

Meine Erfahrung mit Superfoods und wilder Nahrung

Superfoods stehen auf meinem Speiseplan, weil sie mir guttun und weil ich das Gefühl habe, dass sie mich mit den Nährstoffen versorgen, die mein Körper braucht. Obwohl seit über zehn Jahren nur Nahrungsmittel aus biologischem Anbau auf meinem Speiseplan zu finden sind und ich mich in dieser Zeit hauptsächlich vegetarisch und vegan ernähre – ich aber hin und wieder auch Fleisch gegessen habe –, haben allein die Superfoods es geschafft, eine neue Ebene von Gesundheit und Wohlbefinden für mich bereitzustellen. Ich bin mit Superfoods seltener krank, habe mehr Energie, einen klareren Geist, eine bessere und länger anhaltende Konzentration und bin stressresistenter. Das fällt mir im Vergleich zu anderen Menschen, die keine Superfoods essen, deutlich auf. Ich bin alles in allem leistungsfähiger und zugleich ausgeglichener. Mein Nervenkostüm ist stärker. Ich bin zudem davon überzeugt, dass frische wilde Nahrung mehr Vitalität – und zudem sogar Verjüngung – schenkt als angebaute Nahrung. Vor vielen Tausenden von Jahren aßen die Menschen ausschließlich frische, natürliche, wilde „Superfoods“: Kräuter, Beeren, Wurzeln und Pflanzen, die in der Natur wild wuchsen und die sie sammelten. Bevor der Mensch sesshaft wurde und begann, Ackerbau zu

betreiben, hatte seine Ernährung eine höhere Nährstoffdichte, denn Funde aus jener Zeit zeigen, dass seine Zahn- und Knochenmineralisierung damals erheblich besser war. Heutzutage sind selbst einfachste Ernährungsweisen längst überholt, zum Beispiel die vom täglichen Apfel, der uns den Weg zum Arzt ersparen soll. Hat nicht die Wissenschaft längst herausgefunden, dass der Mensch täglich mindestens 100 Milligramm Vitamin C braucht? Das wären schon mal fünf Äpfel! Heute ist nicht nur unsere tägliche Ernährung erheblich ärmer an Vitalstoffen, wir müssen zusätzlich auch noch die erhöhte Belastung mit Umweltgiften und den Stress, dem wir heute jeden Tag ausgesetzt sind, kompensieren und verarbeiten.

Wenn wir gesund und stark sein wollen, bleibt uns gar keine andere Wahl, als einen natürlichen Weg zu gehen. Bei all den inhaltsstoffarmen, überzüchteten, bestrahlten, chemisch gedüngten und gespritzten und teilweise genmanipulierten Nahrungsmitteln, bei all dem Koffein, den Pillen aus synthetisch hergestellten Vitaminen, dem vielen Zucker ... brauchen wir eine zusätzliche, aber natürliche Energiequelle. Wir müssen uns auf den Weg machen und nach der Nahrung suchen, die die richtige für uns ist, *weil sie uns gesund und fit macht.*

Von der „Verpackung“ zum Inhalt

*Die Fassade des Greenwashing zerbröckelt,
die auf Hochglanz polierte Nachhaltigkeit verblasst.
Niemand glaubt mehr profitgierigen Werbelügen,
Kunden und Verbraucher lassen sich nicht länger prellen.
Konventionelles Obst und Gemüse ist fad und leer,
und es geht nur noch darum, dass es schön aussieht.
Der Medikamentenwahn stirbt langsam mit seinen Patienten,
doch es gibt ein Erwachen aus der kollektiven Hypnose,
hin zu einer neuen Chance:
Die drei Säulen wahrer Nachhaltigkeit
– REGIONAL, BIO und SUPERFOOD –
werden immer salonfähiger!*

