

Victoria Boutenko

GREEN

FOR
Life

Grüne Smoothies
nach der Boutenko-Methode

Aus dem Amerikanischen von Astrid Ogbeiwi

HANS-NIETSCH-VERLAG



Wie sich Schimpansen ernähren

Schimpansen sind uns Menschen sehr ähnlich. Die Wissenschaftler am *Chimpanzee & Human Communication Institute* an der *Washington Central University* sind der Überzeugung, dass »Schimpanzen als Menschen klassifiziert werden sollten«. Nachdem sie das Verhalten dieser intelligenten Wesen eingehend studiert hatten, waren die Forscher der *WCU* davon überzeugt, dass Schimpanzen wesentlich schlauer sind, als die meisten Menschen denken. Nach Angaben der Wissenschaftler der *WCU* verfügen Schimpansen über eine eigene Sprache und eine eigene Kultur. Das hätten wir Menschen ihnen nie zugetraut. Sie verwenden eine eigene Zeichensprache, die die Wissenschaftler mehr als drei Jahrzehnte lang eingehend untersucht haben. Die Forscher der *WCU* stellen fest: »Neueste Indizien lassen darauf schließen, dass Technik und Kommunikation, der sich die Schimpansen bedienen, der Definition von ›Kultur‹ genügen. Wir wissen auch, dass die kognitiven Fähigkeiten der Schimpansen den unseren sehr ähnlich sind, und zwar sowohl intellektuell als auch emotional. Nach jeder vernünftigen Definition **sollten Schimpansen als Menschen klassifiziert werden.**«¹

Die meisten medizinischen Forschungsinstitute sind sich darü-

ber einig, dass sich Schimpansen und Menschen sehr ähnlich sind. Leider werden Schimpansen genau aus diesem Grund für wissenschaftliche Experimente benutzt. Werfen Sie nur einmal einen Blick auf die folgenden Zitate aus zahlreichen medizinischen Artikeln:

»Moderne Menschen und Schimpansen haben zu etwa 99,4 Prozent die gleiche Gensequenz. Dadurch sind beide enger miteinander verwandt als jeder mit einer anderen Tierart.«²

»Schimpansen gleichen dem Menschen mehr als jedes andere Tier ... Das menschliche Gehirn ist dem Gehirn des Schimpansen sehr ähnlich. Der größte Unterschied zwischen Menschen und Menschenaffen liegt nicht in ihrer Anatomie, sondern in ihrem Verhalten.«³

»Schimpansen haben dieselben Blutgruppen – A, B und 0 – wie der Mensch und werden für Vergleichsstudien bei Gewebetransplantationen, in der Hepatitis-Forschung und anderen medizinischen Studien eingesetzt.«⁴

»Nichtmenschliche Primaten [spielen eine] entscheidende Rolle in der biochemischen Forschung, wenn es darum geht, wichtige Infektionskrankheiten wie AIDS, Hepatitis und Malaria sowie chronische degenerative Erkrankungen des Zentralnervensystems (wie Parkinson und Alzheimer) zu verstehen, zu behandeln und zu verhindern. ... Die enge phylogenetische [stammesgeschichtliche] Verwandtschaft zwischen nichtmenschlichen Primaten und Menschen eröffnet nicht nur neue Möglichkeiten, Unbedenklichkeit und Wirksamkeit von Medikamenten und Impfstoffen zu testen, sondern ist auch vielversprechend im Hinblick auf die Bewertung der Möglichkeiten neuer genbasierter Behandlungsformen für infektiöse und genetische Erkrankungen des Menschen.«⁵

»Aufgrund ihrer engen phylogenetischen Verwandtschaft mit dem Menschen sind nichtmenschliche Primaten ausgezeichnet geeignet, um an ihnen die Biologie und das Verhalten des Menschen zu studieren. Ihr Einsatz in der biomedizinischen Forschung ist von entscheidender Bedeutung für den Fortschritt in der medizinischen Wissenschaft ... [einschließlich] der Entdeckung des Rhe-



JEREMY WOODHOUSE

sus-Faktors und der Entwicklung des Polio-Impfstoffs. Man bedient sich ihrer inzwischen in fast allen medizinischen Bereichen.«⁶

Wenn Schimpansen und Menschen wirklich so eng miteinander verwandt sind und wenn die Erforschung dieser engen Verwandtschaft so entscheidend wichtig für unsere Gesundheit ist, dann frage ich mich, warum wir Menschen die Studienergebnisse nicht in beiden Richtungen anwenden? Ich frage mich, wie es angehen kann, dass wir die schlimmsten Krankheiten des Menschen auf Schimpansen übertragen, aber nichts von ihnen lernen? Warum machen wir uns nicht gesund, statt sie krank zu machen? Warum sollten wir nicht zumindest einmal ausprobieren, was sie essen?

Im Internet bestellte ich mir Bücher und DVDs im Wert von 300 US-Dollar über Schimpansen, über ihre Ernährung und ihre Lebensweise. Und meine Fragen stellte ich schriftlich an die *Jane Goodall University*. Ich besuchte drei große Zoos, in denen Schimpansen gehalten werden, und sprach mit den Menschen, die sie jeden Tag füttern und pflegen. Dabei entdeckte ich faszinierende

Dinge über Schimpansen, die das Bild, das ich bislang von ihnen hatte, vollkommen veränderten. Es beeindruckte mich beispielsweise sehr, dass Schimpansen die amerikanische Zeichensprache erlernen können.

