

Victoria Boutenko

Grünt SMOOTHIES

Der Bestseller von der Erfinderin der **Grünen Smoothies**

Aktualisierte Neuauflage



HANS-NIETSCH-VERLAG

Für meine Kinder Stephan, Sergei und Valya

Titel der Originalausgabe: *Green Smoothie Revolution: The Radical Leap Towards Natural Health*, erschienen bei *North Atlantic Books*, Berkeley/California

Translation Right arranged with *North Atlantic Books*, Berkeley/California

© Hans-Nietsch-Verlag 2010

Alle Rechte vorbehalten.

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

10., aktualisierte Neuauflage, April 2015

Übersetzung: Burkhard Hickisch

Redaktion und Lektorat: Martina Klose

Redaktionelle Beratung: Bernhard Kasperleit

Korrektorat: Petra Zwerenz

Fotos: Robert Petetit; Foto von Gabrielle Chavez (Seite 34): Julia Corbett

Umschlaggestaltung: Kurt Liebig, unter Verwendung von Fotos der *Grüne Smoothies GmbH*

Innenlayout und Satz: Rosi Weiss

Druck: Dimograf Sp z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-354-7

Dank

Ich danke allen, die mir ihre Lieblingsrezepte zum Veröffentlichen zur Verfügung gestellt haben. Meiner Familie bin ich sehr dankbar für ihre endlose Geduld, ihre Liebe und ihre Unterstützung in der Zeit, als ich an diesem Buch schrieb. Tausend Dank all den lieben Menschen, die viele Stunden damit verbracht haben, mein Manuskript zu lesen und zu überarbeiten: Aletha Nowitzky, Vanessa Nowitzky, Bridget Wolf und Leslie DeLorean. Ich danke Robert Petetit für seine wunderbaren Fotos. Und mein besonderer Dank gilt Dr. Miven Donato, Clent Manich und Gabrielle Chavez für ihre wertvollen Beiträge zu diesem Buch.

Mit grünen Grüßen
Victoria

Inhalt

Vorwort zur aktualisierten Neuauflage. 9

Teil I: Die Heilkraft grüner Blätter

- 1 Das Wunder der grünen Pflanzen 15
- 2 Grünes Blattgemüse – der wichtigste Bestandteil
unserer Ernährung 19
- 3 Der erste grüne Smoothie wird geboren 27
- 4 Bringen Sie Abwechslung in Ihre Smoothies: Verwenden
Sie immer wieder anderes grünes Blattgemüse 32
- 5 Pürieren oder entsaften? 42
- 6 Fragen und Antworten zum Thema „grüne Smoothies“ 47
- 7 Grüne Smoothies für unsere Kinder 55
- 8 Grüne Smoothies für unsere Haustiere 59
- 9 Die richtigen Zutaten auswählen 63
- 10 So gelingen Ihnen grüne Smoothies am besten 66

Teil II: Rezepte für leckere grüne Smoothies

- Wertvolle Tipps und Tricks für die Zubereitung von Smoothies. . . 71
- Rezepte für Einsteiger 74
- Supergrüne Smoothies 91
- Herzhafte grüne Smoothies und Suppen 100
- Grüne Smoothies für Abenteuerlustige 117
- Grüne Puddings. 128
- Grüne Smoothies für Kinder 140
- Grüne Smoothies für Haustiere. 148
- Grüne Smoothies für die Schönheit 150
- Aus der Grüne-Smoothie-Apotheke 151

Nachwort

Grüne Smoothies – eine Bewegung weltweit 156

Anhang

Erstaunlich viel abgenommen 162

Clent Manich: Von grünen Smoothies leben 172

Wie meine Familie auf den rohköstlichen Weg kam 183

Anmerkungen 192

Literaturverzeichnis & -empfehlungen 196

Websites 199

Vorwort zur aktualisierten Neuauflage

„Wenn die Wirklichkeit nicht zur Theorie passt, gewinnt die Wirklichkeit. Immer. Das ist Wissenschaft!“

Richard Feynman, Physiker und Nobelpreisträger

Liebe Leserin, lieber Leser,
grüne Smoothies sind heute unglaublich populär und gehören für viele Menschen mittlerweile zum Alltag. Daher möchte ich kurz erläutern, wie ich mir dieses Phänomen erkläre.