Es ist jedoch nicht nur der Vitalstoffmangel, der unsere Ernährung allgemein kennzeichnet. Auch was auf unserem Speiseplan steht, trägt entscheidend zu unserer Gesundheit bei. Fast alle Menschen, die ich kenne, essen kaum Grünpflanzen, stattdessen zu viel Zucker und zu viel tierisches Protein, zu viel Fett und zu wenig Frischkost. Selbst Menschen, die sich vollwertig und von Lebensmitteln in Bio-Qualität ernähren, lassen oft die wichtigsten Faktoren für Gesundheit außer Acht: *Auf unser aller Speiseplan sollten täglich frische Grünpflanzen und Wildkräuter stehen.* Und ich meine damit nicht nur die Prise Majoran, die in die Spaghetti gestreut wird, sondern tatsächlich eine Handvoll Wildkräuter täglich! Außerdem ist es wichtig, mehr basische als saure Nahrungsmittel zu sich zu nehmen und den Körper ausreichend mit Ballaststoffen und vor allem mit frischen Vitalstoffen zu versorgen, die in Gemüse und Früchten aus biologischem Anbau enthalten sind. Wer sich wirklich gesund ernähren will, der braucht mehr Wissen, mehr Zeit und mehr Mühe, um sich jeden Tag das richtige Essen zuzubereiten. Viele Menschen sind in unserer herausfordernden Zeit damit überfordert, sich auch noch mit dem Thema „Ernährung“ intensiv auseinanderzusetzen. Was aber wäre, wenn es tatsächlich eine einfache und für jeden umsetzbare Lösung gäbe? – Und die gibt es: Es sind Superfoods! Denn sie

- ⊙ enthalten, bereits in geringeren Mengen genossen, viele Vitalstoffe und Enzyme, die wir täglich brauchen;
- ⊙ helfen, das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrechtzuerhalten;
- ⊙ geben Energie und sind die ideale Alternative zu Koffein;
- ⊙ sind 100 Prozent natürlich und ihre Nährstoffe werden im Gegensatz zu synthetisch hergestellten Vitaminpräparaten vom Körper auch wirklich aufgenommen;
- ⊙ sind einfach zu beschaffen (Online-Bestellung) und
- ⊙ in Smoothies einfach und schnell zubereitet.

Mit einem Superfood-Smoothie können Sie (je nach Inhalt) Ihren kompletten Tagesbedarf an Vitalstoffen abdecken. Es wird Ihnen leichterfallen, auf Süßigkeiten und Kaffee zu verzichten und Sie leisten einen aktiven Beitrag für Ihre momentane und Ihre zukünftige Gesundheit. Der Ernährungsexperte David Wolfe¹ sagt, wir könnten im ungeahnten Ausmaß von Superfoods profitieren, wenn es uns gelänge, sie in unsere tägliche Ernährung zu integrieren. Und die einfachste Möglichkeit sind hier Superfood-Smoothies.

Superfood-Smoothies – das Plus für eine gesunde Lebensweise

Gesunder Genuss steigert die Lebensqualität, und Smoothies ermöglichen es Ihnen auf einfache Weise, für diesen Genuss selbst zu sorgen. Smoothies sind sehr leicht zuzubereiten und Sie können sie natürlich je nach Jahreszeit variieren. Sie sind sehr abwechslungsreich und lassen sich genau auf Ihre persönlichen Vorlieben abstimmen. In den letzten Jahrzehnten wurden wir mit einer ganzen Reihe neuer Ernährungslehren und Anweisungen zu teilweise komplizierten Zubereitungsarten gesunder Nahrung bombardiert. Viele Menschen haben in ihrem Alltag allerdings kaum die Muße für aufwendige gesunde Kreationen und wissen zu wenig über einfache Zubereitungen und Kombinationen, die auch wirklich lecker schmecken. Entdecken Sie jetzt, wie kinderleicht es ist, Smoothies herzustellen, und lernen Sie durch *Superfood-Smoothies* kennen, was Sie kinderleicht in Ihre Ernährung einbauen können. Die Rezepte in Teil 3, „Superfood-Smoothies mixen – jeden Tag“ (Seite 67 ff.; siehe auch „Register der Rezepte“, Seite 173), zeigen Ihnen, wie das geht. Und Sie werden Schritt für Schritt inspiriert, mit Freude selbst kreativ zu sein.

Was ist denn nun ein Smoothie?

