

ROSE MARIE DONHAUSER

# GRÜNE SMOOTHIES

Der Powerdrink aus süßem Obst  
und grünem Gemüse

südwest



ROSE MARIE DONHAUSER

# GRÜNE SMOOTHIES

Der Powerdrink aus süßem Obst  
und grünem Gemüse

südwest

# Inhalt



**6 Go green mit grünen Smoothies**  
 Ein Kultgetränk geht um die Welt –  
 Grüner Smoothie .....8  
**Special:** Abnehmen mit der grünen  
 Kraft der Natur ..... 10  
 So viel Gesundheit auf einmal ..... 13  
 Rohes Getränk – frisch aus  
 dem Mixer ..... 15  
**Special:** Wildkräuter ..... 16  
 Vitaminkick für mehr Energie ..... 20

**Special:** Trinken macht schön ..... 22  
 Zutaten für das grüne  
 Powergetränk ..... 24  
 Hinweise für die Smoothie-  
 Zubereitung ..... 27  
 Zutatenregister ..... 110  
 Weiterführende Links ..... 111  
 Impressum ..... 112

# 55 Rezepte für alle Jahreszeiten

## 28 Grüne Smoothies »Primavera«

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Frühtau .....                 | 30 |
| Yoga-Green .....              | 31 |
| Green Coco Kiss .....         | 33 |
| Frühlingskick .....           | 34 |
| Wild Passion der Saison ..... | 35 |
| Green Ovivo .....             | 36 |
| Romana-Rhabarber .....        | 38 |
| Beauty Queen .....            | 39 |
| Frühlings-Quickie .....       | 41 |
| Spinat-Booster .....          | 42 |
| Green Physalis .....          | 43 |
| Grüne Himbeere .....          | 45 |
| Wake-up mit Grassaft .....    | 46 |
| Matcha Green .....            | 47 |

## 48 Den Sommer einfangen

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Avocado-Beauty .....      | 50 |
| Tut-gut-Smoothie .....    | 52 |
| Sidekick .....            | 53 |
| Vitamin-Shot .....        | 55 |
| Energydrink .....         | 56 |
| Blueberry Love .....      | 57 |
| Sommer-Passion .....      | 58 |
| High Noon .....           | 60 |
| Grüner-Tee-Smoothie ..... | 61 |
| Melon Cool Downer .....   | 63 |
| Summer Relax .....        | 64 |
| Spicy Summer .....        | 65 |
| Goji-Power .....          | 66 |

## 68 Den Herbst mixen

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Romana-Princess .....   | 70 |
| Herbstvergnügen .....   | 71 |
| Mirabella .....         | 72 |
| Herbsternte .....       | 74 |
| Tiger-Drink .....       | 75 |
| Red Passion .....       | 77 |
| Lucky Grape .....       | 78 |
| Afternoon-Trimmer ..... | 79 |
| Pomelo-Shot .....       | 80 |
| Karamba .....           | 82 |
| Rosenrot .....          | 84 |
| Sweet Nina .....        | 85 |
| Lunch for Rose .....    | 87 |
| Mint Autumn .....       | 88 |
| Ananas-Kombi .....      | 89 |

## 90 Im Winter – go for green!

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Animare .....           | 92  |
| Postelein-Mix .....     | 94  |
| Go for Green .....      | 95  |
| Prinz Coco .....        | 97  |
| Good Mood .....         | 98  |
| Orange Chic .....       | 99  |
| Dattel-Kiss .....       | 100 |
| My green Favorite ..... | 102 |
| Winter-Fiesta .....     | 103 |
| Fenchel-Kaki .....      | 104 |
| Frisée-Mango .....      | 106 |
| Tomaten-Tiger .....     | 107 |
| Litschi-Banana .....    | 109 |





**Go green**  
**mit GRÜNEN**  
**SMOOTHIES**

---

→ Trendig und doch uralt ist das Wissen um die Kraft der »lebendigen Natur«. Roh, unverfälscht, aus dem Garten frisch zum Verzehr. Doch etwas Neues hat sich ergeben: Das »Grünzeug« kommt in den Mixer – und fertig ist ein grüner Smoothie.

---

# Ein Kultgetränk geht um die Welt

## Grüner Smoothie

Der Hunger oder der ungeheure Appetit auf unverfälschte Natur, auf natürliche Nahrung, die nicht – wie heute in der modernen Fast-Food-Ernährung üblich – denaturiert ist, war der auslösende Faktor, dass sich Victoria Boutenko, die Erfinderin der grünen Smoothies, intensiv mit Rohkost beschäftigte. Bereits 1994 stellte sie ihre und die Ernährung ihrer Familie aus krankheitsbedingten Gründen auf Rohkost um, weil sie alternative Heilmethoden zur klassischen Schulmedizin suchte. Dabei stellte sie sich folgende Fragen: Was tut die Nahrung mit uns, wie verarbeiten wir unser Essen im Körper und welchen Input brauchen wir für den entsprechenden Output?