Seit der Mensch begonnen hat, Nahrungsmittel zu verändern, um den Kochprozess zu vereinfachen und abzukürzen, hat unsere Nahrung immer mehr an Qualität verloren. Diese Entwicklung hat sich während der Industriellen Revolution noch weiter beschleunigt:

Im späten 18. Jahrhundert baute ein Schweizer Müller eine Mühle mit Metallwalzen, die die Massenherstellung von weißen Auszugsmehlen erlaubte. Und 1784 erfand der Amerikaner Oliver Evans die erste vollautomatische Getreidemühle.

1813 entwickelte der britische Chemiker Edward Charles Howard eine Methode zur Herstellung von feinem Raffineriezucker.

Im 19. Jahrhundert begann man ebenfalls, Nahrungsmittel in Dosen herzustellen. Der Feldherr Napoleon hatte einen Wettbewerb für die beste Konservierungsmethode ausgeschrieben, die Nahrungsmittel für seine Feldzüge länger haltbar machen sollte. 1810 gewann der französische Meisterkoch Nicolas Appert den Preis von 12.000 Goldfranken für die Erfindung der Fleisch- und Gemüsekonserve.

Schon bald verwendete jedermann diese scheinbar so praktischen und billigen Nahrungsmittel. Im Laufe des 19. Jahrhunderts stieg

der Anteil konservierter Lebensmittel in der täglichen Ernährung kontinuierlich an. Umgekehrt sank der Verzehr von frischen und naturbelassenen Lebensmitteln zunehmend.

Meiner Ansicht nach stellt diese Entwicklung die drastischste Veränderung dar, die unser Essverhalten im Laufe der Jahrtausende erfahren hat. Nahrungsmittel ohne Lebenskraft in hübsch glänzenden Dosen, aufgeblähtes weißes Brot, strahlend weißer Zucker und dergleichen mehr wurde zum Sinnbild menschlichen Fortschritts. So empfand man vor zweihundert Jahren die Umstellung auf industriell gefertigte Nahrung als modern, denn Frauen mussten nun nicht mehr jeden Tag stundenlang am Herd stehen. Fast alle Nahrungsmittel gab es plötzlich in einer künstlichen Form, sogar Babynahrung. Statt natürlicher, nähr- und vitalstoffreicher Lebensmittel nahmen die Menschen nun Industrienahrung zu sich, die in schicker Verpackung angeboten wurde.

Heute hat unsere Nahrung ihre Lebenskraft fast ganz verloren. Kein Wunder also, dass sich der Großteil der Bevölkerung mit gesundheitlichen Problemen herumschlägt. 133 Millionen US-Amerikaner – das ist fast die Hälfte der Bevölkerung – leiden unter mindestens einer chronischen Erkrankung.¹ 70 Prozent der Amerikaner nehmen regelmäßig Medikamente ein² und 35 Prozent sind fettleibig³. Sieht man sich die Statistiken an, so macht es ganz den Eindruck, als gäbe es in Amerika nicht mehr allzu viele wirklich gesunde Menschen. Gleichzeitig verkündet die Weltgesundheitsorganisation, dass die US-Amerikaner jährlich 3 Billionen Dollar für ihre Gesundheit ausgeben.

Mittlerweile sind viele von uns an die „moderne“ denaturierte Nahrung so sehr gewöhnt, dass sie sie natürlichen Produkten sogar vorziehen. Doch gerade grünes Blattgemüse ist unglaublich nähr- und vitalstoffreich. * Leider essen die meisten Menschen wenig „Grünzeug“. Aus eben diesem Grund sind grüne Smoothies für die meisten Menschen buchstäblich die Rettung in der Not. Denn so können sie

sich wieder mit grünem Blattgemüse anfreunden – und das in dieser ungeheuer leckeren Form.

Als ich in den Jahren zwischen 2004 und 2008 die erste Ausgabe von *Grüne Smoothies* (in englischer Sprache) schrieb, waren kaum wissenschaftliche Untersuchungen über den Nährwert und den Vitalstoffgehalt von diesem so gesunden „Grünzeug“ zu bekommen. Ich habe monatelang nach Informationen über den Vitalstoffgehalt von grünem Blattgemüse gesucht und, was ich fand, peu à peu zusammenzutragen. Das Ergebnis beeindruckte mich tief. Ich schrieb mehrere Artikel über grüne Smoothies und ihren unglaublichen Vital- und Nährstoffgehalt und erhielt auch von Fans des grünen Power-Drinks erstaunliche Rückmeldungen. Bald schon waren grüne Smoothies zu einem neuen Ernährungstrend geworden. Und da es immer mehr Menschen gab, die sie tranken, musste die Wissenschaft sich mit diesem Trend auseinandersetzen.

