

STEPHANIE K. MEHRING



HEILENDE SMOOTHIES

**Schnell zubereitet,
voll Energie und Geschmack,
ideal für jede Gelegenheit**

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Einführung

Was ist das Besondere an grünen Smoothies? **6** • Und was ist das Besondere an weißen Smoothies? **9**

GRÜNE SMOOTHIES

Frühling

Cremiger Erdbeergenuss **12**

Die grüne Ananas **14**

Der wilde Klassiker **15**

Koriander-Heidelbeer-Glück **16**

Sommer

Sommerliebe **18**

Gartenglück **19**

Erfrischender Aloe-Smoothie **20**

Pfirsich küsst Portulak **22**

Herbst

Herbstfreude **24**

Grünkohl trifft Granatapfel **26**

Crème de la Crème **28**

Seelenbalsam **30**

Winter

Exotischer Wintersmoothie **32**

Mangold-Mango-Smoothie **34**

Everybody's Darling **36**

Petersilienliebe **38**



WEISSE SMOOTHIES

Frühling

- Ananas-Colada 40
- Apfel-Zimt-Genuss 42
- Endlich Erdbeerzeit! 44

Sommer

- Mango Magic 46
- Wassermelonen-Liquid 47
- Protein-Dessert 48
- Ein Pfirsich zum Verlieben 50

Herbst

- Maracuja-Bowl 52
- Lucuma-Zimt-Kokos-Milch 54
- Traubenelixier 55

Winter

- Orangen-Avocado-Dessert 56
- Dunkle Schokolade für die kalte Jahreszeit 58
- Winter-Birne 60
- Vitamin-C-Urquell 62

Die Autorin 64



Einführung

Vor nicht allzu langer Zeit gab es hitzige Debatten darüber, ob es überhaupt zulässig ist, anzunehmen, dass unsere Nahrung eine Wirkung auf unsere Gesundheit hat. Zumindest ein großer Teil der Fachleute war der Ansicht, für Gesundheit seien allein die Mediziner und Apotheker zuständig. Doch je besser wir die Prozesse in unserem Körper und unserer Psyche zu verstehen lernen, desto mehr erkennen wir ihre Komplexität und desto mehr wachsen die Zweifel, ob eine rein rationale wissenschaftliche Herangehensweise ihr gerecht werden kann. Oder ob es nicht doch besser ist, sich auf die Natur zu besinnen, die nicht eindimensional agiert, sondern genau diese vielfältige Synergie liebt und daraus Gesundheit und Lebendigkeit entstehen lässt.

Die heilsamen grünen und weißen Smoothies in diesem Buch sind Ausdruck dieses Umdenkens. Pflanzen beinhalten viele Tausend Substanzen, die sie für ihre Lebensprozesse brauchen und ohne die unser Organismus nicht funktionieren könnte. Der schnellste und einfachste Weg, sie für das eigene Wohlbefinden zu nutzen, sind die in *Heilende Smoothies* vorgestellten Rezepte. Sie lassen uns erleben, wie wahr die 2500 Jahre alte Empfehlung von Hippokrates ist: **„Lasst Nahrung eure Medizin sein und Medizin eure Nahrung.“** Manche Weisheiten geraten vielleicht mal in Vergessenheit, aber sie bleiben doch immer aktuell.

Was ist das Besondere an grünen Smoothies?

Kinder mögen nichts Grünes essen. Dunkelgrünes wie Spinat „geht gar nicht“, Hellgrünes wie Eisbergsalat darf schon mal sein, vor allem als knackiges Blatt unter dem Hamburger. Wissenschaftler tendieren dazu, das mit einer instinktiven Abwehr zu erklären, denn: Giftiges kommt in der Natur häufig in grünem Gewand daher. Andererseits essen unsere nächsten Verwandten im Tierreich, die Schimpansen und Gorillas, überwiegend grüne Blätter. Und auch bei unseren Vorfahren entdeckten Anthropologen das Grün in den Ablagerungen auf den Zähnen, das zeigt, was so alles auf ihrem Speiseplan stand.