Die in den USA lebende gebürtige Russin recherchierte auch in der Tierwelt, explizit bei den Schimpansen, deren Ernährung zu über einem Drittel aus grünem Blattwerk besteht. Sie suchte Antworten auf die Fragen, wie gesundheitliche Probleme, die in ihrer Familie auftraten, zu beheben seien, und ob die Ursache möglicherweise in einer falschen Ernährung liegen könnte.

Zudem spielte die Erkenntnis eine Rolle, dass wir Menschen zwar Obst und Gemüse

essen, der Körper das viele grüne Blattwerk aber – ob als Salat oder Pflanzengrün – nur ungenügend verwerten kann. Dazu müssten wir es wahrscheinlich viel länger kauen und mit den Zähnen zu einer verwertbaren Form zermahlen. Wie also kann man es schaffen, dass die wertvollen Inhaltsstoffe des Grüns vollständig zerkleinert und aufgespalten werden? Wie kann das viele Grün besser verdaut werden? Die Antwort von Victoria Boutenko war denkbar einfach: Alles in den Mixer geben. Das war im Jahr 2002, und seither werden in der Familie Boutenko tagtäglich grüne Smoothies getrunken. Die Freude über die Gesundheit der eigenen Familie und das Publizieren dieser Erkenntnisse ließen Frau Boutenko als die »Grüne-Smoothie-Botschafterin« international bekannt werden.

## Grüne Experimente

Früher wurde das Grün der Pflanzen, sei es Möhrenkraut, seien es Kohlrabi- oder Radieschenblätter, die Blätter der Roten Bete oder wilde Kräuter am Wegesrand, einfach abgezupft, nicht verwendet oder gar nicht erst bemerkt. Ob aus Gewohnheit, Verwöhntheit oder purer Achtlosigkeit – die



Lange Zeit wurde z. B. von Wurzelgemüse nur die Frucht verzehrt, das Grün wurde entsorgt. Die Zeiten haben sich geändert: Jetzt kommt das »Grünzeug« in den Mixer und wird zu köstlichen grünen Smoothies verarbeitet.

Gründe dafür, warum zwar die Möhren, aber nicht das hübsche Kraut verwendet wurden, mögen verschieden sein. Fakt ist, dass wir wenig darüber wussten. Kann man das Kraut überhaupt essen? Schadet es, wenn zu viel davon gegessen wird? Kaum ein Kochbuch beschäftigte sich bis vor Kurzem mit dem »Grünzeug« – außer vielleicht mit dem Hinweis, es in der Bio-Tonne zu entsorgen. Doch dann befasste sich die Grüne-Smoothie-Erfinderin Boutenko ausführlich mit dem Pflanzengrün und kam zu dem Ergebnis, dass beispielsweise das Kraut von Möhren zwar etwas bitter schmeckt, aber äußerst nährstoffreich ist.

Um nun in den Genuss der gesundheitsfördernden Pflanzen zu kommen, musste ein harmonischer Ausgleich zu der leicht bitter schmeckenden grünen Ware geschaffen werden. Das Ergebnis lässt sich schmecken: ein Teil Pflanzengrün, ein Teil Früchte mit ausgleichender Fruchtsüße und ein Teil Wasser. Der Mixer lief auf Hochtouren, es wurden Experimente mit den verschiedensten Kombinationen gemacht, denn zwar war Gesundheit das oberste Gebot – aber schmecken sollte es halt auch. Die Devise für die flüssigen, grünen Energiespender lautet: schnell zubereitet, leicht verdaulich und total lecker.

# Special: **Abnehmen** mit der grünen Kraft der Natur

Nach den meisten Diäten kommt es knüppeldick: Schnell sind die verlorenen Pfunde wieder da – und oft sogar noch ein paar mehr. Die Ernährungsexperten nennen das den Jo-Jo-Effekt: Der Körper hat sich an die verminderte Kalorienzufuhr gewöhnt. Isst man dann wieder normal, legt er den Überschuss als Polster für schlechte Zeiten an.

## **Der Jo-Jo-Falle entkommen**

Der sicherste und einfachste Weg, dauerhaft abzunehmen bzw. das Gewicht zu halten, ist, das Richtige zu essen und zu trinken. Dazu gehören auch grüne Smoothies: Sie sind nahrhaft und frisch, enthalten viele wichtige Vitamine und machen vor allem auch satt. Ersetzen Sie deshalb, wenn Sie abnehmen wollen, eine bis zwei Mahlzeiten pro Tag durch einen frisch gemixten Smoothie. Das kann Frühstück oder Abendessen, je nach individueller Tagesgestaltung aber auch das Mittagessen sein.