Seitdem wurden mehrere Studien zu diesem Thema ausgeführt. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: wissenschaftlich relevante Fakten, die zeigen, dass der regelmäßige Verzehr von grünen Smoothies für den Menschen gesundheitsfördernd und damit wichtig ist. Aber das kam für mich ja nicht wirklich überraschend.

Von den vielen wertvollen Inhaltsstoffen grüner Blattgemüse – und damit der grünen Smoothies – gilt meine besondere Wertschätzung dem Magnesium. In aktuellen wissenschaftlichen Veröffentlichungen

* Der Begriff „Vitalstoffe“ wurde erstmals 1935 von dem Chemiker Hans A. Schweigart verwendet. Er ordnete ihnen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, essenzielle Amino- und Fettsäuren und einiges mehr zu. Für den Ernährungswissenschaftler Max Otto Bruker zählten die Ballaststoffe ebenfalls zu den Vitalstoffen. Später entdeckte die Forschung noch weitere für unsere Ernährung wichtige Pflanzenstoffe. In diesem Buch sind alle genannten Inhaltsstoffe unter „Vitalstoffe“ zusammengefasst – im Unterschied zu den Nährstoffen (energieliefernde Eiweiße, Fette und Kohlehydrate). (Anmerkung d. dt. Hrsg.)



wird dieser Mineralstoff mit so wohlklingenden Adjektiven bedacht wie „fantastisch“, „großartig“ oder „ein Wunder“. Gleichzeitig zeigen Studien des US-Landwirtschaftsministeriums, dass fast 80 Prozent der Amerikaner an chronischem Magnesiummangel leiden. Nun trägt aber dieser Mangel zu zahlreichen chronischen und degenerativen Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Osteoporose, Diabetes, Depressionen und zahllosen Auto-Immunstörungen bei.⁴

Die verschiedenen Sorten des grünen Blattgemüses sind die beste und mitunter sogar einzige Quelle für zahllose lebenswichtige Vitalstoffe wie beispielsweise:

- Antioxidantien
- Folate (Folsäurederivate)
- Lutein
- Magnesium
- Vitamin K
- Zeaxanthin

In den Büchern, die ich in jüngster Zeit geschrieben habe, beziehe ich mich auf die neuesten ernährungswissenschaftlichen Untersuchungen und Erkenntnisse.⁵ Aufgrund dieser neuen Datenlage habe ich meine Smoothie-Rezepte weiterentwickelt und möchte zudem der vorliegenden Neuauflage zehn neue Rezepte aus meiner Grüne-Smoothie-Apotheke hinzufügen, die Ihr Wohlbefinden erhalten und zur Heilung von Unpässlichkeiten beitragen.⁶ Ich bin mir absolut sicher, dass wir eine gesundheitliche Revolution erleben werden, wenn immer mehr Menschen grüne Smoothies in ihre Ernährung integrieren.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Victoria Boutenko

im März 2015

Kapitel 4

Bringen Sie Abwechslung in Ihre Smoothies: Verwenden Sie immer wieder anderes grünes Blattgemüse

„Verbessern heißt verändern. Perfekt zu sein bedeutet demnach, dass man sich oft verändert hat.“

Winston Churchill

Als ich grüne Smoothies zu trinken begann, dachte ich, ich müsste die dunkelgrünsten Blätter in den Mixer tun, um so den Mangel auszugleichen, der in meinem Körper entstanden war, weil ich bislang nicht genug grünes Blattgemüse zu mir genommen hatte. Aus diesem Grund verwendete ich mehrere Monate lang fast ausschließlich Palmkohl.* Valya und ich mochten Palmkohl-Smoothies besonders gern. Nachdem wir sie jedoch drei Monate lang getrunken hatten, nahmen wir wahr, dass unser Gesicht sich ein wenig taub anfühlte. Ich führte dieses Symptom sofort auf die grünen Smoothies zurück, denn sie waren das Einzige, was in unserem Leben anders war als vorher. Ich erinnere mich noch, wie ich dachte: „Oh nein! Ich möchte aber nicht damit aufhören, meine geliebten Smoothies zu trinken!“ Und so begann ich zu recherchieren, welche Inhaltsstoffe in grünen Blättern zu finden waren, und es dauerte nicht lange, bis ich die Ursache für unsere Symptome gefunden hatte.