Grüne Smoothies gibt es mittlerweile seit 15 Jahren. Sie sind ein kreativer Ansatz, dem Grün wieder einen höheren Stellenwert in unserer Ernährung einzuräumen, und haben einen erstaunlichen Siegeszug um die Welt angetreten. Es wirkt so, als hätten die Menschen nur darauf gewartet, das Grün wiederzu-entdecken. Unter der Bedingung allerdings, dass es sich gut in unsere moderne Lebensweise integrieren lässt. So wird es zu einem Lebensmittel, dem wir nicht mit Argwohn, sondern mit der Erkenntnis begegnen, dass es wertvoller Teil einer gesunden und genussvollen Ernährung sein kann.

Was da so drinsteckt, im Grün

Es ist das Chlorophyll, das grünen Blättern ihre Farbe schenkt. Mit seiner Hilfe verwandeln grüne Pflanzen durch die Energie des Sonnenlichts Wasser und Kohlendioxid (energiearme anorganische Verbindungen) in für Pflanzen, Tiere und Menschen nutzbare, chemische Energie (in Form von energiereichen organischen Verbindungen, meist Kohlenhydraten) und Sauerstoff.

Ohne diesen Fotosynthese genannten Prozess gäbe es organisches Leben nicht, wie wir es auf der Erde haben. Die Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und anderen Phytosubstanzen,

die in der Pflanze vorliegen, sind identisch mit denen, die wir für unseren Stoffwechsel brauchen. Und wo die Pflanze am meisten Chlorophyll hat, ist auch eine Fülle an Mikronährstoffen zu finden.

Und hier kommen die grünen Smoothies ins Spiel (Rezepte siehe Seite 12 ff.). Denn erst wenn wir die Zellwände aufbrechen, können wir für unseren Körper den ganzen Schatz an Nährstoffen, den die grünen Blätter für uns bereithalten, aus den Pflanzenzellen bergen. Frisch gepresste grüne Säfte können unsere Ernährung bereichern, allerdings gehen die Zelluloseanteile verloren und genau diese enthalten einen



beträchtlichen Teil der Mikronährstoffe. Allein durch gründliches Kauen können wir die Zellwände nicht „knacken“, das funktioniert besser durch das Zerkleinern der Blätter in einem Hochleistungsmixer.

Der Konsum von grünen Smoothies führt bei vielen Menschen zu einer deutlichen Verbesserung der Verdauungstätigkeit. Dies hat in der Praxis folgende wunderbare Wirkungen:

- Nahrung wird insgesamt besser verwertet, was Heißhunger-Attacken und den Drang zum Überessen reduziert.
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten nehmen ab.
- Der Instinkt dafür, was dem Körper eigentlich guttut, wird geschärft.

Nun aber zur Praxis!

Grüne Smoothies sind schnell und einfach zuzubereiten. Sie benötigen dazu

- einen Hochleistungsmixer mit mindestens 25.000 Umdrehungen pro Minute (Normale Haushaltsmixer sind für Saucen, Suppen, Milchshakes und andere Zubereitungen gut geeignet, doch ihre Umdrehungszahl reicht nicht aus, um die Zellwände grüner Blätter gründlich zu zerkleinern.);
- gefiltertes Wasser, Quellwasser oder stilles Mineralwasser aus Glasflaschen (Leitungswasser enthält in Deutschland so viele unterschiedliche Schadstoffe, dass die Wasserwerke sie unmöglich alle kontrollieren oder eliminieren können. Ein guter Wasserfilter wie



z. B. ein Carbonit-Filter ist eine lohnenswerte Investition in die eigene Gesundheit.);

- grüne Blätter – wie Feldsalat, Römervalat, Grünkohl; Blätter von Kohlrabi, Roter Bete, Karotten; Gartenkräuter wie Minze, Basilikum, Petersilie sowie Wildkräuter wie Giersch, Löwenzahn, Vogelmilch;
- frische und reife Früchte und/oder Trockenfrüchte in Rohkostqualität (Viele handelsübliche Trockenfrüchte sind hitzebehandelt. Verschiedene Firmen bieten aber hochwertige Datteln, Feigen und andere Trockenfrüchte in Bio- und Rohkostqualität an.).

Ein grüner Smoothie wird zubereitet, indem 50 Prozent grüne Blätter und 50 Prozent frische Früchte (bei Trockenfrüchten nimmt man entsprechend weniger; die Trockenfrüchte am besten vorab in Wasser einweichen) mit genügend Wasser im Mixer cremig püriert werden. Das Mengenverhältnis zwischen grünen Blättern und Früchten muss nicht exakt stimmen. Das Wasser sollte Zimmertemperatur haben und im Winter empfiehlt es sich, es leicht anzuwärmen. Die Rezepte in *Heilende Smoothies* sollten nicht als starre Vorgaben, sondern eher als Anregungen für eigene Kreationen verstanden werden.