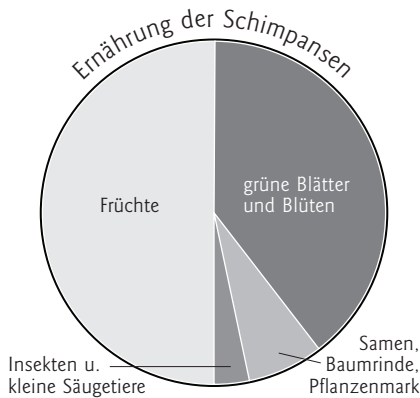
»In einer Doppelblindstudie haben wir beobachtet, dass Schimpansen ihren menschlichen Beobachtern mithilfe der amerikanischen Zeichensprache Inhalte kommunizieren. Sie verwenden Zeichen, um sich auf natürliche Sprachkategorien zu beziehen, zum Beispiel HUND für jeden Hund; BLUME für jede Blume, SCHUH für jeden Schuh und so weiter. Die Schimpansen erlernen ihre Zeichen spontan und verwenden sie spontan, um mit Menschen und miteinander über normale Ereignisse in ihrer Umgebung zu kommunizieren. Sie haben außerdem die Fähigkeit gezeigt, neue Zeichen zu entwickeln und Zeichen miteinander zu kombinieren, um einen neuen Gegenstand metaphorisch zu benennen. So nannten sie einen Rettich beispielsweise WEINEN SCHMERZ ESSEN und eine Wassermelone TRINKEN OBST. Unter den Bedingungen einer Doppelblindstudie können Schimpansen neue präpositionale Wortfolgen verstehen und selbst bilden, gesprochene englische Wörter verstehen, Wörter in die Zeichensprache übersetzen und sogar die Fähigkeiten, die sie in der Zeichensprache erworben haben, ohne menschliches Zutun an die nächste Generation weitergeben. Ihr Spielverhalten hat gezeigt, dass sie dieselben Fantasiespiele spielen wie der Mensch. Und es zeigte sich, dass sie die Gespräche auch dann, wenn sie allein sind, miteinander und sogar mit sich selbst in der Zeichensprache fortführen. Die Konversationsforschung zeigt, dass Schimpansen ein Gespräch auf ganz ähnliche Weise beginnen und aufrechterhalten wie der Mensch. Wenn ein Missverständnis auftritt, können Schimpansen dieses aus dem Weg räumen. Wenn sie allein sind, verwenden sie ebenfalls Zeichensprache und wir haben sogar beobachtet, dass sie im Schlaf Zeichensprache benutzen.«⁷

Ich machte mich schlau über Schimpansen und so wurden sie meine Lieblingstiere. Weil ich um ihr intelligentes Wesen weiß,

empfinde ich tiefes Mitgefühl für die 1500 Schimpansen, die ihr Leben in winzigen Käfigen in medizinischen Forschungslabors in den USA fristen müssen.

Doch trotz aller wissenschaftlicher Forschung geht es mit der Gesundheit des Menschen kontinuierlich bergab. Viele Ernährungsexperten bringen die Gesundheitsprobleme der Menschen mit Mangelernährung in Verbindung. Die Menschen haben vergessen, wie sie sich natürlich ernähren. Und das ist der Grund, weshalb ich so dankbar bin, dass es auf dieser Welt noch eine Spezies gibt, die uns so sehr ähnelt. Und besonders froh war ich, als ich erfuhr, dass im afrikanischen Gombe-Tal noch Tausende Schimpansen leben. Das Bemerkenswerteste daran ist, dass die Mehrzahl der Schimpansen in Gombe – im Gegensatz zu den Menschen – nicht mit der Zivilisation in Berührung gekommen ist. Das ist ein großes Glück für uns Menschen! Es lässt hoffen, dass wir dort die Antwort auf unsere wichtigsten Fragen finden können: Wie sollten wir uns ernähren? Wie haben wir uns ursprünglich einmal ernährt?

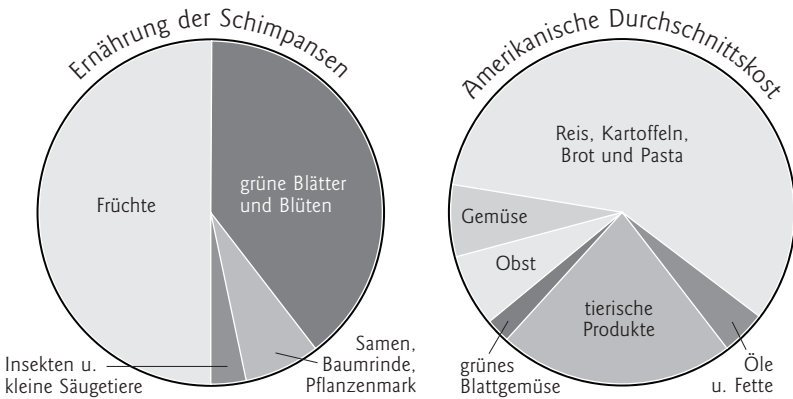
Wenn wir die Ernährungsgewohnheiten der Schimpansen kennen, können wir vielleicht besser verstehen, was der Mensch bezüglich seiner Ernährung braucht. Werfen Sie einen Blick auf die folgende Grafik über die Durchschnittskosten wild lebender Schimpansen, die ich nach Daten aus Jane Goodalls Buch *Wilde Schimpansen* erstellt habe:



Wie Sie sehen, ernähren sich Schimpansen hauptsächlich von Früchten und grünen Blättern. Diese grünen Blätter sind nicht mit unserem Gemüse vergleichbar und schon gar nicht mit Wurzelgemüse wie Karotten, Roter Beete oder mit Knollengemüse wie Kartoffeln. Genauso wenig können sie durch Fruchtgemüse wie Gurken, Tomaten, Zucchini und Paprika ersetzt werden. Schimpansen greifen nur im Notfall, etwa bei Dürre oder wenn Hungersnot herrscht, auf Wurzelgemüse zurück.⁸ Nach Angaben der bekannten Schimpansenforscherin Jane Goodall entfallen von der Zeit, die Schimpansen mit der Nahrungsaufnahme verbringen, je nach Saison etwa 25 bis 50 Prozent auf Grünfutter.⁹ 2 bis 7 Prozent ihrer Nahrung besteht aus Pflanzenmark und Rinden. (In diesem Falle zählen zum Mark auch die Stiele und andere faserreiche Pflanzenteile.) Wenn die Bäume im April und im Mai blühen, essen Schimpansen auch Blüten; sie machen bis zu 10 Prozent ihres Speiseplans aus. Schimpansen essen nicht viele Nüsse, aber ihre Nahrung kann bis zu 5 Prozent Samen enthalten. Besonders im November verspeisen sie auch geringe Mengen von Insekten und sogar von kleinen Tieren. Doch, so sagt Jane Goodall, der Anteil sei unregelmäßig und unbedeutend, denn sie könnten monatelang ohne tierische Nahrung auskommen, ohne dass es negative Folgen für sie hätte. Anderen Forschungsergebnissen zufolge beträgt der Anteil von Insekten und anderen Tieren in der Ernährung wild lebender Schimpansen mehr als 1 Prozent.¹⁰

Solange ich denken kann, wurden Schimpansen mit einer Banane oder einer Orange in der Hand dargestellt, was mich zu der irrtümlichen Annahme verleitete, dass sie ausschließlich Früchte verzehrten. Die Erkenntnis, dass fast zur Hälfte grüne Blätter auf ihrem Speiseplan stehen, war eine Offenbarung für mich. Bei meinen Recherchen reifte in mir die Vorstellung, dass der Mensch wesentlich mehr grünes Blattgemüse essen sollte, als ich bislang vermutet hätte.

