

“A green smoothie a day keeps the doctor away”

Von Silke Sat Prem Kaur Noormann

In meiner Kundalini Yogalehrer Ausbildung wurde mir von meinen Ausbildern Satya Singh und Hari Jiwan Singh die grüne Diät empfohlen. Der Einkauf von grünem Obst und Gemüse stimmte mich zuerst sehr fröhlich, dies schwand jedoch mit jedem Tag der praktischen Umsetzung mehr und mehr. Beim Besuch eines Naturkosthändlers bereiteten wir einen Smoothie mit Banane, Apfel, Zitruschale, Dattel, getrockneter Ananas und – zu meiner Verwunderung: vier Hand voll Spinat - bei 37.000 Umdrehungen pro Minute lautstark zu. Der erste sämige Schluck dieses grünen Powergetränkes schmeckte fantastisch!

„Energy soup“

Lange schon war ich ein Fan von kiefergelenkentlastenden Shakes, nun sammelte ich mehr Informationen über grüne Smoothies: In den 1970er Jahren wurden sie von Ann Wigmore als „energy soup“ titulierte. Die gebürtige Russin Victoria Boutenko gilt als Entdeckerin der „green smoothies“. Ihre Familie litt an verschiedenen Gesundheitsbeschwerden, wie rheumatische Arthritis, fortschreitende Schilddrüsenüberfunktion, Herzkrankheit und bei den Kindern Asthma und Typ 1-Diabetes. Eine Chance auf Heilung gäbe es nicht, nur Medikamente, um ihre Leiden zu mildern. Victoria wollte sich damit nicht abfinden. Zuerst stieß sie auf die Rohkosternährung. Voll Tatendrang zerstückte sie die Mikrowelle mit einem Hammer, verschenkte die Töpfe und stellte ihre Familie auf Rohkost um. Aufkommender Widerwillen hielt nicht lange an, da alle bemerkten, dass ihre Krankheiten sich mit dieser Ernährung signifikant verbesserten. Nach einigen Jahren stagnierte das Befinden jedoch und genaue Analysen zeigten, dass sie kaum grünes Blattgemüse aßen. Angelehnt an die Ernährung von Schimpansen, die uns zu 99,4 % genetisch gleich sind, ist Blattgrün wichtig. Am besten verstoffwechseln kann der menschliche Körper dies, wenn es gut gekaut ist und in flüssiger Form in den Magen gelangt; so kam die Idee, diese in Smoothies zu verarbeiten. Victoria und ihre Kinder Valya und Sergei geben heute ihr Wissen über grüne Smoothies weltweit in Büchern und Vorträgen weiter. (www.rawfamily.com)

Isst man Blattgrün alleine, schmeckt es eher unspannend. Häufig wird es nicht ausreichend gekaut, kaum eingespeichelt, stattdessen rutschbar gemacht mit viel Dressing. Auch die Verdauung ist schwierig. Gibt man Blattgrün hingegen in einen

Mixer, brechen die hohen Umdrehungen die Zellen auf und unser Körper kann leichter an die Nährstoffe herankommen. Je hochleistungsfähiger der Mixer ist, desto schneller ist der Zerkleinerungsprozess und umso feiner der Smoothie.

Grünes Blattgemüse schmeckt – in einen Smoothie „verpackt“ – einfach wundervoll!

Und es stellt wie kein anderes Lebensmittel im Körper ein basisches Milieu her, was die Grundlage für ein gesundes Körpersystem darstellt. Dies bewirkt sein hoher Anteil an Ballaststoffen, die wie winzige Schwämmchen arbeiten. Sie gleiten durch das Verdauungssystem, nehmen eifrig Giftstoffe auf und transportieren sie aus dem Körper hinaus. Somit fördern sie eine gründliche Darmentleerung.

Das im Blattgemüse enthaltene Chlorophyll sorgt für reines Blut. Je gesünder das Blut, umso gesünder sind all unsere Organe, Drüsen, Blutgefäße – jede einzelne Zelle. Sekundäre Pflanzenstoffe funktionieren als Antioxidantien, dies sind freie Radikalfänger, die Krankheiten verhindern und den Alterungsprozess verzögern. Sie können antibakteriell, antitumoral, antiviral, immunsystemstimulierend, blutverdünnend, leberschützend, darmreinigend und antiarthritisch wirken. Auch Mineralien wie Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Zink, Kupfer, Mangan und Selen sind enthalten.

Doch ein „green smoothie“ ohne Obst ist kaum trinkbar ... Ich bereite meinen morgens frisch zu und trinke ihn als Frühstück: Langsam trinken und einspeicheln, ein wenig dabei kauen. Zu dieser Zeit ist der Magen leer und die Verdauung kann sich ausschließlich damit beschäftigen. Hinterher soll mindestens eine Stunde lang nichts gegessen werden.

Der Ur-Smoothie besteht aus:

50 % Blattgrün (Spinat, Grünkohl, Wirsing, Salat; Wildpflanzen wie Brennessel, Löwenzahn, Spitzwegerich, Ackermelde, Weißer Gänsefuß, Gundermann, Klee)

50 % reifen Früchten

Wasser (weder zu breiig noch zu wässrig) Am Anfang kann der Fruchtanteil auf 60 % erhöht werden.

Es wird empfohlen, nicht zu viele verschiedene Früchte oder Gemüse zu verwenden und auf Bioqualität zu achten. Da sie die Aufnahme von Vitalstoffen im Körper verhindern, sollten Wurzelgemüse und stärkehaltige Gemüsesorten wie Mais, Kürbis, Brokkoli, Blumenkohl, Weißkohl, Rosenkohl, Erbsen, Bohnen, sowie Samen, Nüsse, Milch und Öle im Smoothie vermieden werden. Außerdem sollte man die Blattgrünsorten abwechseln, da enthaltene Alkaloide (Pflanzen



Gesundes, Frühstück von Sat Prem Kaur Noormann

bilden diesen Fressschutz in unterschiedlicher Weise aus, sodass man nicht über Monate größere Mengen einer Sorte zu sich nehmen sollte) in kleinen Mengen nützlich sind, in hoher Menge jedoch Bauch- und Kopfschmerzen verursachen können. Die Früchte abzuwechseln bringt auch eine größere Bandbreite an Vitalstoffen.

Zu langes Mixen sollte generell vermieden werden, da sonst Wärme entsteht, welche den hitzeempfindlichen Vitalstoffen schaden kann. Wasser in Form von Eiswürfeln kann diesen Effekt vermeiden. Smoothies halten sich im Kühlschrank maximal drei Tage, man kann sie auch einfrieren.

Erlaubt ist, was schmeckt und bekömmlich ist. So kann auch ab und zu vom Grundrezept abgewichen werden, indem man mit Superfoods, Gewürzen, Trockenfrüchten oder anderem aufpeppt. Der Kreativität ist kein Ende gesetzt – da hilft es am besten, eigene Geschmackserfahrungen zu machen!