## **Die Lust, in einen Kräuterauflage zu beißen**

Leider haben wir heute weitestgehend verlernt, auf unseren Körper zu hören – schade, verfügen wir doch über die sogenannte somatische Intelligenz. Das bedeutet, dass unser Körper in der Regel sehr genau weiß, was er braucht, damit wir gesund bleiben und uns wohlfühlen. Oft drückt sich dies darin aus, dass wir Appetit auf

etwas Bestimmtes verspüren. Haben wir beispielsweise Lust, in einen Kräuterauflage zu beißen, kann dies durchaus heißen, dass gerade ganz viel Vitamin C gebraucht wird. Oder wir naschen spontan an Nachbars Kirschbaum und sind uns gar nicht bewusst, dass die somatische Intelligenz Bedarf nach Eisen, Kalium und Phosphor signalisiert. Der Körper sagt uns umgekehrt aber auch, wenn er satt ist und wir mit dem Essen aufhören sollten. Lernen wir wieder, auf die Signale zu hören, bleibt auch das Gewicht in einer gesunden Balance. Regelmäßige Bewegung kann dabei helfen, das somatische Zentrum wieder zu aktivieren.

## **Den »Rohling« entdecken**

Die Natur hält für uns alles bereit, was wir brauchen: »lebendige« Lebensmittel, nicht denaturiert und bearbeitet, sondern in ihrer natürlichen Beschaffenheit, ausgestattet mit einer Fülle an Nährstoffen und Vitaminen. Ernähren wir uns richtig, tritt erst gar kein Vitaminmangel auf, dem wir vorbeugen

müssten. Wir fühlen uns wohl in unserem Körper, sind aktiv, energiegeladen und voller Elan. Richtig oder gesund zu essen bedeutet, im Einklang mit der Natur zu leben – und auch die rohe Kost wieder neu zu entdecken.

### **Es grünt so grün**

Beim Einkauf im Supermarkt, im Bio-Markt, auf dem Bauernmarkt oder bei der eigenen Ernte im Garten oder auf dem Balkon zeigt uns das saisonale Angebot, welche Kräuter, Salate, Gemüsesorten und Früchte gerade voller Vitamine und Mineralstoffe stecken. Das Wort »Vitamin« ist eine Zusammensetzung aus »vita« – lateinisch für Leben – und »amin« von Aminosäure; Aminosäuren, die Grundbausteine der Proteine, sind für unseren Körper lebenswichtig. Und genau diese von der Natur geschenkte Pflanzenkost, die mit Vitaminen und Vitalstoffen gespickt ist,

hilft auch, das Gewicht zu halten, es gegebenenfalls zu reduzieren und eine richtige, gesunde Ernährungs- und Lebensweise einzuhalten.

### **Smoothie-Geheimnisse zum Abnehmen**

Vitamin C ist als Fettkiller bekannt, da es bei einer schnelleren Fettverbrennung hilft. Doch Vitamin C allein reicht nicht aus, vielmehr braucht es Unterstützung von den B-Vitaminen. Diese helfen uns als »Nervenvitamine«, ruhig und bei guter Laune zu bleiben. Die Vitamine B2, B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure), B7 (Biotin) und B12 sind für die Steuerung des Stoffwechsels sowie für den Abbau von Fettzellen zuständig. Auf diese Weise hilft ein vitaminreicher grüner Smoothie dabei, den Körper mit so vielen Vitalstoffen zu versorgen, dass die Fettverbrennung so richtig angeheizt wird.

→ **Grüner Diät-Smoothie:** Dafür 50 Gramm gemischte Wildkräuter (z. B. Brennnessel, Schafgarbe, Sauerampfer) mit 100 Gramm gewürfeltem Ananasfruchtfleisch, 100 Gramm süß-saftigen Orangenstücken, 1 Messerspitze grünem Matcha-Pulver und etwa 250 Milliliter Wasser pürieren und kräftig mixen. Nach Belieben zusätzlich 2 bis 4 Eiswürfel und 1 Spritzer frisch gepressten Zitronensaft hinzufügen.



Rose Marie Donhauser

### **Grüne Smoothies**

Der Powerdrink aus süßem Obst und grünem Gemüse

Paperback, Klappenbroschur, 112 Seiten, 17,2 x 20,2 cm

ISBN: 978-3-517-09324-6

Südwest

Erscheinungstermin: März 2015

Der grüne Zaubertrank!

Grüne Smoothies sind eine geniale Erfindung - die Drinks aus Obst und Gemüse bieten dem Körper alle nötigen Vitalstoffe, um gesund und fit zu bleiben. Grünes Blattgemüse hat die höchste Nährstoffdichte aller Lebensmittel. Es stärkt den Körper und sorgt dafür, dass man sich den ganzen Tag fit und leistungsstark fühlt. Kombiniert mit süßen Früchten entsteht ein leckeres Getränk, das auch Kindern schmeckt. Alles, was man dafür braucht, ist ein hochwertiger Mixer und frische Zutaten wie z.B. Salat, Spinat, Grünkohl, Bananen, Weintrauben oder Orangen. Da die Smoothies im Handumdrehen zubereitet sind, können sie problemlos in den Alltag integriert werden. Auch zum Abnehmen sind sie gut geeignet, denn sie enthalten nur wenig Kalorien und machen trotzdem angenehm satt. Dieses Buch bietet 55 abwechslungsreiche Rezepte für jede Jahreszeit.