Das Wort „Smoothie“ stammt aus dem Englischen – *smooth* bedeutet „weich“ oder „geschmeidig“. Ein „Smoothie“ ist daher ein weich pürierter Früchtemix. Im Gegensatz zum Saft werden bei einem Smoothie bis auf Stiele und harte Kerne alle Bestandteile der Zutaten verwendet. Ein Smoothie ist also kein „Shake“, der eher auf der Basis von Softeis oder Milch hergestellt wird. Die indische Variante des Shakes – das „Lassi“ – basiert meist auf Joghurt und Früchten und ist süß oder salzig, in Thailand gibt es auch Lassis mit Kokosnusswasser.

Die Natur der Smoothies ist: *Vielfalt in Geschmack, Frische, Leben und Genuss*. Smoothies sind pürierte Nahrung und eignen sich ideal als Frühstück, als Dessert an einem Sommertag oder als „Good Food“ im Büro. Smoothies sind nährstoffreich und Sie können sie schnell und einfach selbst in einem Mixer herstellen. Diese Power-Drinks sind ein fantastischer Weg, sich jederzeit gesund *und* genussvoll zu ernähren,

und das ohne großen Aufwand. Es kommt einzig und allein darauf an, dass Sie die Zutaten verwenden, die Ihnen schmecken und guttun.

Und was macht den Smoothie so besonders?

Je nach Zutaten-Kombination sind Smoothies in ihrem Geschmack süß, fruchtig, nussig, erfrischend, bitter oder schokoladig. Und es liegt ganz an Ihnen, welche Komposition Sie kreieren. Es ist interessant, den persönlichen Lieblingsgeschmack mit gesunden Zutaten zu erzielen, die, allein für sich gegessen, oft nicht gut schmecken. Bestimmte Superfoods in Pulverform schmecken zum Beispiel erst richtig gut im Smoothie und werden durch ihn erst täglich in einer größeren Menge verfügbar. Durch die Kombination Ihres Lieblingsgeschmacks mit einer vielleicht weniger beliebten, jedoch gesunden Zutat entsteht etwas Neues. Sie können sich mit Smoothies nachhaltig und langfristig gesund ernähren und gleichzeitig Ihr Essen genießen. Das macht das Mixgetränk zu einer revolutionären Besonderheit.

Und hier: die Meinung eines Experten auf dem Gebiet der Ernährung

Sinn und Zweck von Smoothies ist es, die Bioverfügbarkeit der Vitalstoffe ihrer einzelnen Zutaten für den Körper durch eine Kombination und damit die Synergie unterschiedlicher Zutaten zu erhöhen. Damit der Körper die Inhaltsstoffe eines Superfoods (Grünpflanze, Frucht oder Pulver) besser aufnehmen und verwerten kann, benötigt er oftmals eine weitere Komponente, wie zum Beispiel gesunde Fettsäuren, um den maximalen Nährwert der speziellen Zutat überhaupt erst aufschließen zu können. Das feine Pürieren der Lebensmittel bricht außerdem die Zellulosewände der Pflanzenzellen auf, wodurch unser Körper überhaupt erst in den vollen Genuss der Fülle der in ihnen enthaltenen Vitalstoffe kommen kann. Das Pürieren ist somit eine Art von Vorverdauung, die hilft, unserem Organismus die lebenswichtigen Vitalstoffe direkt und einfach zugänglich zu machen. Anders als beim Entsaften bleiben im Smoothie die für einen gesunden Darm wichtigen Ballaststoffe erhalten.

Christian Dittrich-Opitz sagt hierzu:

„Manchmal tritt im Zusammenhang mit Smoothies die Frage auf, warum denn das Pürieren von Nahrung sinnvoll sei. Es gibt auch Bedenken, dass die Nahrung durch das Mixen geschädigt werden könnte oder dass wir mit pürierter Nahrung zu wenig kauen. Dass das Kauen der Nahrung und Knackiges zu essen wichtig sind, bleibt unbestritten, in der Praxis zeigen sich jedoch folgende großen Vorteile des Pürierens:

- 1. Im Fall der grünen Blätter wird eine molekulare Zerkleinerung von Zellulose erreicht, die durch Kauen mit unseren zivilisierten Gebissen nicht möglich ist. Primaten kauen mit 10- bis 15-mal mehr Kraft als wir Menschen und zerkleinern so die Zellulose der Blätter, die ja 45 bis 80 Prozent ihrer Nahrung ausmachen. In den Zellulose-Strukturen der grünen Blätter finden wir einen erheblichen Teil der Vitalstoffe, die ungenutzt den Darm passieren, wenn grüne Blätter als Salat gegessen werden. Jeder, der über einen bestimmten Zeitraum grüne Smoothies zu sich nimmt, bestätigt die tiefere Sättigung und Zufriedenheit im Vergleich zum Essen von Salat.*
- 2. Manche Konstitutionstypen vertragen roh verspeiste Nahrung auf Dauer nicht gut. Vata-Typen können nach der ayurvedischen Lehre mit rohen Salaten auf Dauer ein erhebliches Ungleichgewicht erfahren. Pürieren verändert die energetische Natur der Nahrung auf eine Weise, sodass sie anschließend für alle Konstitutionstypen passt. Es gibt nur sehr wenige Vata-Typen, die mit einer auf Smoothies basierenden Rohkost Probleme haben, aber sehr viele, die mit gewöhnlicher Rohkost genau die Probleme bekommen, die im Ayurveda beschrieben werden.*

Manche Mischungen haben eine Art synergistische Wirkung, nach dem Motto: ‚Das Ganze ist mehr als die Summe seiner einzelnen Teile.‘ Die Wirkung der einzelnen Inhaltsstoffe ist erst in Kombination mit anderen besser assimilierbar für den Körper. Der Lubrikator, den ich empfehle, ist so ein Beispiel. Wenn Fett und Eiweiß mit Zitronensaft und Honig gemixt werden, entsteht ein Gemisch, das die Verdauung von Fett und Eiweiß stark fördert. Gewürze im Lubrikator, wie Kardamom oder Zimt, können ebenfalls Synergiewirkungen erzielen, die das Essen der Zutaten im ungemixten Zustand nicht hat.¹²

Ich selbst vertrage grüne Smoothies ohne Fettsäuren besonders morgens sehr gut. Der Superfood-Smoothie, der reich an rohen gesättigten Fetten ist und den Christian

Dittrich-Opitz „Lubrikator“ (Fettgetränk) nennt, schmeckt mir am besten als Mittagessen, als schnell zubereitetes Superfood nach dem Sport oder als Abendmahlzeit. Jeder Smoothie hat eine andere Wirkung. Je mehr Smoothies Sie zubereiten, desto mehr Erfahrung sammeln Sie, und bald wissen Sie, welcher Mix zu welcher Tageszeit am besten zu Ihnen passt.

Ich wünsche mir, dass Sie Ihren Smoothie und Ihre bevorzugte Zutaten-Kombinationen mit Superfood Smoothies finden. Es kann sein, dass nicht jeder Smoothie für Sie ideal ist, aber das ist kein Problem, weil die Vielfalt der kombinierbaren Zutaten schier unendlich ist. Darum: Probieren Sie einfach aus, welche Rezepte Ihnen je nach Lebenssituation und Tageszeit gut schmecken und ausreichend Energie liefern.

Smoothies – so vielfältig wie das Leben selbst ...

Wie schon erwähnt, können Smoothies zu jeder Tageszeit getrunken werden: vor dem Frühstück, als Frühstück, als Mittagsmahlzeit, nach dem Sport, begleitend zu Entgiftungskuren, zum Abnehmen, als Zwischenmahlzeit, als Dessert, als Teil des Picknicks, auf Kinderausflügen, als „Schulbrot“, wenn Sie (oder Ihre Kinder) Verlangen nach Süßem haben, als „Fastfood“ an einem hektischen Tag, als schnell zubereitetes Abendessen ...