Vergleichen wir einmal die amerikanische Durchschnittskost mit der Nahrungspalette der Schimpansen. Wie Sie leicht erkennen können, sehen die beiden Ernährungsweisen völlig unterschiedlich aus. Sie haben kaum etwas gemeinsam! Wir Menschen verzehren



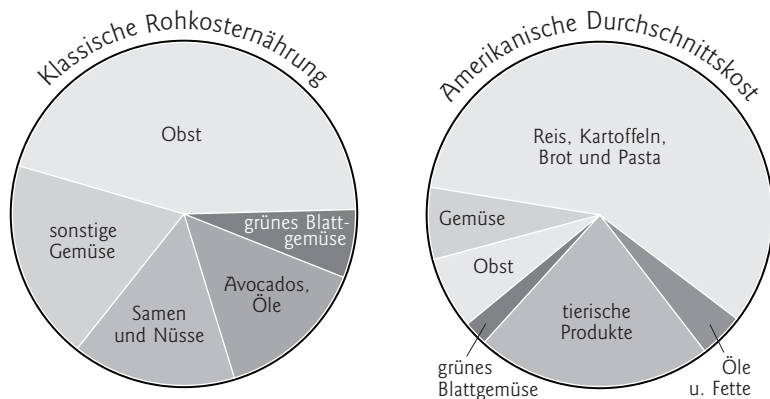
zum größten Teil Dinge, die auf dem Speisezettel eines Schimpansen gar nicht vorkommen, wie etwa gekochte, stärkehaltige Lebensmittel, Öle, Butter, Joghurt, Käse, Hamburger und so weiter. Während das Gemüse auf unserem Speisezettel zum großen Teil aus Wurzeln besteht, nehmen Schimpansen fast nie Wurzelgemüse zu sich, es sei denn, es herrscht Dürre und es gibt daher keine Früchte und grünen Blätter. Der Anteil grüner Blätter ist auf dem Speisezettel des Menschen am stärksten zurückgegangen.

Was uns an grünem Blattgemüse geblieben ist, beschränkt sich im Allgemeinen auf zwei welke Blätter Eisbergsalat auf unserem Sandwich. Lassen Sie uns nun einmal die amerikanische Durchschnittskost mit der durchschnittlichen Nahrungspalette eines klassischen Rohköstlers vergleichen:

Ich denke, sich rohköstlich zu ernähren stellt gegenüber der ganz normalen Ernährung eine deutliche Verbesserung dar: Alle Zutaten sind bei der Rohkosternährung ungekocht und damit reich an Enzymen und Vitaminen. Schon allein deshalb ist Rohkost im Vergleich zur amerikanischen Durchschnittskost geradezu revolutionär. Das erklärt, warum so viele Menschen berichten, dass sie sich nach der Umstellung auf Rohkost sofort besser gefühlt haben. Wer sich rohköstlich ernährt, verzehrt sehr viele Früchte, denn Paprika, Gurken, Zucchini und Tomaten sind ebenfalls Früchte. Doch auch wenn Rohköstler im Allgemeinen mehr grünes Blattgemüse

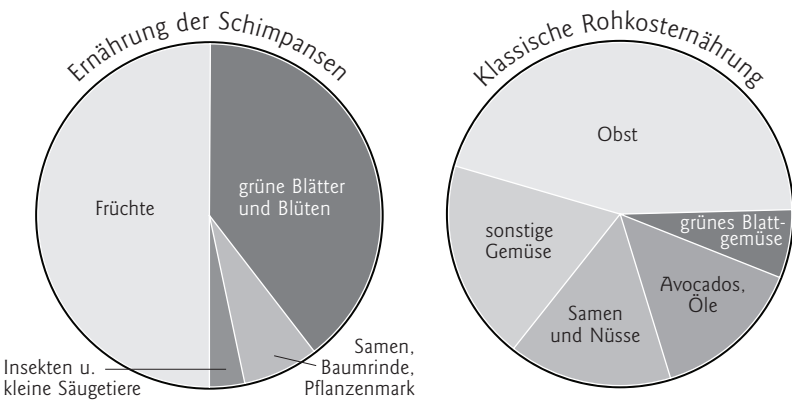
se zu sich nehmen als »Normalköstler«, so macht grünes Blattgemüse doch so gut wie nie 45 Prozent ihrer Nahrung aus. Was also essen Rohköstler anstelle von grünem Blattgemüse? Die Antwort lautet: Die meisten Rohköstler nehmen große Mengen an Früchten, Nüssen und Samen zu sich. Oft verwenden sie Nüsse als Ersatz für Kohlenhydrate, insbesondere wenn sie versuchen, gekochte Speisen mit rohen Zutaten nachzuahmen. Und das, obwohl der Fettgehalt von Nüssen bei 70 bis 80 Prozent liegt. Außerdem verwenden Rohköstler viel Öl und essen viele Avocados, denn meist verzehren sie hauptsächlich Salat – und diesen stets mit einem Dressing, einer Sauce oder Guacamole. Einen weiteren großen Anteil der Rohkostnahrung stellt das Wurzelgemüse dar, meist in Form von Säften. Außerdem schmeckt Wurzelgemüse süßer als Blattgemüse und wird daher gern im Rohkostsalat verwendet.

Wenn wir unter Berücksichtigung all dieser Faktoren die klassische Rohkosternährung mit der Ernährung der Schimpansen vergleichen, können wir deutlich zwei Möglichkeiten erkennen, wie wir unser Essverhalten verbessern können: Wir sollten mehr grünes Blattgemüse verzehren und weniger Nüsse, Samen und Öle zu uns nehmen.



Wenn ich zum Beispiel davon ausgehe, wie viel Obst wir in unserer Familie verzehren (gut zwei Kilogramm pro Tag und Person), dann schätze ich, dass wir etwa zwei große Bund dunkelgrüner Blätter pro Person und Tag essen sollten.