Grüne Blätter sind normalerweise besonders reich an verschiedenen Vitalstoffen,³⁵ weshalb alle Lebewesen sie gern essen. Die Blätter

* Palmkohl ist bei uns auch unter dem Namen „Schwarzkohl“, „Drachenhautkohl“ oder „italienischer Kohl“ bekannt und in manchen Naturkostläden erhältlich. (Anm. des Übers.)

der verschiedenen Pflanzenarten beinhalten jedoch geringe Mengen von unterschiedlichen Alkaloiden, was zur Folge hat, dass die Tiere nicht nur Pflanzen einer Art fressen – die sie sonst vielleicht ausrotten würden –, sondern auch andere Pflanzen. In großen Mengen wirken Alkaloide giftig, in kleinen Dosen richten sie jedoch keinen Schaden an, sondern stärken sogar unser Immunsystem. Wenn wir jedoch viele Wochen lang ausschließlich beispielsweise Kohl oder Spinat roh zu uns nehmen, sammeln sich die Alkaloide in unserem Körper an und führen dort zu Vergiftungserscheinungen. Zum Glück enthalten unterschiedliche Sorten grünen Blattgemüses verschiedene Alkaloide, sodass wir schädliche Auswirkungen vermeiden – und unsere Abwehrkräfte steigern – können, wenn wir für unsere Smoothies immer wieder anderes Pflanzengrün verwenden.

Was das Obst anbelangt, so brauchen wir nicht so oft abzuwechseln, da Früchte nur selten Alkaloide enthalten. Sie sollen ja auch gegessen werden, damit sich ihre Samen verbreiten können. Und so sind reife Früchte süß und aromatisch, haben eine leuchtende, ansprechende Farbe und duften fantastisch. Wechseln Sie zwischen den grünen Blattgemüsen so ab, wie es Ihnen am besten schmeckt. Es gibt Smoothie-Trinker, die jeden Tag eine andere grüne Zutat in den Mixer geben. Andere verwenden verschiedene Sorten von Pflanzengrün für einen Smoothie. Ich empfehle Ihnen, jeden Tag ein anderes grünes Blattgemüse zu nehmen und zwischen mindestens sieben verschiedenen Sorten abzuwechseln. Je größer die Auswahl an Grünem ist, desto größer ist das Spektrum an lebenswichtigen Vitalstoffen, die Sie Ihrem Körper zuführen.

Ich weiß nicht, wie viele essbare Pflanzen es genau auf unserem Planeten gibt, aber es sind wohl an die Tausende. In seinem Buch *Native American Ethnobotany*³⁶ hat Daniel Moerman 1649 verschiedene Wildpflanzen aufgeführt, die von den amerikanischen Urein-



wohnern verwendet wurden. Seit in den letzten zwei Jahrhunderten der Verzehr von grünem Blattgemüse drastisch nachgelassen hat, wissen wir heute nicht mehr, welche wilden Pflanzen essbar sind. Wir müssen uns auf die Menschen verlassen, die uns beibringen können, woran wir essbare Pflanzen erkennen.* Auf meinen Reisen lerne ich viele Smoothie-Trinker kennen und sammle die Informationen, die ich von ihnen über essbare Wildpflanzen erhalte. Mein Sohn Sergei bietet Exkursionen an, auf denen er den Teilnehmern zeigt, welche Wildpflanzen essbar und welche giftig sind. Im Frühling und im Sommer bringt er oft einen ganzen Korb verschiedener wild wachsender Kräuter mit, die wir dann begeistert in den Mixer tun. Sergei interessiert sich sehr für das Thema „essbare Wildpflanzen“ und glaubt, dass sie die beste Nahrung sind, die uns die Natur zu bieten hat. Er hat mehrere kurze Videos über Wildpflanzen gedreht, die am weitesten verbreitet sind. Auf www.youtube.com können Sie sich diese Videos ansehen und sich von ihnen inspirieren lassen.