Gern können Sie Zutatenliste und Mengen Ihren eigenen Bedürfnissen anpassen. Zum Beispiel können Sie einem Rezept nach Belieben 1 kleines Stück Avocado, 1 Prise Salz oder ein bisschen Zitronensaft hinzufügen, um den Geschmack nach Ihren Wünschen zu gestalten.

Wichtig: Grüne Smoothies sollten immer auf

nüchternen Magen genossen werden. Das gewährleistet ihre gute Verdaulichkeit und eine gute Assimilation der Inhaltsstoffe. Idealerweise nimmt man grüne Smoothies vormittags als erste Mahlzeit zu sich.

Und was ist das Besondere an weißen Smoothies?

Ein ähnliches Imageproblem wie die grünen Blätter hatte auch das Fett in unserer Ernährung. Seit den 1950er-Jahren gab es vor allem in den USA eine groß angelegte Kampagne, die Fett und vor allem gesättigte Fettsäuren als Verursacher von Herzkrankheiten und Übergewicht brandmarkten. Viele natürlich lebenden Völker hatten indes einen hohen Fettanteil in ihrer Nahrung, kannten aber bis ins hohe Alter kaum eine der degenerativen Erkrankungen unserer modernen Industriegesellschaft. Die Ernährung auf südpazifischen Inseln besteht traditionell bis zu 60 Prozent aus Kokosnüssen und deren Produkten und ist somit sehr reich an gesättigten Fettsäuren. Die Einwohner litten aber so gut wie nie an Herzerkrankungen.

Inzwischen ist auch bei uns anerkannt, dass die mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren einen hohen gesundheitlichen Wert haben. Ihre Bedeutung wurde über viele Jahre erforscht, und so kam es zu der Empfehlung von Ernährungsexperten, sie beim Fettkonsum zu bevorzugen.

Gesättigte Fettsäuren hingegen hatten lange Zeit keine Fürsprecher. Erst langsam entwickelt

CREMIGER ERDBEERGENUSS

Das Feelgood-Elixier

Für 1 bis 2 Personen

4 große Blätter Mangold

1 Banane

250 g Erdbeeren

Wasser (Menge nach Bedarf)

1 Spritzer Zitronensaft (nach Geschmack mehr)

1 Vom Mangold das untere Stielende abschneiden, den Rest grob zerkleinern und in den Mixer geben.

2 Die Banane schälen, grob in Stücke schneiden und mit den Erdbeeren (mit den kleinen grünen Blättchen) dazugeben.

3 Mit ausreichend Wasser pürieren, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Zitronensaft abschmecken. In ein Glas füllen und genießen.

Die heilsame Wirkung

Die im aromatischen **Mangold** enthaltenen Farbstoffe haben eine krebshemmende Wirkung und tragen zum Schutz von Zellen und Schleimhäuten bei. Seine Vitalstoffe fördern die Blutbildung und festigen Knochen und Zähne. **Erdbeeren** sind gleichermaßen heilsam wie lecker. Ihr hoher Ballaststoffgehalt fördert die Verdauung und eine gut funktionierende Verdauung und Ausleitung trägt zu einem guten Körpergefühl bei. Ihre Polyphenole (sekundären Pflanzenstoffe) bieten einen Krebschutz. Weitere Inhaltsstoffe lindern Rheuma und Gicht und senken den Blutdruck.



ANANAS-COLADA

Power pur!

Für 1 bis 2 Personen

1 großes Stück oder 2 dicke Scheiben reife Ananas

½ reife Banane

Saft von 1 Limette

2 EL Kokosmus (nach Geschmack mehr)

Wasser (Menge nach Bedarf)

ein wenig Kokosraspel zum Garnieren

1 Die Ananas schälen und grob in Stücke schneiden, die geschälte Banane ebenfalls in Stücke brechen. Beides in den Mixer geben.

2 Den Limettensaft und das Kokosmus dazugeben.

3 Das Wasser aufgießen und pürieren, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. In eine Schale füllen und mit ein wenig Kokosraspel garniert servieren.

