

Grüne Smoothies

Warum grüne Blattgemüse?

1. Hoher Mikronährstoffgehalt

Der Mikronährstoffgehalt grüner Blätter übertrifft bei weitem denjenigen unserer üblichen Grundnahrungsmittel wie [Getreide](#), Kartoffeln, [Milch](#) oder [Fleisch](#). Wenn von „grüne Blätter“ die Rede ist, dann geht es weniger um Kopfsalat, da dieser sehr arm an Mineralien und Vitaminen ist, sondern um solche grünen Blattgemüsearten, die sich durch einen sehr hohen Mikronährstoffgehalt auszeichnen.

Dazu gehören Wildgemüse, Kräuter, Sprossen und grüne Kulturgemüse. Außerdem können die Blätter von [Karotten](#), Radieschen, Kohlrabi und Rote Bete verwendet werden.

Sie sind sehr viel [eiweißreicher](#), mineralstoffreicher und vitaminreicher als ihre Rüben bzw. Knollen, so dass es viel zu schade wäre, das Grün wegzuerwerfen. Die Blätter der Rote Bete beispielsweise enthalten achtmal so viel [Calcium](#), dreimal so viel Eisen und [Magnesium](#), sechsmal so viel [Vitamin C](#), annähernd 200mal so viel Vitamin A und 2000mal so viel Vitamin K als die Rote-Bete-Knolle.

2. Urquell der sekundären Pflanzenstoffe

Die erwähnten grünen Blattgemüse sind außerdem unschlagbar, was ihren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen betrifft. Sekundäre Pflanzenstoffe haben viele wunderbare Eigenschaften, die unsere Wissenschaftler erst in letzter Zeit nach und nach entdecken.

Sie können antibakterielle, antitumorale, antivirale, immunsystemstimulierende, blutverdünnende, leberschützende, darmreinigende, antiarthritische und viele weitere gesundheitlich wertvollen Wirkungen haben.

Darüber hinaus gelten sekundäre Pflanzenstoffe in ihrer Funktion als [Antioxidantien](#) als hochkarätige Freie-Radikale-Fänger, verhindern so [Krankheit](#) und Leid und verzögern ganz nebenbei den Alterungsprozess.

3. Viele Ballaststoffe

Grüne Blattgemüse sind ganz besonders reich an unlöslichen Ballaststoffen. Diese Ballaststoffe werden nicht verdaut, sondern verlassen unverändert unseren Körper. Dennoch sind sie von überragendem Wert. Unlösliche Ballaststoffe aus grünem Blattgemüse sehen unter dem Mikroskop aus wie winzige Schwämmchen. Wenn diese Schwämmchen durch unser Verdauungssystem gleiten, tun sie dort das, was ein Schwämmchen am liebsten tut: Putzen.

Sie nehmen Giftstoffe auf und transportieren sie aus dem Körper hinaus, fördern außerdem eine gründliche Darmentleerung, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und senken so das Diabetesrisiko, [stärken unser Immunsystem](#), beugen Gallensteinen und verschiedenen Krebsarten vor und senken die Werte des ungesunden LDL-Cholesterins – um nur einige wenige all der vorteilhaften Auswirkungen von Ballaststoffen aus grünen Pflanzen zu nennen.

4. Grüne Blattgemüse machen basisch

Kein anderes Lebensmittel hat auf den Organismus eine derart basische Wirkung wie rohe grüne Blattgemüse. Während [Getreide](#)- und [Milchprodukte](#) im allerbesten Falle noch neutral wirken, meistens jedoch im sauren Bereich anzusiedeln sind, während [Fleisch](#), Wurst und [Fisch](#) deutlich sauer verstoffwechselt werden, während Nüsse außer Mandeln säurebildend sind, während sogar manche stark zuckerhaltigen Früchte eine saure Wirkung nach sich ziehen, liefern grüne Blattgemüse basische Mineralien in so großen Mengen und so perfekter, leicht verwertbarer Qualität, dass ihre basische Wirkung völlig unbestritten ist.

Ein wirklich dauerhaft gutes und langfristig gesundes [Säure-Basen-Verhältnis](#) zu erreichen, ist ohne grüne Blattgemüse daher so gut wie unmöglich.

5. Grüne Blattgemüse sind voller Chlorophyll

Victoria Boutenko schreibt dazu in ihrem Buch „Green For Life“: „Chlorophyll ist so wichtig wie das Sonnenlicht. Ohne Sonnenlicht gäbe es kein Leben und ohne Chlorophyll gäbe es ebenfalls kein Leben! Wenn wir so viel Chlorophyll wie möglich zu uns nehmen, ist das, als badeten wir unsere inneren Organe in Sonnenschein. [...]