Ich bedanke mich bei Gabrielle Chavez für den Beitrag, den sie zu den Listen geleistet hat. Sie ist Autorin, Lehrerin und Gärtnerin und lebt in Portland, Oregon.³⁷



* Deutschsprachige Bücher zum Thema „Wildkräuter“ und zu vielen anderen Themen, die in diesem Buch behandelt werden, finden Sie unter „Literaturverzeichnis Et -empfehlungen“ (Seite 196 ff.). Seminare und Exkursionen zur Bestimmung von Wild- und Heilkräutern werden auch in Ihrer Nähe angeboten (Recherche im Internet). (Anm. des dt. Hrsrg.)

Angebautes grünes Blattgemüse

Batavia	kohl, Grünkohl,	Radieschenblätter
Buttersalat	Palmkohl, Pok	Römersalat
Chicorée	Choi, Rosenkohl,	Rote-Bete-Blätter
Eichblattsalat	Wirsing)	Rucola (Garten-
Eis(berg)salat	Kohlrabiblätter	Senfrauke)
Endiviensalat	Kresse	Rübenblätter
Feldsalat	Kürbisblätter	Schnittsalat
Frisée (krause Endivie)	Lollo Biondo	Sellerieblätter
Gartenmelde	Lollo Rosso	Senfblätter
Gartensalat	Mangold	Spinat
Gojiblätter	Möhrengrün	Staudensellerie
Gurkenblätter	Postelein (Gewöhn-	Weinblätter
Kohl (z. B. Früh-	liches Tellerkraut)	Weizengras
	Radicchio	Zucchiniblätter

Wildwachsende essbare Pflanzen

Ackerhellerkraut	Brennnessel	Gänsefingerkraut
Ackerminze	Brunnenkresse	Giersch
Ackerrettich	Echter Pastinak	Gundermann
Ackerschachtelhalm	Feinstrahl	Guter Heinrich
Ährige Teufelskralle	Fetthenne	Hirtentäschel
Bachbunge	Fichte (hellgrüne Frühlingstriebe)	Huflattich
Bärlauch	Frauenmantel	Kapuzinerkresse
Beifuß	Fuchsschwanz	Karde
Beinwell	Gänseblümchen	Klee
Bitteres Schaumkraut		Kleine Bibernelle



Kleiner Wiesenknopf	Portulak	Waldengelwurz
Klettenlabkraut	Rose (Blätter und Blüte)	Waldmeister
Knoblauchrauke	Rotbuche (hellgrüne junge Blätter)	Wegerichgewächse
Knöterichgewächse	Rote Taubnessel	Wegwarte
Kohldistel	Sanddorn (Blätter und Früchte)	Weißer Gänsefuß
Kriechender Günsel	Sauerampfer	Wiesenbärenklau
Linde (hellgrüne junge Blätter)	Schafgarbe	Wiesenbocksbart
Löwenzahn (Blätter und Blüte)	Scharbockskraut	Wiesenkerbel
Mädesüß	Schlehe (Blätter und Früchte)	Wiesenkümmel
Malve	Veilchen	Wiesenschaumkraut
Melde	Vogelmiere	Wilde Möhre
Ochsenauge (Blätter und Blüten)		Wilder Senf
		Winterkresse

Gartenkräuter

Basilikum	Kerbel	Pfefferminze
Bohnenkraut	Koriander	Pimpinell
Borretsch	Liebstockel	Rosmarin
Dill	Majoran	Salbei
Estragon	Minze	Schnittlauch
Fenchelkraut	Oregano	Thymian
Gartenampfer	Petersilie	Zitronenmelisse

Sprossen

Der Abwechslung halber geben wir ab und zu auch verschiedene Sprossen in unseren Smoothie, aber niemals mehr als 1 Handvoll und auch nur 1- bis 2-mal pro Woche. Sprossen sind vom 3. bis zum 6. Tag des Keimens äußerst reich an Alkaloiden, die gewährleisten, dass die Pflanzenbabys nicht von Tieren verspeist werden.³⁸ Das bedeutet natürlich nicht, dass Sprossen giftig oder gesundheitsschädlich sind; ich will damit nur sagen, dass wir uns nicht nur von Sprossen ernähren können. Die meisten sind sehr Vitamin-B-reich und um ein Vielfaches nähr- und vitalstoffreicher als die Blätter der ausgewachsenen Pflanzen, da sie für ihr Wachstum viele Nährstoffe brauchen. Ich verwende für meine grünen Smoothies nur Sprossen, die grüne Keimblätter haben, und niemals mehr als 1 Handvoll.