Ein weiteres auffälliges Merkmal des Essverhaltens der Schimpansen ist, dass sie nie am späten Nachmittag oder am Abend essen. Schimpansen wachen sehr früh auf – bereits mit der ersten Morgendämmerung. Sie verlassen ihre Schlafstätten, betreiben ein paar Minuten lang gegenseitige Körper- und Fellpflege und gehen dann auf Nahrungssuche. Schimpansen müssen hart für ihr Futter arbeiten: Sie klettern auf Bäume und suchen zahlreiche niedrige Sträucher ab. Meist essen sie morgens Früchte und ein paar Blätter. Nach etwa vier Stunden machen sie eine ein- bis zweistündige Pause, in der sie spielen oder in der Sonne dösen. Danach setzen die Schimpansen die Nahrungssuche fort, bis etwa 15 oder 16 Uhr. Und dann pflegen sie wieder gegenseitig Körper und Fell und bereiten dann ihre Schlafstätten für die Nacht vor.



Mein Essverhalten hingegen ist ein völlig anderes: Normalerweise esse ich bis 12 Uhr mittags oder noch später gar nichts, um mir dann am Abend den Bauch vollzuschlagen. Im Moment versuche ich, nach 18 Uhr nichts mehr zu essen. Zwar kann ich positive Ergebnisse verzeichnen und habe auch endlich noch ein wenig abgenommen, aber ich muss doch zugeben, dass es mir sehr viel schwerer fällt, als ich jemals gedacht hätte, abends nichts zu essen. Ich schreibe das dem hohen Stresslevel zu, das wir am Ende des Tages erreicht haben.



Grüne Smoothies – eine Revolution

Bei meinen Nachforschungen stellte ich fest, dass Schimpansen grüne Blätter wirklich lieben. Ich erinnere mich, wie ich Schimpansen im Zoo beobachtete, als sie frische Akazienzweige, junge zarte Palmblätter oder grünen Kohl bekamen – sie waren ganz aus dem Häuschen vor Freude. Das hat mich dazu inspiriert, ein paar Akazienblätter von den umstehenden Büschen zu probieren. Aber für mich waren die grünen Blätter nun wirklich nicht besonders schmackhaft und das war ein Problem. Grünes Blattgemüse zu essen war für mich schon immer mehr Pflicht als Kür gewesen. Ich sagte mir immer: »Grünzeug muss nun mal sein.« Manchmal schummelte ich auch ein bisschen, indem ich es entsaftete. Dann kippte ich rasch ein Glas grünen Saft hinunter und war der Meinung, dass das für die nächsten paar Tage ausreicht. Oder ich bereitete ein köstliches rohes Dressing zu und ertränkte meine Grünkost darin – so wurde sie für mich genießbar. Aber nie im Leben hätte ich mir vorstellen können, mich hinzusetzen und einen Pfund grünen Kohl oder Spinat zu verspeisen.

Ich mochte grünes Blattgemüse einfach nicht, doch mein Mann Igor konnte es nicht einmal vertragen. Er wuchs mit der Vorstel-

lung auf, dass ein »richtiger russischer Mann« hauptsächlich Fleisch und Brot isst. Als wir noch in Russland lebten, hatten wir in den Läden nie grünes Blattgemüse gesehen. Nur im Sommer konnte man auf Bauernmärkten Dill, Petersilie und Frühlingszwiebeln kaufen. Ich erinnere mich, dass ich Salat bloß etwa zweimal jeden Sommer zu Gesicht bekam und er für mich etwas Seltenes und sogar Exotisches war.

Je mehr ich nun über den Nährstoffgehalt von grünem Blattgemüse las, desto mehr wuchs meine Überzeugung, dass grünes Blattgemüse das wichtigste Nahrungsmittel für den Menschen ist. Und ich fragte mich, ob es eine Möglichkeit gab, es so genießbar zu machen, dass ich auch die richtige Menge davon zu mir nehmen konnte, um vollkommen gesund zu werden!

Unzählige Male habe ich versucht, mich dazu zu zwingen, große Mengen grünen Blattgemüses zu essen – entweder als Salat oder einfach so –, doch ich musste immer wieder feststellen, dass ich das körperlich nicht durchstand. Nach meiner üblichen großen Portion geschnittenen grünen Blattgemüses hatte ich entweder Sodbrennen oder mir war sogar übel.

Eines Tages las ich dann in einem Biologiebuch fasziniert, welch außerordentlich widerstandsfähige Struktur Pflanzen haben. Zellulose, der Hauptbestandteil der Pflanzen, stellt eine der stabilsten molekularen Strukturen der Welt dar. Grünes Blattgemüse enthält mehr wertvolle Nährstoffe als jede andere Nahrungsmittelgruppe, doch diese sind alle in den Pflanzenzellen gespeichert und die Zellen sind aus einem sehr widerstandsfähigen Material. Das ist wahrscheinlich ein Überlebensmechanismus der Pflanze, der sie für Tiere schwer verdaulich macht. **Damit alle wertvollen Nährstoffe aus dem Inneren der Zelle für den menschlichen Organismus verfügbar werden, müssen die Zellwände aufgebrochen werden.** Und es ist gar nicht so einfach, diese stabilen Zellen zu zerstören. Deshalb kann der Verzehr von grünem Blattgemüse, wenn wir es nicht gründlich genug kauen, unseren Nährstoffbedarf nicht decken. Einfach ausgedrückt: Wir müssen unser grünes Blattgemü-

se im Mund gründlich zu einer cremigen Konsistenz zermahlen, damit wir überhaupt etwas davon haben. Außerdem muss genug Salzsäure in unserem Magen vorhanden sein, die einen pH-Wert zwischen 1 und 2 aufweist, damit wir Eiweiße verdauen und die freigesetzten Mineralien und Vitamine aufnehmen können.

Diese beiden Voraussetzungen müssen unbedingt und unänderlich erfüllt sein, damit die Nährstoffe im grünen Blattgemüse verwertet werden können. Offensichtlich hatte ich das grüne Blattgemüse bei meinen Versuchen, es pur und ungekocht zu essen, nicht gründlich genug gekaut und wahrscheinlich hatte ich auch nicht genug Salzsäure im Magen. Daher rührten die unangenehmen Verdauungsstörungen und ich entwickelte eine allgemeine Abneigung gegen grünes Blattgemüse.

Nach vielen Jahrzehnten des Verzehrs von zumeist hoch verarbeiteter Nahrung hat der moderne Mensch verlernt, richtig zu kauen.¹¹ Unser Kiefer ist so schmal geworden, dass wir, sogar wenn die Weisheitszähne entfernt worden sind, noch eine Zahnspange brauchen.¹² Und unsere Kiefermuskeln sind zu schwach, um rohe Fasern gründlich kauen zu können. Mein Zahnarzt legte mir mehrmals nahe, meine Zähne mehr zu schonen: Ich sollte nicht in hartes Obst und Gemüse beißen, sondern meine Karotten und Äpfel lieber reiben. Und als ob das nicht schon schlimm genug wäre, haben viele Menschen auch noch zahlreiche Füllungen, sie haben Zahnersatz und manche Zähne fehlen sogar ganz. All das macht es fast unmöglich, grünes Blattgemüse zu kauen, bis es ein Brei ist.