Abpacken und transportieren lässt sich der Smoothie in Shaker-Bechern aus Plastik, besser noch in einem Schraubglas oder einer Glasflasche mit Schraubverschluss. An dieser Stelle möchte ich kurz erwähnen, dass es am besten ist, den Smoothie immer frisch zuzubereiten und zu trinken. Er sollte am gleichen Tag gemixt und getrunken werden. Die meisten Smoothies schmecken an dem Tag, an dem sie zubereitet wurden, einfach am besten. Und: Je frischer sie sind, desto mehr Vitalstoffe enthalten sie. Im Vergleich zu Fertigmoothies, die teilweise auch schon Superfoods wie zum Beispiel Gojibeeren enthalten, kann man nur bei selbst hergestellten Smoothies wirklich auf ihre Frische vertrauen. Fertigmoothies aus dem Supermarkt sind entweder durch Erhitzen länger haltbar gemacht oder sie enthalten Stabilisatoren und/oder Konservierungsstoffe. Bei Ihrer eigenen Mixtur entscheiden nur Sie, was in Ihren Power-Drink hineinkommt. Smoothies sind so vielfältig wie das Leben selbst: Es stehen Ihnen schier unbegrenzte Möglichkeiten zur Verfügung, wenn es um die Zutaten geht. Lassen Sie sich von den Rezepten in diesem Buch inspirieren und werden Sie selbst kreativ. Legen Sie sich einen Vorrat gesunder Superfoods zu und haben Sie stets ein paar frische

grüne Kräuter und Blattgemüse sowie frische Früchte im Haus. Smoothies sind eine komplett neue Welt der Nahrungszubereitung. Sie haben die Möglichkeit, sich jeden Tag den Smoothie zu mixen, auf den Sie gerade Appetit haben und der Sie mit Energie versorgt.

... und ein wahres Kraft- und Energiepaket

Ein Smoothie kann mitunter Ihren täglichen Kaffee ersetzen. Ein Übermaß stimulierender Getränke wie Kaffee oder Schwarztee kann verhindern, dass Ihr Körper die in der Nahrung enthaltenen Mineralien aufnimmt und kann so auf Dauer Ihr Nervenkostüm schwächen. Der Smoothie funktioniert dabei nicht wie eine „Ersatzdroge“, er gleicht vielmehr Defizite aus und gibt Ihnen Ihre natürliche Lebensenergie zurück, ohne dass Sie sich extra stimulieren müssten.

Wenn Sie ausgewogen frühstücken und nur alle zwei bis drei Tage einen Smoothie trinken, ist Ihr Körper bereits besser mit Vitalstoffen und Mineralien versorgt, als er es bislang gewohnt war. Aus Erfahrung kann ich sagen, dass nach spätestens drei Wochen eine deutliche Veränderung in Bezug auf Ihren Energiehaushalt spürbar ist. Außerdem greifen die meisten Smoothie-Trinker seltener oder gar nicht mehr zu Koffein. Besonders grüne Superfood-Smoothies liefern Ihnen jeden Tag aufs Neue einen koffeinfreien und daher länger anhaltenden Energieschub.

So zu leben ist intelligent und macht Spaß ... und sexy. Es ist schön, über ausreichende Energiereserven zu verfügen, Sie sind dann einfach gelassener und können den Stürmen des Lebens besser trotzen. Je gesünder und ausgewogener Sie sich ernähren, desto besser sind Sie versorgt mit allem, was Ihr Körper braucht. Ihre Ausstrahlung wird attraktiver; Sie sehen gesünder und vitaler aus und Sie fühlen sich einfach wohler in Ihrer Haut, die schöner und jugendlicher wirkt.

Das Nonplusultra der täglichen Ernährung

Mit Superfoods ist es so einfach, Ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern. Sie benötigen keine aufwendige Diät, keine Fachkenntnisse und müssen keine „gesunden“ Sachen essen, die Ihnen nicht schmecken. Mit Superfood-Smoothies müssen Sie nicht auf Genüsse verzichten, im Gegenteil: Sie gewinnen sogar neue Genüsse hinzu! Wenn Sie über längere Zeit Superfoods zu sich nehmen, fällt es Ihnen leichter, Kaffee, Kuchen, Cola, Pommes & Co. zu entsagen – und zwar nicht, weil Sie sich dazu zwingen, sondern weil Ihnen diese Dinge einfach nicht mehr schmecken. Superfood-Smoothies liefern Ihnen alle Vitalstoffe, die Ihr Körper täglich braucht, und folglich werden Sie immer seltener von Gelüsten auf Ungesundes heimgesucht. Ist das nicht genau, wonach Sie sich immer gesehnt haben: jeden Tag wirklich gut versorgt zu sein und, was Ihren Energiehaushalt anbelangt, aus dem Vollen schöpfen zu können?