Chlorophyll versorgt unseren Körper wie eine liebevolle, fürsorgliche Mutter. Es heilt und reinigt all unsere Organe und vernichtet viele unserer inneren Feinde wie etwa krankheitserregende Bakterien, Pilze oder Krebszellen.“

Chlorophyll für gesundes Blut und eine gesunde Darmflora

Chlorophyll ist außerdem ein [hervorragender Blutbildner](#). Es ist fast identisch mit unserem roten Blutfarbstoff und sorgt daher für reines und gesundes Blut. Je gesünder unser Blut aber ist, umso gesünder sind all unsere Organe, Drüsen, Blutgefäße und jede einzelne unserer Zellen.

Auch für eine gesunde [Darmflora](#) ist [Chlorophyll](#) unverzichtbar. Jeder weiß inzwischen, wie wichtig die richtige Balance unserer Darmflora für unser Wohlbefinden ist.

Schädliche Einflüsse von außen wie Alkohol, Koffein, Antibiotika, schlechte Ernährung oder Stress können dieses sensible Gleichgewicht sehr schnell zerstören. Je mehr Chlorophyll wir aber zu uns nehmen, umso schneller regeneriert sich unsere Darmflora und damit automatisch unser Gesamtzustand.

Chlorophyll reinigt, beugt vor und heilt

Chlorophyll verbessert also das Blutbild, beugt Krebs vor (und bekämpft ihn), versorgt mit leicht aufnehmbarem Eisen und verhindert Anämien, schafft ein basisches Milieu, entgiftet, reinigt die Leber, beseitigt unangenehmen Körper- und Mundgeruch, lindert Zahnfleischprobleme und säubert die Zähne, verbessert das Sehvermögen, fördert die Wundheilung, wirkt gegen Entzündungen und beschenkt unseren Körper mit zahllosen weiteren Wohltaten.

Mehr Informationen über Chlorophyll finden Sie hier: „[Grüne Lebensmittel schützen](#)“ und „[Chlorophyll: Zehnmal wirksamer gegen Krebs als Chemotherapie](#)“.

Warum müssen grüne Blattgemüse gemixt werden?

Natürlich „müssen“ grüne Blattgemüse nicht gemixt werden. Man kann weiterhin grüne Blattgemüse in Form von Salaten zu sich nehmen. Doch sollte man, wenn man von grünem Gemüse auch profitieren will, dieses ausgiebig kauen. Das aber ist vielen Menschen heutzutage nicht mehr möglich. Einerseits haben sie gar keine Zeit dazu, andererseits auch einfach keine Lust. Oft ist es allerdings auch nur die reine Gewohnheit, alle Mahlzeiten möglichst rasch zu vernichten – am besten während des Zeitungslesens oder Fernsehens.

Wird grünes Blattgemüse nun im Mixer fein zerkleinert, imitiert das einen gründlichen Kauprozess und erst dann können wir es optimal verdauen und alle wunderbaren Inhaltsstoffe für unsere Gesundheit nutzen. Dennoch sollten auch Smoothies nicht in aller Eile getrunken werden. Jeder Schluck wird gut eingespeichelt und erst dann geschluckt.

Das Grüne-Smoothie-Grundrezept

Ein grüner Smoothie besteht aus folgenden Grundzutaten:

- Grünes Blattgemüse
- Früchte
- Wasser

(Anmerkung: Wurzel – und Knollengemüse oder auch Gemüse wie [Brokkoli](#) bzw. [Blumenkohl](#) gehören nicht in den grünen Smoothie.)

Zubereitung:

Geben Sie 200 Milliliter Wasser gemeinsam mit 150 Gramm zerkleinertem Grünzeug nach Wahl. Mixen Sie 1 bis 2 Minuten. Fügen Sie jetzt 150 Gramm zerkleinerte Früchte dazu und mixen Sie erneut, bis ein homogener Drink entstanden ist. Wenn Ihnen das Ergebnis zu dickflüssig ist, verdünnen Sie mit Wasser.

Grüne Smoothies für Gourmets

Gerade für Grüne-Smoothies-Anfänger empfiehlt es sich, die obige Grundrezeptur mit verschiedenen köstlichen und gleichzeitig gesunden weiteren Zutaten zu verfeinern. Nachfolgend einige Tipps:

- Frisch gepresster Orangensaft statt Wasser
- Etwas [Kokosöl](#), [Leinöl](#), Mandelmus oder Sesammus (1 Esslöffel Mus bzw. 1 Teelöffel Öl)
- Frischer Ingwer (ein fingernagelgroßes Stück oder mehr)
- Einige Rosinen
- Frisch geriebene Zitronenschale oder frisch gepresster Zitronensaft
- Gewürze wie z. B. Zimt, Kardamom oder echte Vanille.