Deshalb beschloss ich, mein grünes Blattgemüse im *Vita-Mix*¹³ für mich »kauen« zu lassen. Als Erstes mixte ich einen Bund Sibirischen Kohl* mit Wasser und dachte mir: »Ich mach einfach Augen und Nase zu und kipp es runter.« Aber in dem Augenblick, wo ich den Deckel öffnete, schloss ich ihn auch gleich wieder, denn von dem starken Geruch – es roch wie Weizen gras – wurde mir ganz übel. Diese dunkelgrüne, fast schwarze Mischung war schlichtweg

* In Deutschland kaum erhältlich; ein Blattkohl, der keine Köpfe bildet. Am ehesten mit Grünkohl vergleichbar. (Anm. d. Übers.)

ungenießbar. Ich dachte ein Weilchen nach, fügte dann ein paar Bananen hinzu und mixte nochmals. Und das war der Trick! Langsam und vorsichtig öffnete ich den Deckel und schnüffelte – und zu meiner großen Überraschung roch diese hellgrüne Mischung sehr angenehm. Ich probierte ein Schlückchen ... und war begeistert! Es schmeckte mehr als lecker! Nicht zu süß, nicht zu bitter. Das war der ungewöhnlichste Geschmack, den ich je probiert hatte, und ich konnte ihn nur mit einem Wort beschreiben: Frische!

Nach vier Stunden hatte ich alles getrunken, was ich gemixt hatte: einen Bund Grünkohl mit vier Bananen und einem Liter Wasser. Ich fühlte mich wunderbar und bereitete noch mehr davon zu. Mit einem siegestrunkenen Gefühl wurde mir klar, dass ich an diesem Abend zum ersten Mal in meinem Leben zwei große Bund Grüngemüse an einem einzigen Tag verzehrt hatte. Und das ohne Öl und Salz! Und ich hatte es sogar genossen. Meinem Magen ging es gut und ich war froh, dass ich mein Ziel erreicht hatte.

Das war im August 2004. So überraschend einfach war also die Lösung meines Grüngemüse-Problems. Sich auf diese Art Grünes zuzuführen brauchte so wenig Zeit, dass ich jeden Tag mit neuen Mischungen aus grünem Blattgemüse und Obst experimentierte.

An dieser Stelle muss ich gestehen, dass die Idee, grünes Blattgemüse zu pürieren, nichts Neues für mich war. Als meine Familie und ich vor elf Jahren Kurse am *Creative Health Institute* in Michigan belegten, erfuhren wir, welche außergewöhnliche Heilkräfte eine »Energiesuppe« aus pürierten Sprossen, Avocado und Apfel hat. Diese Suppe hatte Dr. Ann Wigmore »erfunden« – sie ist die Pionierin des 20. Jahrhunderts auf dem Gebiet »lebendige Nahrung«. Doch obwohl man uns unzählige Male gesagt hatte, wie außergewöhnlich wohltuend diese »Energiesuppe« sei, konnten die meisten Besucher des Instituts höchstens ein paar Löffel davon essen ... sie schmeckte einfach nicht.

Die Erfahrungsberichte über die positiven Wirkungen der »Energiesuppe« beeindruckten mich sehr. Und als ich wieder zu Hause war, experimentierte ich verzweifelt damit. Ich versuchte, sie

geschmacklich zu verbessern, denn ich wollte, dass meine Familie in den Genuss ihrer wohltuenden und heilenden Kräfte käme. Mein letzter Versuch, die Suppe aufzupeppen, endete an dem Tag, an dem ich hörte, wie Valya ihrem Bruder im Garten zurief: »Lauf! Mami macht wieder diese grüne Matschepampe!« Und obgleich die Heilkraft der »Energiesuppe« hinlänglich bekannt war, musste ich feststellen, dass leider selbst die Menschen, die sie unbedingt wollten und brauchten, sich nicht überwinden konnten, sie regelmäßig zu sich zu nehmen.

Ich staune, dass ich elf Jahre, nachdem ich die »Energiesuppe« kennengelernt und danach auch wieder total vergessen hatte, aus einer völlig neuen Überlegung heraus auf die Idee kam, Blattgemüse zu pürieren. Als ich begann, »grüne Smoothies« zu trinken, habe ich keinem etwas davon erzählt und nicht erwartet, dass irgend etwas Nennenswertes geschieht. Da ich zu dieser Zeit keine großen gesundheitlichen Probleme hatte, war ich auch nicht auf dramatische Veränderungen aus. Ich wollte einfach nur nicht so spürbar altern. Etwa einen Monat lang trank ich hin und wieder grüne Smoothies – und dann lösten sich zwei Leberflecken und eine Warze, die ich schon von Kindheit an gehabt hatte, einfach ab. Ich fühlte mich energiegeladener denn je und berichtete im Familien- und Freundeskreis von meinen Erfahrungen. Als Nächstes stellte ich fest, dass das Verlangen nach schwerem Essen wie Nüssen und Kräckern, das mich gelegentlich besonders in den Abendstunden beschlich, verschwunden war. Und ich stellte fest, dass viele Falten in meinem Gesicht auch nicht mehr zu sehen waren, und ich bekam Komplimente, dass ich so frisch aussähe. Meine Nägel wurden kräftiger, ich konnte besser sehen und morgens beim Aufwachen hatte ich einen wunderbaren Geschmack im Mund (das war seit meiner Kindheit nicht mehr der Fall gewesen).

Endlich war mein Traum in Erfüllung gegangen! Ich »aß« jeden Tag jede Menge grünes Blattgemüse und fühlte mich dabei leichter und hatte mehr Energie. Mein Geschmackssinn veränderte sich. Dann entdeckte ich, dass mein Körper grünes Blattgemüse so sehr

brauchte, dass ich mehrere Wochen lang fast ausschließlich von grünen Smoothies lebte. Früchte und Gemüse pur erschienen mir viel verlockender und mein Appetit auf fettreiche Nahrung verschwand fast ganz. Ich aß keinerlei Salz mehr, noch nicht einmal Seetang (Algen).