Alfalfasprossen

Radieschensprossen

Brokkolisprossen*

Rettichsprossen

Buchweizensprossen

Sonnenblumensprossen

Heilpflanzen**

Heilkräuter sind zwar essbar, enthalten aber eine überdurchschnittlich hohe Konzentration von Alkaloiden und sollten daher nur in Maßen

* Brokkolisamen können Sie übers Internet bestellen. Siehe auch im Anhang dieses Buches unter „Websites“, Seite 199.

** Für eine gesunde Ernährung sucht man oft nach Wundermitteln, dabei reichen kleine Mengen heimischer Wildkräuter, da diese extrem reich an Phytonährstoffen sind. 1 Handvoll am Tag ist absolut genug. Denn Wildkräuter sind Kulturgemüse an Mineralien, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen im Schnitt um das 23-Fache überlegen. (Anm. d. dt. Hrsg.)



genossen werden. Im Sommer gebe ich gern Heilkräuter in meine Smoothies, aber immer mit anderem grünem Blattgemüse und nicht sehr oft. Gehen Sie stets sparsam mit Heilpflanzen um und verzichten Sie lieber darauf, wenn Sie sich nicht gut genug damit auskennen.

Aloe vera-Blätter	Ginkgo	Schachtelhalm
Artischockenblätter	Johanniskraut	(Zinnkraut)
Beinwell	Kerbel	Schwarznessel
Bibernelle	Labkraut	Stockrose (Blätter
Borretsch (Blätter	Mariendistel	und Blüten)
und Blüten)	Rainkohl	Süßdolde
Braunelle	Reiherschnabel	Taubnessel
Douglasie (junge	Ringelblume	Wilde Malve
Triebe) ³⁹	(Blätter	
Feigenblätter	und Blüten)	

Giftige Pflanzen

Seien Sie vorsichtig beim Sammeln der Kräuter. In Mitteleuropa gibt es etwa fünfzig giftige Pflanzenfamilien mit zahlreichen Vertretern. Die nachfolgende Liste führt nur eine Auswahl der häufig in Mitteleuropa vorkommenden Giftpflanzen auf.⁴⁰

Ackerschöterich	Faulbaum	Giftlattich
Aronstab	Fingerhut (<i>Digitalis</i>)	Goldlack
Bilsenkraut	Gartenbohne	Hahnenfußgewächse
Brechnuss	Gefleckter Schierling	(z. B. Akelei, But-
Eibe	Geiskrautarten	terblume, Busch-
Einbeere	Gemeiner Efeu	windröschen,

4 Bringen Sie Abwechslung in Ihre Smoothies

Christrose, Christophskraut, Eisenhut, Waldrebe)	[grüne Teile], Bilsenkraut, Bittersüßer und Schwarzer Nachtschatten, Engeltrompete, Kartoffel	Rittersporn Rosmarinheide Roter Fingerhut Salomonssiegel Scharfer Mauerpfeffer
Haselwurz	[grüne Teile],	Schöllkraut
Heckenkälberkropf	Stechapfel, Tollkirsche, Tomate	Sumpfschachtelhalm
Herbstzeitlose	[grüne Teile] ...)	Taumel-Kälberkropf
Holunder (grüne Teile)	Nieswurz	Teichschachtelhalm
Hundspetersilie	Oleander	Tollkirsche
Iris	Pestwurz	Wasserfenchel
Kirschlorbeer	Rainfarn	Wasserschierling
Liliengewächse	Poleiminze	Wegrauke
Maiglöckchen	Rhabarber	Weißer Germer
Milchstern (Vogelmilch)	Rhododendron	Zaunrübe
Mutterkraut	Riesenbärenklau	
Nachtschattengewächse (Aubergine		