Welche grünen Blattgemüse können verwendet werden?

- Wildgemüse z. B. [Löwenzahn](#), Vogelmiere, Melde, Weißer Gänsefuß, Wegerich, Giersch, Portulak etc.,
- Kräuter z. B. [Petersilie](#), Minze, Dill, [Basilikum](#), Oregano etc.,
- Sprossen z. B. von Alfalfa, Brokkoli, Sonnenblumenkernen etc. (aber keine Hülsenfruchtsprossen),
- grüne Kulturgemüse z. B. Spinat, Staudensellerieblätter, Mangold, Grünkohlblätter, Rucola sowie Freilandsalate und
- Blätter von z. B. Karotten, Radieschen, Kohlrabi, Rote Bete, Brokkoli, Blumenkohl etc.

Das Ziel sollte der Verzehr von mindestens 500 Gramm bis zu einem Kilogramm grünem Blattgemüse pro Tag sein. Beginnen Sie langsam bei etwa 150 Gramm und steigern Sie die Menge kontinuierlich. Sie werden bemerken, dass Sie das Grünzeug und auch seinen Geschmack mit jedem Tag mehr lieben. Sie werden die Fruchtemenge reduzieren können und irgendwann werden Sie sogar den Geschmack von reinem Weizengrasssaft lieben.

Das bedeutet, unser Geschmackssinn ist durch unsere Erziehung und die jahrzehntelange falsche Ernährung (z. B. zu süße, zu salzige, zu aromatisierte Speisen) so verdorben, dass er das, was von Natur aus unser Hauptnahrungsmittel sein sollte, gar nicht mehr mag.

Lassen wir unserem Geschmackssinn jedoch Zeit, sich zu regenerieren, wird er sich an seine Wurzeln erinnern und plötzlich kann man vom frischen Aroma der grünen Pflanzen nicht mehr genug bekommen.

Was tun, wenn einmal kein Grünzeug zur Hand ist?

Für Tage, an denen man partout kein grünes Blatt in greifbarer Nähe hat, kann biologisches [Weizengras](#)-, [Dinkelgras](#)-, [Gerstengraspulver](#) oder basisches [PlantaBase-Pulver](#) verwendet werden. Es sollte aber jedoch frisches Grün niemals dauerhaft ersetzen.

Wenn Sie den Chlorophyllgehalt eines Smoothies weiter erhöhen möchten, können Sie das Pulver jedoch noch zusätzlich zum frischen Grün dazu geben.

Was macht grüne Smoothies noch kraftvoller?

Grüne Smoothies sind ein ideales Gericht für experimentierfreudige und phantasievolle Köchinnen und Köche. Es gibt unendlich viele Variationen und unwahrscheinlich vielfältige Zutaten, mit denen Smoothies zu Ihrer ganz individuellen Lieblingspeise werden können. Ihrem Einfallsreichtum sind (fast) keine Grenzen gesetzt. So kann man grüne Smoothies noch gehaltvoller und noch vitalisierender zubereiten, indem man sie mit der einen oder anderen ganz besonderen Zutat anreichert. Hier einige Beispiele:

- Geben Sie den Inhalt von zwei bis drei Kapseln Ginseng in Ihren Smoothie.
- Machen Sie Ihren Smoothie noch proteinreicher: Mit einem Esslöffel basischem rein pflanzlichem Eiweißpulver, dem [Vital Pulver Lupine](#).
- Machen Sie aus Ihrem Smoothie einen unvergleichlichen Powerdrink und fügen Sie [Basenquelle](#) hinzu, ein basisches Kräuter- und Früchtepulver oder auch Planta Base plus, eine basische Kombination aus besonders antioxidantienreichen Zutaten, Prebiotika für eine gesunde Darmflora, Silicium für gesundes Haar sowie natürliche Wirkstoffe aus beispielsweise der Nachtkerze für eine gesunde Hormonbalance.
- Bereiten Sie Smoothies dickflüssiger und statt mit Früchten mit Avokados zu, würzen Sie sie herzhaft mit Kräutern, etwas [Steinsalz](#) oder [Kräutersalz](#) und [WürzÖl](#) und servieren Sie das Ergebnis als leckere Suppe

Lesen Sie mehr unter: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gruene-smoothies-ia.html#ixzz1mpvISANq>