Zwei Wochen später gingen mein Mann und ich auf einem grasbewachsenen Weg spazieren, als mir plötzlich beim Anblick dunkelgrüner knackiger Malvenstengel, die massenhaft auf unserem Weg wuchsen, das Wasser im Munde zusammenlief. Ich erwischte mich immer wieder dabei, dass ich sie pflücken und essen wollte. Ich erzählte Igor davon, er hörte mir auch aufmerksam zu, war aber nicht besonders begeistert. Ihm war bereits aufgefallen, dass ich in letzter Zeit anders aß: Statt mir einen riesigen Salat aus vielen verschiedenen geraspelten Gemüsen, einer großen Avocado, Meersalz, jeder Menge Zwiebeln und Olivenöl zu machen, schnitt ich einen Kopf Salat und eine Tomate, träufelte Zitronensaft darüber und verzehrte ihn mit dem größten Genuss, wobei ich die Augen verdrehte und wohligh brummelte. Ich vermisste die Gerichte, die ich zuvor gegessen hatte, überhaupt nicht und war vollkommen damit zufrieden, etwas so Einfaches zu essen. Heute weiß ich, dass **der menschliche Körper lernen kann, Verlangen nach grünem Blattgemüse zu entwickeln!**

Und noch eine verblüffende Veränderung trat ein: Wenn ich müde wurde, hatte ich oft Appetit auf ungesundes Essen. Wenn wir zum Beispiel auf Reisen waren und die Nacht über geflogen oder Auto gefahren waren, verspürte ich Appetit auf gehaltvolle Rohkost oder sogar echte russische Küche – wie ich sie aus der Kindheit kannte, aber schon seit über zehn Jahren nicht mehr gegessen hatte. Dieses Verlangen war sehr stark und ärgerte mich. Ich war so gierig, dass ich mir in solchen Augenblicken schwere Rohkost zubereitete, etwa Käse aus gekeimten Samen mit Kräckern, oder mich mit Nüssen vollstopfte, und das manchmal sogar noch sehr spät am Abend. Von vielen anderen Menschen habe ich gehört, dass es ihnen bisweilen ähnlich geht. Wenn ich früher spätabends aus dem Büro kam (oft

erst nach 22 Uhr), wandte ich mich nach der Arbeit gern entspannenden Dingen zu. Ich las dann in einem Buch oder sah mir einen schönen Film an. Ließ ich allerdings zu, dass ich mir einen Apfel oder eine Handvoll Nüsse schnappte, dann konnte ich nicht mehr aufhören zu essen ... und wurde dabei nie satt. Manchmal blieb ich stark und rührte zu Hause kein Essen mehr an. Dabei war ich aber unzufrieden und musste die ganze Zeit ans Essen denken.

Als ich begann, grüne Smoothies zu trinken, stellte ich bald fest, dass dieser Heißhunger verschwand. Hier fiel meinem Mann die Veränderung in meinem Verhalten erst richtig auf: Am Abend nach einem harten Arbeitstag hatte er immer noch Appetit, während ich entspannt und zufrieden ein Buch lesen oder mich unterhalten konnte. Als Igor sah, wie glücklich ich am Abend war und dass es mir auch gesundheitlich besser ging, trank auch er grüne Smoothies. Immer wenn ich sie zubereitete, fragte er, ob er auch »ein Glas von dem grünen Zeug« haben könne.

Igor und ich waren zu dieser Zeit nicht krank, daher konnten wir zu Anfang kaum sagen, ob wir einfach nur begeistert waren oder ob es uns wirklich körperlich besser ging. Aber schon bald konnten wir beide bestätigen, dass wir uns jünger fühlten und auch jünger aussahen.

Als Igor zwei Monate lang grüne Smoothies getrunken hatte, wurde sein Bart wieder dunkler. Jetzt sah er wieder so aus wie damals, als wir uns kennengelernt hatten. Igor war so begeistert von seinem jugendlichen Aussehen, dass er zum »Grüne-Smoothie-Champion« der Familie wurde: Er stand früh auf und bereitete jeden Tag etwa acht bis zwölf Liter Smoothies zu: für sich, für mich und für Valya und Sergei. Beide Kinder nahmen dieses leckere grüne Getränk gern in ihren täglichen Speiseplan auf, obwohl sie damals schon kerngesund waren. Sie stellten sogar zusätzliche positive Wirkungen fest: Sie hatten beispielsweise ein geringeres Schlafbedürfnis, eine bessere Verdauung, kräftigere Nägel und vor allem weniger empfindliche Zähne.

Ich hatte allerdings die Befürchtung, dass ich die grünen Smoo-

thies eines Tages satt haben könnte und sie dann womöglich nicht mehr trinken wollte. Doch nachdem ich sie sechs Monate regelmäßig zu mir genommen hatte, genoss ich sie mehr denn je. Ich konnte mir ein Leben ohne grüne Smoothies gar nicht mehr vorstellen, denn sie machten bereits 80 Prozent meiner Ernährung aus. Außer Smoothies aß ich Leinsamen, Kracker, Salate, Obst und hin und wieder Samen oder Nüsse. Damit ich mir jederzeit einen frischen grünen Smoothie zubereiten konnte, kaufte ich mir einen zweiten *Vita-Mix* für mein Büro. Wenn Freunde oder Kunden in mein Zimmer kamen, sahen sie ein großes Glas mit einem grünen Getränk neben meinem Computer stehen und ich verwöhnte sie gern mit einer Kostprobe meiner Neuentdeckung. Ich freute mich, dass alle davon begeistert waren, obwohl sie völlig andere und auch sehr unterschiedliche Essgewohnheiten hatten. Zu meiner Überraschung berichteten einige Freunde und Kollegen bald, dass es ihnen gesundheitlich besser gehe, und sie waren der Ansicht, dass das allein durch das Glas grünen Smoothie geschehen war, das sie ab und zu in meinem Büro tranken! Das ist kein Scherz! Mein Webdesigner beispielsweise hatte durch die Smoothies, die er ab und zu bei mir trank, mehr Appetit auf Rohkost bekommen und in wenigen Monaten siebeneinhalb Kilogramm abgenommen. Die Kollegin aus dem Büro gegenüber wurde ihr Ekzem los, seit sie fast täglich eine Tasse grünen Smoothie trank. Und sogar dem jungen Mann von *UPS* schmeckte der Zaubertrank.