Essbare Wildkräuter enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als das Obst und Gemüse, das wir in Läden kaufen können. Und im Gegensatz zu den Nutzpflanzen, die auf unseren Feldern und in unseren Gärten wachsen, ist das sogenannte „Unkraut“ noch nicht durch bäuerliche Fürsorge „verhätschelt“. Um dem Gejätetwerden und dem Einsatz der Unkrautvernichter zu trotzen, muss es starke Überlebensmechanismen entwickeln; damit es nicht vertrocknet, reichen seine Wurzeln oft bis tief in den Boden hinein. Alfalfawurzeln können beispielsweise bis zu sieben Meter lang werden, sie reichen so in Erdschichten hinein, in denen – je nach Boden – auch seltenere Mineralien noch relativ häufig vorkommen können und die Konkurrenz



mit anderen Wurzeln gering ist. Und so sind Wildkräuter vitalstoffreicher als kultivierte Pflanzen. Wenn ich daran zurückdenke, wie oft ich früher den „entsetzlichen“ Gänsefuß ausgerissen habe, damit mein „wertvoller“ Eisbergsalat ungestört wachsen kann, schäme ich mich jetzt regelrecht. Heute sammle ich im Herbst die Samen von Löwenzahn, Brennesseln, Melden und anderem „Unkraut“, um sie im Frühjahr zusammen mit Kohl und Spinat auszusäen – so habe ich genug Grünes für abwechslungsreiche Smoothies.

Ich mag den kräftigen, herben und leicht bitteren Geschmack der Wildkräuter. Wir – meine Kinder, mein Mann und ich – haben festgestellt, dass wir bitteres Pflanzengrün wie Löwenzahn, Petersilie, Chicorée-, Endivien- und Friséesalat immer mehr schätzen, je länger wir grüne Smoothies trinken. Als ich kürzlich mit Valya in Australien war, fiel uns auf, wie bitter die grünen Pflanzen dort schmecken. Selbst Mangold, Spinat und Kopfsalat, die in den USA einen recht milden Geschmack haben, waren in Australien so bitter, dass wir uns fragten, ob das überhaupt die gleichen Pflanzen sind. Ein Bauer hat uns dann erklärt, dass die Pflanzen auf vulkanischem Boden wüchsen, der sehr fruchtbar und mineralstoffreich sei. Nun interessierte mich, ob der bittere Geschmack wohl ein Zeichen dafür ist, dass die Pflanzen viele Vitalstoffe enthalten. Ich schaute im Internet nach und entdeckte, dass wissenschaftliche Untersuchungen meine Vermutung bestätigten. Adam Drewnowski von der *University of Washington* fand Folgendes heraus: „Bei den sekundären Pflanzenstoffen⁴¹ handelt es sich um Antioxidantien, die bitter schmecken. Diese Stoffe verhindern in unserem Körper, dass die Zellen zu Schaden kommen. Wenn wir nur noch Obst und Gemüse essen, das keinen bitteren Geschmack hat, verzichten wir auf Inhaltsstoffe, die wichtig für unsere Gesundheit sind. Die Vitalstoffe, die für den bitteren Geschmack verantwortlich sind, wirken auch gegen Krebs und Herzkrankheiten.“⁴²

Aber selbst wenn sie wissen, wie gesund bittere Blätter sind, können viele Menschen nicht viel davon essen, wegen des unangenehmen Geschmacks. Pürieren wir sie jedoch mit Früchten im Mixer, dann wird aus bitterem Pflanzengrün eine leckere Mahlzeit. Wenn wir bitteres Blattgemüse in unseren Smoothie geben, gewöhnen wir uns an seinen Geschmack. Als ich vor fünf Jahren begann, grüne Smoothies zu trinken, mochte ich Löwenzahn wegen seines bitteren Geschmacks nicht und mischte ihn mit vielen süßen Früchten. Inzwischen liebe ich Löwenzahn ... vor allem in Salaten.

Ab und zu lese ich in der Zeitung oder in E-Mails, dass Kohl, Spinat, Petersilie und anderes Pflanzengrün einen giftigen Inhaltsstoff enthielten und wir diese Pflanzen lieber nicht roh essen sollten. Das stimmt zwar, wie ich in diesem Kapitel erläutert habe, es bedeutet jedoch nicht, dass wir bestimmte grüne Pflanzen von unserem Speiseplan streichen müssen. Es reicht, wenn wir Abwechslung in unsere Ernährung bringen, indem wir immer wieder anderes Pflanzengrün in unsere Smoothies geben – so können wir unserer Gesundheit bestmöglich dienen.



