

Ein Hochkaräter für Ihre Gesundheit: der grüne Smoothie

Smoothies (engl.: smooth = „fein, gleichmäßig, cremig“) sind schmackhafte Drinks, die zu großen Teilen aus pürierten frischen Früchten bestehen. Grüne Smoothies heißen Smoothies wenn neben Früchten auch grüne Blätter, wie Salatblätter und Wildkräuter, als Grundzutat darin Verwendung finden. Erst die grünen Zutaten machen den besonderen gesundheitlichen Wert aus. Grüne Blätter enthalten die geballte Kraft der Natur. In Ermangelung ausreichend frischer gründer Freilandzutaten kann man im Winter auch Rohkost-Graspulver oder andere chlorophyllhaltige Naturprodukte wie Moringa oder Algenpulver verwenden.

Aus der Verbindung von süßen Früchten und "Grünzeug" ergibt sich eine äußerst vitalstoffreiche aber gleichzeitig auch schmackhafte Komposition. Grüne Smoothies schmecken nicht nur lecker, sondern nähren in besonderer Weise und sind richtig gesund.

Wildkräuter-Smoothies sind die vielleicht konzentrierteste Weise, an der Vitalkraft der Natur teilzuhaben schreibt [Gabriele Bräutigam](#). Durch die heutigen Mixer-Technologie stellen sie uns die wertvollen Inhaltsstoffe der Wildpflanzen erstmals nahezu vollständig zur Verfügung und das ohne viel Energieverlust für die Verdauung. "Wilde Grüne Smoothies sind in 3 Minuten aus Früchten, Wildkräutern und etwas Wasser gemixt, schmecken wunderbar und versorgen den Körper nachhaltig mit essentiellen Nährstoffen, die in unserer Ernährung meist zu kurz kommen. Darüber hinaus sind Grüne Smoothies gut verdaulich und belasten nicht. Was vor allem in der warmen Jahreszeit als SEHR angenehm empfunden wird. Ein sehr schönes Buch zum Thema grüne Smoothies mit Wildkräutern liefert Gabriele Leonie Bräutigam mit Ihrem Titel "[Wilde grüne Smoothies - 50 kreative Rezepte durch das ganze Jahr](#)". Mit 50 Portraits heimischer Wildkräuter und ihre Verwendung in Küche und Heilkunde, kreativen Rezepten und tollen Bildern.



Die wesentliche und wichtigste Besonderheit, die grüne Smoothies von herkömmlichen Fruchtpürees unterscheidet, ist die Hinzunahme von grünen Blättern. Kenner der Materie empfehlen einen Anteil an Greens von mindestens 50%.

Pflanzengrün besitzt einen hohen Gehalt an Chlorophyll und die höchste Nährstoffdichte aller Lebensmittel. Ob Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Proteine oder Antioxidantien – in den grünen Teilen von Pflanzen offenbart sich eine Fülle an Vitalstoffen. Darüber hinaus finden sich wohl besonders in frisch oder schonend verarbeiteten Greens besondere Energien, wie Lichtquanten, deren Bedeutung für unsere Gesundheit abschliessen noch nicht ermessen werden kann. Wie aber Untersuchungen von [Prof. Fritz Albert Popp](#) zeigen haben diese bestimmt eine grössere Bedeutung als wir bisher annehmen.

Ein weiterer entscheidender, bisher nur schwer nachweisbarer Faktor, ist die Lebensenergie, die in pflanzlichen Gewächsen steckt. Gerade beim Prozess der Photosynthese, die im Chlorophyll grüner Pflanzen von statten geht, werden gewaltige Mengen an Lebensenergie umgesetzt. **Durch grüne Smoothies wird Gesundheit quasi trinkbar.**

Die Physik ist bis heute nicht in der Lage, dieses Wunderwerk der Natur in technischen Versuchen nachzuahmen. Des hohen Vitalstoff-Anteils wegen, spielen grünblättrige Pflanzen in der Nahrungskette eine ganz besonders wichtige Rolle. Nashörner und Elefanten, die oft über ein Körpergewicht von

mehreren Tonnen verfügen, ernähren sich wesentlich von ihnen. Unsere nahen Verwandten, die Gorillas, deren Stoffwechsel dem des Menschen sehr ähnlich ist, erhalten bis zu 80% ihrer täglichen Nahrung über den Konsum grüner Blattpflanzen. In Anbetracht der Tatsache, dass wildlebende Gorillas keinerlei degenerative Erkrankungen aufweisen und über wahnsinnige Kräfte verfügen, finden wir hier einen Hinweis, was grüne Blätter für unsere Gesundheit bewirken können.

Grüne Blätter im Smoothie

Die blättrigen Anteile des Smoothies werden sehr fein püriert. Dadurch erschließen sich dem Körper zahlreiche Vitalstoffe, die durch den normalen Verzehr nicht zugänglich wären. Im Gegensatz zu grünen Säften, wird bei Smoothies das komplette Blatt verwendet. Deswegen ist der Smoothie hochwertiger als der reine Saft, der aus der gleichen Pflanze gewonnen wird, da vitalstoffreiches Zellmaterial mit verwendet wird. **Grüne Smoothies sind nicht zu trinken als Durstlöcher wie ein Saft, sondern sie sind je nach Menge als Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit zu sehen.**

Was kommt noch in den Smoothie?