Wenn Sie jeden Tag Superfoods zu sich nehmen (und sei es auch nur in geringen Mengen) – und das nur 6 bis 9 Wochen lang –, werden Sie sich wie ausgewechselt fühlen. Die positive Auswirkung auf Ihren Energiezustand, Ihr Wohlbefinden und Ihre allgemeine Gesundheit wird deutlich spürbar sein. Superfoods potenzieren die Wirkungen einer gesunden Lebensweise um ein Vielfaches! Und selbst wenn Sie dennoch ab und zu gern Kaffee, Kuchen, Cola, Pommes & Co. trinken bzw. essen, können Superfoods diese ungesunde Lebensweise bis zu einem gewissen Grad ausgleichen. Egal wie Sie sich ernähren: Superfoods werden Ihnen und Ihrem Körper guttun.

Superfood-Smoothies – perfekt für Vegetarier und Veganer

Sie werden sich wundern, wie viel Verantwortung Sie auf einmal für sich selbst und Ihre Gesundheit übernehmen können, wenn Sie vegetarisch oder sogar vegan zu leben beginnen. Diese Eigenverantwortung ist etwas Positives. Gesunde Smoothies helfen Ihnen, auf Fleisch zu verzichten oder seinen Genuss zumindest zu reduzieren. Sie müssen allerdings nicht vegetarisch oder vegan leben. Je mehr Sie jedoch über die Wirkung von Fleisch und Milchprodukten auf Ihre Gesundheit erfahren, desto weniger werden Sie davon essen wollen.

Ich empfehle Ihnen, einen Versuch zu wagen: Leben Sie einmal über einen längeren Zeitraum vegetarisch. Sie werden überrascht sein, wie stark diese Ernährungsweise Ihr Wohlbefinden und Ihr Glücksempfinden fördert, besonders wenn Sie während dieser Testphase reichlich vollwertige Nahrung, Frischkost und Superfoods zu sich nehmen. Es kann auch sehr positiv sein, sich über eine gewisse Zeitdauer vegan zu ernähren, ich propagiere allerdings keine hundertprozentig vegane Ernährung als Garant für eine langfristige Gesundheit. Mich persönlich konnte eine ausschließlich vegane Ernährung bisher einfach nicht überzeugen.

Worauf Vegetarier und Veganer achten sollten³

- ⊙ Die Versorgung mit den Vitaminen C, D, B₂ und B₁₂ sowie Kalzium und Eisen ist wichtig.
- ⊙ Kinder haben einen erhöhten Bedarf an Vitamin C und D sowie an Kalzium und Eisen.
- ⊙ Frauen haben wegen der Monatsblutung einen höheren Bedarf an Eisen als Männer.
- ⊙ Schwangere Frauen müssen auf die Zufuhr von Vitamin C, D, B₂ und B₁₂ sowie Kalzium, Folsäure und Eisen achten.
- ⊙ Ältere Menschen haben einen erhöhten Bedarf an Aminosäuren, an Vitamin C und D sowie an Betacarotin und Folsäure. Sie sollten ausreichend Frischkost essen.
- ⊙ Veganer sollten auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen, Kalzium, Jod, Vitamin B₁₂ und Zink achten.

Wenn Sie Superfood-Smoothies in Ihre tägliche Ernährung aufnehmen, sind Sie mit einem Großteil dieser lebenswichtigen Nährstoffe versorgt.