Grüne Smoothies für Abenteuerlustige



Stattlicher Sommer-Smoothie

Sergei Boutenko

- 4 Mangoldblätter
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund Petersilie
- 6 Aprikosen
- 3 Pfirsiche
- ½ Vanilleschote
- 1 Tasse Wasser

Ergibt etwa 1 Liter Smoothie



O-mega-Liebestrunke

Victoria Boutenko

- 3 Tassen Portulak
- 1 kleine Wassermelone, mit Schale (Bio-Qualität)
- Saft von 3 Limetten

Ergibt etwa 1½ Liter Smoothie





Belebender Energie-Smoothie

Victoria Boutenko

6 junge Weinblätter (sie enthalten Resveratrol, ein Antioxidans,
das Gene für Langlebigkeit reguliert)

3 Blätter Palmkohl (Schwarzkohl)

2 Mangos

2 Tassen Erdbeeren

2 Tassen Orangensaft

Ergibt etwa 1 Liter Smoothie



„Bäh, aber eigentlich schmeckt er gar nicht so schecht!“-Smoothie

Valya Boutenko

3 Tassen Buchweizensprossen

1 Tasse Friséesalat

1 Tasse grüne Weintrauben

1 Banane

1 Birne

1 Avocadokern (enthält eine Fülle an wasserlöslichen Ballaststoffen!)*

2 Tassen Apfelsaft

Ergibt etwa 1 ½ Liter Smoothie



Honigmelone & Löwenzahn

Victoria Boutenko

1 Honigmelone, schälen und Kerne entfernen

2 Bund Löwenzahn

Ergibt etwa 1 Liter Smoothie

* Siehe Seite 72



Herbes Vergnügen

Victoria Boutenko

- 1 großes Blatt *Aloe vera*, mit Haut
- 4 Mangoldblätter
- 3 Tassen Vogelmiere
- 1 Banane
- 1 Pfirsich
- 1 Birne
- 1 Tasse Wasser

Ergibt etwa 1 Liter Smoothie



Wilde Melone

Victoria Boutenko

- 1 Zuckermelone, geschält und ohne Kerne
- 5 Tassen Melde

Ergibt etwa 1 Liter Smoothie



Tutti Frutti

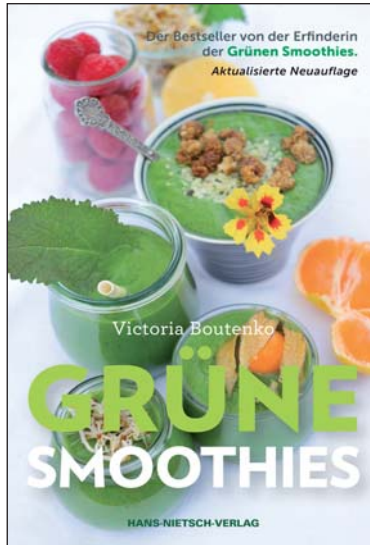
Valya Boutenko

- 1 Tasse Jackfrucht-Stücke*
- 1 Mango
- 2 Tassen junger Pok Choi
- 1 Tasse Wasser

Ergibt etwa 1 Liter Smoothie

* Jackfrucht können Sie übers Internet bestellen. Hier hilft Ihnen Ihre Suchmaschine weiter. Siehe auch im Anhang dieses Buches unter „Websites“, Seite 199





Victoria Boutenko
Grüne Smoothies

Der Bestseller von der Erfinderin der Grünen Smoothies

räumen Sie davon, sich wirklich gesund zu ernähren und rundum fit zu sein? – Victoria Boutenko weiß, wie Ihr Traum wahr werden kann, ohne dass Sie Ihre Ernährung und Ihre Lebensweise komplett umstellen müssen. Der Schlüssel dazu sind die grünen Smoothies – die wohlschmeckenden Mini-Rohkost-Mahlzeit aus dem Mixer mit grünem Blattgemüse, (Wild-)Kräutern und Früchten.

In Grüne Smoothies gibt die Autorin viele praktische Tipps rund um die Zubereitung der Vitalstoff-Drinks und beantwortet brennende Fragen.

In dieser aktualisierten Neuauflage des Weltbestsellers stellt Victoria 10 erprobte Rezepte aus ihrer Grüne-Smoothie-Apotheke vor, die unsere Selbstheilungskräfte stärken und so bestimmten Erkrankungen vorbeugen sowie kleinere Unpässlichkeiten kurieren helfen.

199 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-354-7