

WAS DU ÜBER DEN GRÜNEN POWERTRANK WISSEN SOLLTEST

Wie Du einfach anfangen kannst gesünder zu Essen!

Der Grüne Smoothie ist mittlerweile auch in Deutschland bekannt und fast in jedem Supermarkt zu finden. Ich **bezeichne diesen gerne auch als „Grünen Powertrank“**. Was ist dran an diesem Getränk, oder ist es eher eine Mahlzeit, kannst Du den auch fertig kaufen? Was bringt es Dir, diesen regelmäßig zu genießen? Und was ist ein Grüner Smoothie eigentlich genau, auf was solltest Du achten, wie anfangen?

In meinem zweiteiligen Beitrag gebe ich Dir Antworten auf all diese Fragen und noch mehr. Dann kannst Du besser entscheiden, ob Du einen Grünen Smoothie für Dich mal ausprobieren möchtest.



1. Was bringt Dir ein „Grüner Smoothie“

Damit Du Lust bekommst überhaupt weiterzulesen, vorab ganz kurz **die 4 wichtigsten Vorteile, wenn Du regelmäßig, d.h. täglich, einen Grünen Smoothie trinkst...** Im zweiten Teil gehe ich dann noch ausführlicher darauf ein.

Ein Energiekick

Du bekommst einen richtigen Energieschub, der Dich wach, munter und leistungsfähig macht. Und deutlich länger anhält als kurzfristig durch ungesunde Stimulantien wie Coffein oder Zucker.

Weniger Heißhunger

Dein Verlangen, der **Heißhunger auf Süßes** und anderes Ungesundes wie z.B. Weißmehlprodukte, **lässt deutlich nach**.

Verbesserte Verdauung

Deine Verdauung verbessert sich deutlich, da im Grünen Smoothie jede Menge Ballaststoffe und Enzyme enthalten sind.

Gewichtsabnahme

Langfristig kannst Du damit wunderbar an Gewicht abnehmen, wenn Du dies möchtest. Ansonsten hilft er auch einfach, Dein Gewicht zu stabilisieren.

2. Was ist eigentlich ein „Grüner Smoothie“?

Ein Grüner Smoothie besteht aus möglichst **frischem rohem Blattgemüse**, wie z.B. Salat, Spinat, Mangold, Grünkohl. Fortgeschrittene können auch Brennessel, Löwenzahn, sowie das Grün von Kohlrabi, Möhren und Radieschen verwenden. Ja genau das, was wir normalerweise auf dem Kompost entsorgen oder unseren Kaninchen geben. Und natürlich noch viele Wildkräuter am besten aus dem Garten oder Wald.

Diese grünen Blätter werden **mit süßem Obst** wie z.B. Äpfel, Pfirsichen, Beeren, Bananen, Ananas, Mango ... **fein und cremig püriert**.

3. Das Wunder der Grünen Pflanzen

Das Besondere an Blattgrün- oder auch Grünen Blättern oder Blattgemüse ist: Damit die Pflanzen wachsen strecken sie ihre Blätter der Sonne entgegen. Sowohl Bäume als auch Kräuter oder Salatpflanzen verhalten sich so.

Mit Hilfe der Sonne kann **Energie produziert werden, die als Chlorophyll bezeichnet wird**. Dieses Chlorophyll wird oft auch als „flüssige Form des Sonnenlichts“ bezeichnet.

Die Energie, die in unserer Pflanzennahrung enthalten ist, ist letztlich umgewandeltes Sonnenlicht!

Merke: Grünes Blattgemüse enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe: wie z.B. Vitamine, Mineralstoffe, sowie Eiweißbausteine und Enzyme, sowie viele Pflanzenstoffe, die wir benötigen um gesund zu sein.

Offenbar waren die Grünen Pflanzen schon bei unseren frühen Vorfahren vor einigen Millionen Jahren das Grundnahrungsmittel. Die Backenzähne der gefundenen Skelette deuten darauf hin, dass sie sich hauptsächlich von grünen Blättern neben Früchten und Samen ernährt haben.