Ein grüner Smoothie besteht idealerweise aus Anteilen von mind. 50% grünen Blättern und 50% Früchten. Für die trinkbare Konsistenz und damit der Mixprozess richtig in die Gänge kommt, wird etwas Wasser zugesetzt. Man sollte nur hochwertige und leistungsfähige Mixer verwenden, wie etwa den Vitamix oder den bei uns erhältliche [RevoBlend Hochleistungsmixer](#), die in der Lage sind aus den Zutaten eine feine, cremige Konsistenz herzustellen.

Mögliche Zutaten sind ...

Käufliche oder selbst gezogene Salate (möglichst Bio): Rucola, Feldsalat, Eichblatt, Endivien, Mangold, Kopfsalate, Romana, Spinat usw.

Alle Arten von Wild – und Gartenkräuter: Giersch, Brennessel, Vogelmiere, junge Spitzahornblätter, Zinnkraut, Taubnessel, Petersilie, Minze, Koriander usw.

Früchte: Apfel, Aprikose, Banane, Mango, Birne, Weintrauben, Avocado, Melonen alle Arten von Beeren was Sie gerade kriegen können. Dem Experimentieren bleibt dabei jede Menge Luft. Mischen Sie eventuell auch vitalstoffreiche Pulver wie *Maca Pulver*, *Acai Pulver*, *Goji-Beeren* oder *Chlorella* bei, so geben Sie Ihren Smoothies einen Schuss Extrapower. Oder versuchen Sie es mit exotischen Südfrüchten, Kokoswasser, einem Löffel *Kokosöl*. *Wers besonders süß mag kan auch ein oder 2 entsteinte Medjool Dattel, oder etwas Kokosblütenzucker dazu geben.*



Sofern die Grundbestandteile, nämlich grüne Blätter, Früchte und Wasser mit an Board sind, sind den Geschmacksvariationen keine Grenzen gesetzt – von süß bis herzhaft und sogar mit einer gewissen Schärfe, durch bspw. etwas Ingwer, ist alles möglich.

Ideal für unterwegs, als Zwischensnack oder als komplette Mahlzeit Der grüne Smoothie ist eine komplette Mahlzeit, die alles enthält was der Körper braucht. Abgefüllt in eine Glasflasche ist er der ideale Snack für Zwischendurch oder auf Reisen. Ebenso geht er vollwertige, sättigende Mahlzeit durch, denn aufgrund der hohen Nährstoffdichte, sorgt er nicht nur rein faktisch für ein gutes Gewissen, sondern macht auch körperlich so richtig satt. Als schöner Nebeneffekt kann eine wunderbare Leichtigkeit vernommen werden, anstatt sich müde und schwer zu fühlen, wie es bei einem gekochten Standart-Gericht der Fall ist.

Grüne Smoothies verbessern die Verdauung Durch den Verzehr von grünen Smoothies wird dem Körper eine Menge an Verdauungsarbeit abgenommen. Viele Stoffe, die durch kauen alleine nicht aufschließbar sind, können so vom Darm problemlos resorbiert werden. Überdies wird der Körper erst gar nicht mit verarbeiteten und völlig unnötigen Lebensmitteln belastet. Grüne Smoothies regen nachweislich die Produktion der Magensäure an. Im Rahmen einer Studie, durchgeführt von Victoria Boutenko und Dr. Paul Fieber, wurde mehreren Probanden über einen Zeitraum von 2 Monaten täglich ein Liter des grünen Kraftpakets verabreicht. Beide staunten nicht schlecht, als sie die Ergebnisse auswerteten und im Durchschnitt bis zu 60% mehr Magensäure bei den Teilnehmern feststellen konnten.

Grüne Smoothies vermindern Sodbrennen Ist im Magen zu wenig Magen-Salzsäure vorhanden, was beim „modernen Menschen“ sehr häufig der Fall ist, entstehen vermehrt sekundäre Säuren wie Milchsäure oder Essigsäure. Diese sekundären Säuren sind es, die von der Speiseröhre abgestoßen werden und zwangsläufig zu Sodbrennen führen. Wird mittels grüner Smoothies die Magensäure – wie oben beschrieben – zurück auf ein normales Maß geschraubt, kann Sodbrennen direkt an der Quelle versiegen, da die Produktion unangenehmer sekundärer Säuren stark vermindert wird.

Grüne Smoothies fangen Stress ab Freie Radikale, äußerst reaktive Sauerstoffmoleküle, gelten in den Augen vieler Experten als die Hauptursache vieler Krankheiten. Freie Radikale können zum einen über die Ernährung entstehen, werden aber auch durch körperlichen oder psychologischen Stress, Elektrosmog oder Umweltgifte hervorgerufen. Um sich vor ihnen zu schützen, benötigt es wirksame Gegenspieler, sogenannte Antioxidantien. Unter die Gruppe antioxidativer Stoffe fallen verschiedene Mineralien, Vitamine und Enzyme. In grünen Smoothies sind diese elementaren Vitalstoffe in stark konzentrierter Form verfügbar. So sind die flüssigen Kraftdrinks eine wirkungsvolle Waffe im Kampf gegen die gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit.

Und noch mehr gesundheitliche Vorteile Trinker von grünen Smoothies berichten regelmäßig davon, dass - die Lust auf Zucker verschwindet. - die Nachmittagsmüdigkeit abnimmt - das Bedürfnis nach Kaffee als Stimulanzie nachlässt - mehr Kraft und Energie im Alltag zur Verfügung stehen - sie körperlich und geistig fit sind - sie besser schlafen - grüne Smoothies beim Abnehmen helfen

Quelle 1: „Befreite Ernährung“ – von Christian Opitz

Quelle 2: www.greensmoothies.com

Quelle 3: www.gruenesmoothies.de