Dass der Smoothie so gut ankam, inspirierte mich. Und so schrieb ich einen Artikel mit dem Titel »Ode to Green Smoothie« [Deutsch: Ode an den grünen Smoothie] und verschickte ihn per E-Mail. Und schon sehr bald erhielt ich ausgesprochen positive Rückmeldungen, darunter viele Erfahrungsberichte von Freunden, Schulkindern und Kunden. Mich spornte das zu weiteren Nachforschungen an, denn es sah ganz so aus, als zeigte sich auf sehr unterschiedliche Weise, wie wohl der grüne Smoothie jedem tat, der ihn probierte. Und die vielen Menschen, die grüne Smoothies tranken, wurden zu einer »grünen Welle«, die Tag für Tag größer wurde.

KAPITEL 5



Warum mögen wir grüne Blätter nicht?

»Die Lebenserwartung würde sprunghaft ansteigen, wenn grünes Blattgemüse genauso gut riechen würde wie Schinkenspeck.«

DOUG LARSON

Grünes Blattgemüse wurde nie als eigene Nahrungsmittelgruppe in unsere Nahrungspyramiden aufgenommen, weil man es nie als echtes Nahrungsmittel betrachtet hat. Das Grün der Karotten enthält deutlich mehr Nährstoffe als ihre Wurzeln, doch die Meinung, »Grünfutter« sei nur etwas für Kaninchen, Schafe und Kühe, hindert uns daran, es in unseren Salat zu schneiden. Aus alter Gewohnheit werfen wir den nährstoffreichsten Teil der Karottenpflanze weg! Die Wurzeln sind für den Menschen wesentlich schmackhafter als das Grün, denn sie enthalten deutlich mehr Zucker und Wasser. Das Grün ist bitter, aber äußerst nährstoffreich.

Die nachstehenden Tabellen (Seite 43 ff.) zeigen am Beispiel von drei unterschiedlichen Pflanzen – Rote Beete, Petersilie und Steckrüben – deutlich, dass die Blätter den Wurzeln weit überlegen sind, was den Nährstoffgehalt anbelangt.¹⁴ Die einzigen drei

Kategorien, in denen die Wurzeln höhere Werte erzielen als die Blätter, sind Kalorien, Kohlenhydrate und Zucker (mit Ausnahme der Steckrüben). Diese drei Bestandteile sind es auch, die die Wurzeln für uns schmackhafter machen als das Grün. Ich hoffe, Sie lassen sich von diesen Zahlen beeindrucken. So enthält beispielsweise das Grün von Roter Beete 7-mal mehr Kalzium und 192-mal mehr Vitamin A als die Wurzeln! Das Grün von Steckrüben enthält 2500-mal (!) mehr Vitamin K als die Wurzeln. Die Unterschiedlichkeit dieser beiden Teile der Pflanze in Bezug auf die in ihnen enthaltenen Nährstoffe ist offensichtlich und unbestreitbar. Denken Sie nur einmal an die Tausende von Tonnen hoch nährstoffreicher Nahrungsmittel: all das Grün des Wurzelgemüses, das Jahr für Jahr allein wegen unserer Unwissenheit weggeworfen wird, während gleichzeitig so viele Menschen unter chronischen Mangelerscheinungen leiden!

Natürlich erhebt sich da die Frage: **Warum schmeckt uns Pflanzengrün nicht?** Ist unser Körper nicht klug genug, um ganz intuitiv nach dem zu verlangen, was er braucht? Ich bin bisher nur ein paar wenigen Menschen begegnet, die Blattgrün tatsächlich mögen und Appetit darauf haben. Sie haben mir erzählt, dass sie von ihren Eltern als kleines Kind nie Speisen mit starken Stimulanzien – wie etwa Süßigkeiten oder Gebratenes – bekommen hätten. Es sind Freunde von mir und ich zähle sie zu den glücklichsten Menschen der Welt. Sie geraten in Verzückung, wenn man ihnen ein Stückchen Gurke oder eine Tomate anbietet. Beim Anblick von Zuckerschoten läuft ihnen das Wasser im Mund zusammen. Meine Freundin Vanessa sagt: »Einfaches Essen hat mir schon immer am besten geschmeckt. Die Essenz eines Nahrungsmittels kann man erst dann wirklich schätzen, wenn man es pur isst. Nur pur kann man seinen Geschmack wirklich genießen. Wenn meine Mutter und ich auf eine Party gehen, essen wir meist nur die grünen Blätter, die eigentlich nur zur Dekoration der Käseplatte gedacht sind. Mir wäre es ja lieber, wenn die Kohlblätter *auf* dem Käse lägen, aber ich freue mich ja schon, dass es überhaupt welche gibt.«



Die meisten Menschen wären allerdings irritiert, wenn sie auf einer Party nur Gurken, Tomaten und Erbsen – oder noch schlimmer: nur das grüne Deko-Bett – zu essen bekämen. Für mich ist klar, dass unser körpereigenes Stoffwechselgleichgewicht gestört ist, wenn wir Appetit auf Nahrungsmittel mit starken Stimulanzen wie Zucker, Koffein oder Weißmehl haben.

Im Laufe der letzten Jahrhunderte hat sich der menschliche Körper verändert: Nahrungsmittel, die unsere Geschmacksknospen im Mund stark reizen, erscheinen uns verlockender als natürliche, unverarbeitete Nahrung. Doch jeder weiß, dass wir von Schokolade und Pasta allein nicht gut leben können, so köstlich wir sie auch finden. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass viele Menschen sich selbst dann nicht zu einer geschmacklich milden und bitteren Ernährung durchringen können, wenn es tatsächlich um ihre Gesundheit geht und sie eine lebensbedrohliche Krankheit haben. Dennoch fragen viele immer wieder: »Was sollen wir essen? Wie ernähren wir unsere Kinder gesund?« Bemerkenswerterweise sind grüne Smoothies nicht nur nahrhaft, sie schmecken Kindern auch sehr gut.

Ich bin fest davon überzeugt, dass wir zu unserer Fähigkeit, gesunde Nahrung zu mögen und Appetit darauf zu haben, zurückfinden können. Wir können lernen, uns natürlich und gesund zu ernähren, auch wenn wir das ein oder andere sehr starke unnatürliche Verlangen entwickelt haben.