Erst kürzlich veränderte sich diese Art der Ernährung drastisch: durch die industrielle Revolution. **Unsere Nahrung wurde immer mehr verarbeitet und z. B. raffiniert.** Weißmehl, Zucker und Fertigprodukte hielten Einzug in unsere Küchen. So nahmen Beschwerden und Erkrankungen immer mehr zu und wurden erst spät in Zusammenhang mit einer schlechten Nährstoffversorgung gebracht.

4. Die „Geburt“ des Grünen Smoothie

Und wie entstand nun der erste Grüne Smoothie?

Du weißt jetzt, dass es sehr wichtig für uns ist, Grünes Blattgemüse zu essen – möglichst in großen Mengen. Die Realität sieht da aber ganz anders aus – es wird einfach kaum gegessen.

Als **Entdeckerin des Grünen Smoothies** gilt **Victoria Boutenko** aus den USA: Sie ernährte sich und ihre Familie schon sehr gesund: viel Rohkost, Gemüse und Früchte. Zwar bekam sie damit viele gesundheitliche Probleme in den Griff, fühlte allerdings, dass ihr noch etwas fehlte um langfristig optimal gesund und voller Energie zu sein. So kam sie **auf der Suche nach einer für sie „optimalen Ernährung“** auf unsere tierischen Verwandten, die zu 99 % genetisch mit uns übereinstimmen: Die Schimpansen. Hier ist die Ernährung grundverschieden:

Ernährung

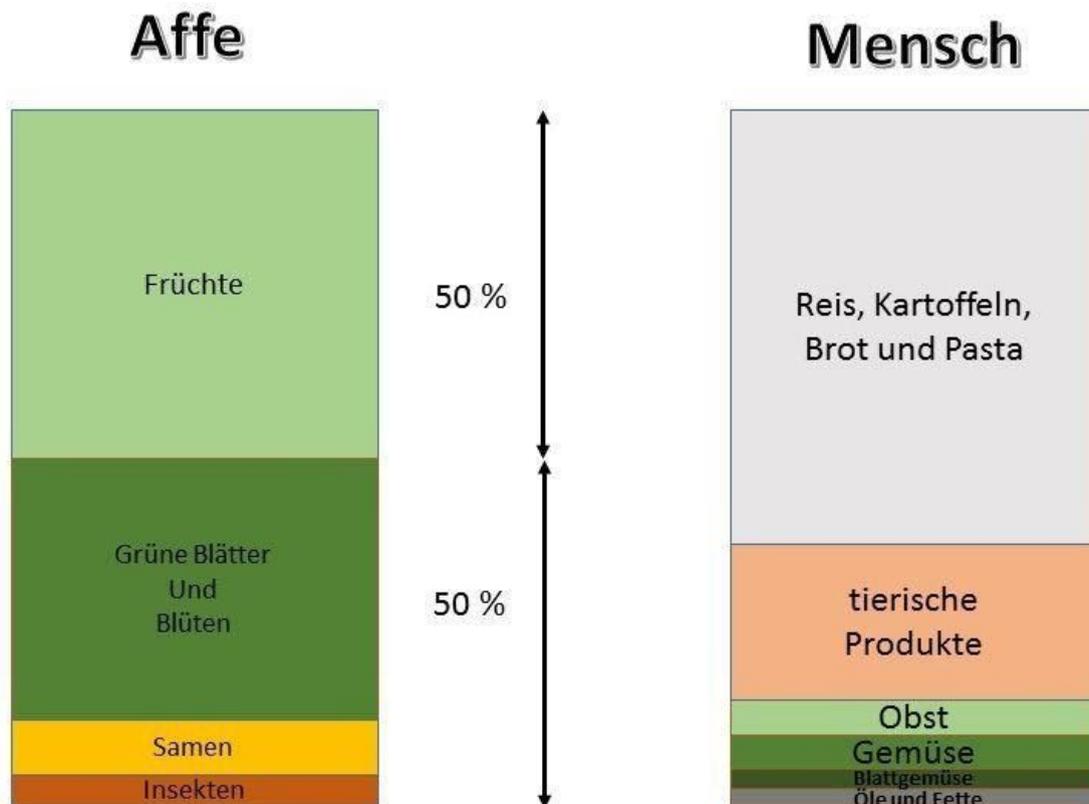


Abbildung abgewandelt nach V. Boutenko

Links in der Abbildung die Ernährung des Schimpansen, rechts die des Durchschnitts-Menschen, ob in den USA oder Deutschland ist da relativ ähnlich. Die Unterschiede sind sehr deutlich. Die Affen essen sehr viele Früchte und fast genauso viele grüne Blätter. Einen kleinen Rest machen Samen und Insekten aus. **Beim Menschen** im Gegensatz dazu wird hauptsächlich Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln gegessen, danach folgen tierische Produkte. Wenig Obst und Gemüse und ganz **wenig grünes Blattgemüse ca. 2%** – der ganz schmale kaum lesbare grüne Streifen unter dem Gemüse. Während es beim Affen ca. 40 % an Grünen Blättern sind.

Die **Rohkosternährung** ist schon deutlich besser, dem Schimpansen ähnlicher: ca. 50 % entfallen auf Gemüse, Nüsse, Samen, Avocados und Öle, ca. 42 % auf Früchte und allerdings **auch nur 8 % auf Blattgemüse!**

Einfach mehr Blattgemüse essen?

Wenn wir nun mehr grünes Blattgemüse essen verhilft uns das zu mehr Gesundheit und Energie. Deshalb könnten wir doch einfach mehr essen, oder?

So einfach ist es nur für bestimmte Tiere, deren Gebiß und Magen dafür bestimmt sind, große Mengen Blätter zu kauen und zu verdauen.

Es gibt hier ganz klar ein Problem: die Pflanzenzellen, die die wertvollen Nährstoffe speichern sind besonders widerstandsfähig, denn Zellulose, der Hauptbestandteil der Pflanzen, ist äußerst stabil. Damit wir etwas davon haben, sollten die Zellwände aufgebrochen werden.

Wir können die Grünen Blätter noch so gut kauen, es wird trotzdem nicht reichen für eine cremige Konsistenz. Denn nur diese wird optimal im Magen verdaut. Deshalb liegt vielen Menschen der Salat, wenn sie ihn nicht gewöhnt sind und nicht richtig gründlich kauen oft sehr schwer im Magen. Folglich kann der Nährstoffbedarf damit kaum gedeckt werden.

Die Lösung: Pürieren

Nur das Pürieren kann hier ideale Abhilfe schaffen. Es ist eine einfache Möglichkeit grünes Blattgemüse in einer großen Menge aufzunehmen in gut verdaulicher Form. So dass die **harten Zellwände zerkleinert werden und die Nährstoffe** wie Pflanzenstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme **optimal aufgenommen** werden können.

Allerdings waren die ersten Versuche von Victoria Boutenko noch nicht so erfolgreich: „Zwar fein püriert aber doch nicht genießbar. Einfach zu bitter, herb und zu „gesund“....

Da forschte V. Boutenko nochmals genau bei den Schimpansen nach und fand heraus, dass diese häufig in derselben Mahlzeit Früchte und Blätter von demselben Baum verspeisen.

Auch die bekannte Forscherin Jane Goodall hat beobachtet, dass die Affen das Obst sogar in Blätter einwickeln und es quasi wie ein »Sandwich« essen.

Und da war der grüne Smoothie geboren: Sie schnitt einfach süßes Obst – wie reife Bananen – in den grünen Trank und probierte. Und war total begeistert vom wunderbaren süßlichen Geschmack.

Damit hast Du für Dich und vielleicht auch Deine Familie eine unschätzbare Möglichkeit mit einer kleinen Änderung so viel gesünder zu essen!

Mehr zum Nutzen und zur Zubereitung erfährst Du im zweiten Teil.