Zum Thema „gesättigte und ungesättigte Fettsäuren“

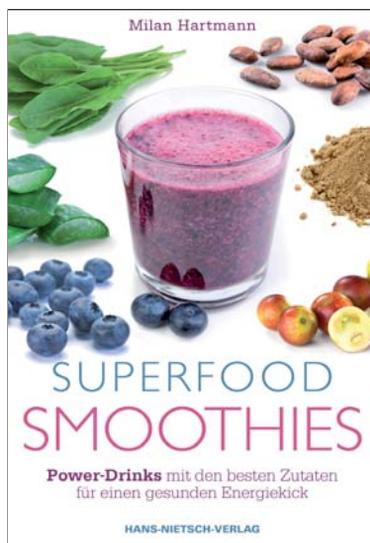
Im Superfood-Smoothie haben die richtigen, gesunden Fette eine Schlüsselbedeutung, was Verwertung und Bioverfügbarkeit von Vitalstoffen sowie die Ausleitung von Schlacken anbelangt. Fette machen nicht nur die Konsistenz cremiger, sondern potenzieren auch viele Inhaltsstoffe in ihrer Wirkung. Da in den meisten Superfoods gesunde Fettsäuren enthalten sind, bringen sie den normalen Smoothie auf eine neue gesundheitliche Ebene. Ein weiterer Pluspunkt für die Superfoods!

In diesem Zusammenhang möchte ich noch einmal Christian Dittrich-Opitz zu Wort kommen lassen:

„Eine Ernährung, die dem biologischen Design des Körpers gerecht wird, sollte das Folgende enthalten:

- ⊙ *gesättigte Fettsäuren*, wie Laurinsäure, Caprylsäure und andere. Diese sind keineswegs nur Energieträger, sondern spielen auch eine wesentliche Rolle in der Wasserversorgung der Zellen, bei der Entgiftung von Schwermetallen und fettlöslichen Giften sowie für das Immunsystem. Die besten Quellen roher gesättigter Fettsäuren sind Kokosmus, Kokosöl, aber vor allem auch Rohmilchbutter. Und
- ⊙ *mehrfach ungesättigte Fettsäuren* zum Aufbau von Zellmembranen, Prostaglandinen, Hormonen und Blutkörperchen. Die besten Quellen der mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind Mikroalgen, Chiasamen, Hanfsamen, Walnüsse, Zedernüsse und andere Samen. Weniger empfehlenswert sind flüssige Pflanzenöle, da die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sehr anfällig für Oxidation sind. Fisch ist angesichts der heutigen Umweltbelastung nicht empfehlenswert.

In den vergangenen Jahren wurde deutlich auf die Wichtigkeit der mehrfach ungesättigten Fettsäuren aufmerksam gemacht, doch die große Bedeutung der rohen gesättigten Fette wird immer noch zu wenig beachtet. Wenn Menschen eine Weile auf alle Pflanzenöle, die bei Zimmertemperatur flüssig sind, verzichten und vermehrt Rohmilchbutter und Kokosmus oder Kokosöl aus erntefrischen Kokosnüssen zu sich nehmen, erleben sie eine deutlich bessere zelluläre Wasserversorgung. Entgiftungsprozesse laufen effektiver und angenehmer ab. Besonders eindrücklich ist die Beobachtung, dass nach einigen Monaten dieser Art der Feternährung fast alle Menschen dabeibleiben, regelmäßig rohe gesättigte Fette zu essen und



Milan Hartmann
Superfood-Smoothies

Power-Drinks mit den besten Zutaten für einen gesunden Energiekick

Superfoods, mit anderen Zutaten im Mixer zu einem Smoothie püriert, ergeben eine köstliche, energetisierende und abwechslungsreiche Mahlzeit. – Doch was sind Superfoods eigentlich und warum spielen sie eine wichtige Rolle in unserer Ernährung? Auf welche Superfoods sollten wir auf keinen Fall verzichten und in welchen Bereichen unseres Lebens können wir uns gezielt mit Superfoods stärken?

Diese Fragen beantwortet Milan Hartmann in seinem Buch. Er erläutert, wie sie der Nährstoffversorgung der Zellen, dem Entgiften bestimmter Organe, der Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Steigerung der Libido dienen. Der Autor spannt dabei den Bogen von den Prinzipien einer nährstoffreichen Ernährung bis hin zu einem ganzheitlichen Verständnis von eigenverantwortlicher Gesundheit. Superfoods können unser Leben bereichern, wenn wir lernen, sie gezielt, kreativ und maßvoll in unsere tägliche Ernährung zu integrieren. Das Buch von Milan Hartmann zeigt, wie das geht und wie jeder es schaffen kann, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu steigern.

128 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-230-4