Die heilsame Wirkung

Die Kokosnuss ist auch deswegen ein staunenswertes Naturprodukt, weil sie es vermag, ihren empfindlichen Inhalt so zu verpacken, dass er gegen Verderb und Schädigung optimal geschützt ist. Einheimische bekommen so mit dem Fruchtwasser und dem Fruchtfleisch hygienisch einwandfreie Lebensmittel, obwohl die klimatischen Bedingungen eher schwierig sind. Heute gibt es auch bei uns aus frischem Fruchtfleisch hergestelltes Kokosmus zu kaufen, das aufgrund verbesserter Verarbeitungstechnik und Hygiene Rohkostqualität besitzt und damit alle Vorzüge und Inhaltsstoffe des frischen Fruchtfleischs in sich trägt. Dazu gehören Aminosäuren, Kohlenhydrate und Ballaststoffe sowie Folate, Zink und Selen. **Kokosmus** hat den vollen fruchtigen Geschmack frischer Kokosnüsse und verleiht diesem Smoothie das exotische Aroma.



DUNKLE SCHOKOLADE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Heilsame Wärme von innen

Für 1 bis 2 Personen

1 Stückchen Ingwer (Größe nach Geschmack)

2–3 EL Kakaonibs

2 EL Kokosöl

2 EL Kokosmus

1 Messerspitze Chili

½ TL Saft und etwas abgeriebene Schale
von der Bio-Limette

2 EL Kokosblütenzucker oder Honig

Kakaonibs zum Anrichten

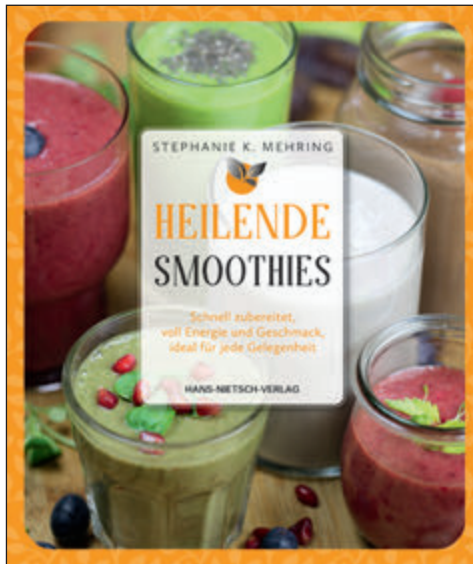
1 Den Ingwer grob hacken und mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben.

2 Alles gut pürieren, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. In Schälchen füllen und mit Kakaonibs garniert servieren.

Die heilsame Wirkung

Genau wie Tee und Kaffee hat **Kakao** in den letzten Jahren enorm an Wertschätzung gewonnen. Klar ist heute: Alle drei sind sie nicht nur Genuss-, sondern auch Heilmittel. Verwenden wir Kakao in roher Form (beispielsweise als Nibs), ist er reich an Wirkstoffen, die gut für Herz, Hirn und Psyche sind. So führen die darin enthaltenen Flavonoide dazu, dass unser Körper weniger Stresshormone produziert. Kakao steigert auch die Durchblutung des Gehirns. Es kann dann Aufgaben besser lösen, seine Wachsamkeit ist erhöht und das Gedächtnis funktioniert besser. Außerdem sinkt das Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle zu bekommen.





Stephanie Katharina Mehring
Heilende Smoothies

Schnell zubereitet, voll Energie und Geschmack, ideal für jede Gelegenheit

„Lass Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung“, dieser Satz von Hippokrates wird von der modernen Wissenschaft bestätigt. Was wir essen und wie wir essen, das beeinflusst ganz unmittelbar unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität. Eine optimale Versorgung mit Nährstoffen können wir heutzutage durch die einfache und schnelle Zubereitung von Smoothies auch in einem stressigen Alltag sicherstellen. Smoothies sind lecker, bekömmlich, praktisch für unterwegs und ideal für Groß und Klein. Ihre Zutaten wirken regenerierend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und schlaffördernd. Sie stabilisieren Körperfunktionen und Psyche, stärken das Immunsystem, unterstützen die Entgiftung, regulieren zelluläre Abläufe und erhöhen somit unsere Lebensenergie.

64 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-669-2