Nährstoffgehalt von Wurzeln und Grün im Vergleich

Rote Beete, 100 Gramm

Nährstoff	Knolle der Roten Bete	Grün der Roten Bete
Kalorien	43,00	22,00
Protein (g)	1,61	2,20
Fett, insgesamt (g)	0,17	0,13
Kohlenhydrate (g)	9,56	4,33
Ballaststoffe, insgesamt (g)	2,80	3,70
Zucker, insgesamt (g)	6,76	0,50
Kalzium (mg)	16,00	117,00
Eisen (mg)	0,80	2,57
Magnesium (mg)	23,00	70,00
Phosphor (mg)	40,00	41,00
Kalium (mg)	325,00	762,00
Natrium (mg)	78,00	226,00
Zink (mg)	0,35	0,38
Kupfer (mg)	0,08	0,19
Mangan (mg)	0,33	0,39
Selen (mg)	0,70	0,90
Vitamin C (mg)	4,90	30,00
Thiamin (Vitamin B ₁) (mg)	0,03	0,10
Riboflavin (Vitamin B ₂) (mg)	0,04	0,22
Niacin (»Vitamin B ₃ «) (mg)	0,33	0,40
Vitamin B ₆ (mg)	0,07	0,11
Folate gesamt (µg)	109,00	15,00
davon Folate in Lebensmitteln (µg)	109,00	15,00
davon Folat-Äquivalente in Lebensmitteln (µg)	109,00	15,00
Vitamin B ₁₂ (µg)	0,00	0,00
Vitamin A (IE)	33,00	6 326,00
Retinol (µg)	0,00	0,00
Vitamin E (µg)	0,04	1,50
Vitamin K (µg)	0,20	400,00
Fettsäuren, gesättigte (g)	0,03	0,02
Fettsäuren, einfach ungesättigte (g)	0,03	0,03
Fettsäuren, mehrfach ungesättigte (g)	0,06	0,06
Cholesterin (mg)	0,00	0,00

Nährstoffgehalt von Wurzeln und Grün im Vergleich

Petersilie und Pastinaken (Wurzelgemüse)¹⁵ je 100 Gramm

Nährstoff	Pastinaken (Wurzel)	Petersilie (Grün)
Kalorien	75,00	36,00
Protein (g)	1,20	2,97
Fett, insgesamt (g)	0,30	0,79
Kohlenhydrate (g)	17,99	6,33
Ballaststoffe, insgesamt (g)	4,90	3,30
Zucker, insgesamt (g)	4,80	0,85
Kalzium (mg)	36,00	138,00
Eisen (mg)	0,59	6,20
Magnesium (mg)	29,00	50,00
Phosphor (mg)	71,00	58,00
Kalium (mg)	375,00	554,00
Natrium (mg)	10,00	56,00
Zink (mg)	0,59	1,07
Kupfer (mg)	0,12	0,15
Mangan (mg)	0,56	0,16
Selen (mg)	1,80	0,10
Vitamin C (mg)	17,00	133,00
Thiamin (Vitamin B ₁) (mg)	0,09	0,09
Riboflavin (Vitamin B ₂) (mg)	0,05	0,10
Niacin (»Vitamin B ₃ «) (mg)	0,70	1,31
Vitamin B ₆ (mg)	0,09	0,09
Folate gesamt (µg)	67,00	152,00
davon Folate in Lebensmitteln(µg)	67,00	152,00
davon Folat-Äquivalente in Lebensmitteln(µg)	67,00	152,00
Vitamin B ₁₂ (µg)	0,00	0,00
Vitamin A (IE)	0,00	8424,00
Retinol (µg)	0,00	0,00
Vitamin E (µg)	1,49	0,75
Vitamin K (µg)	22,50	1640,00
Fettsäuren, gesättigte (g)	0,05	0,13
Fettsäuren, einfach ungesättigte (g)	0,11	0,29
Fettsäuren, mehrfach ungesättigte (g)	0,05	0,12
Cholesterin (mg)	0,00	0,00

Nährstoffgehalt von Wurzeln und Grün im Vergleich

Steckrüben, 100 Gramm

Nährstoff	Wurzel der Rüben	Grün der Rüben
Kalorien	28,00	32,00
Protein (g)	0,90	1,50
Fett, insgesamt (g)	0,10	0,30
Kohlenhydrate (g)	6,43	7,13
Ballaststoffe, insgesamt (g)	1,80	3,20
Zucker, insgesamt (g)	3,80	0,81
Kalzium (mg)	30,00	190,00
Eisen (mg)	0,30	1,10
Magnesium (mg)	11,00	31,00
Phosphor (mg)	27,00	42,00
Kalium (mg)	191,00	296,00
Natrium (mg)	67,00	40,00
Zink (mg)	0,27	0,19
Kupfer (mg)	0,09	0,35
Mangan (mg)	0,13	0,47
Selen (mg)	0,70	1,20
Vitamin C (mg)	21,00	60,00
Thiamin (Vitamin B ₁) (mg)	0,04	0,07
Riboflavin (Vitamin B ₂) (mg)	0,03	0,10
Niacin (»Vitamin B ₃ «) (mg)	0,40	0,60
Vitamin B ₆ (mg)	0,09	0,26
Folate gesamt (µg)	15,00	194,00
davon Folate in Lebensmitteln (µg)	15,00	194,00
davon Folat-Äquivalente in Lebensmitteln (µg)	15,00	194,00
Vitamin B ₁₂ (µg)	0,00	0,00
Vitamin A (IE)	0,00	0,00
Retinol (µg)	0,00	0,00
Vitamin E (µg)	0,03	2,86
Vitamin K (µg)	0,10	251,00
Fettsäuren, gesättigte (g)	0,01	0,07
Fettsäuren, einfach ungesättigte (g)	0,01	0,02
Fettsäuren, mehrfach ungesättigte (g)	0,05	0,12
Cholesterin (mg)	0,00	0,00



Grüne Blätter – eine neue Nahrungsmittelgruppe

Ich frage mich, wie man auf die Idee kommen konnte, grüne Blätter – wie Grünkohl, Romanasalat, Kopfsalat, Spinat, Karottengrün und viele andere – zu den Gemüsen zu zählen. Warum bezeichnen wir völlig verschiedene Nahrungsmittelgruppen pauschal als »Gemüse«, obwohl sie unterschiedlich aussehen und unterschiedliche Nährstoffe enthalten? Der Abteilungsleiter, der für den Bereich »Obst & Gemüse« im Biomarkt an unserem Ort zuständig ist, erzählte mir einmal, dass seine Kunden oft durcheinandergerieten, wenn sie unter den über hundertfünfzig verschiedenen Produkten, die alle als »Gemüse« bezeichnet würden, ein bestimmtes suchten. Dieser Mann arbeitet schon seit über zehn Jahren in der Obst-und-Gemüse-Abteilung und er ist der Ansicht, dass die Abteilung in mehrere kleinere Abschnitte unterteilt werden sollte, und zwar nach Pflanzengruppen mit ähnlichen Eigenschaften, etwa in Wurzelgemüse (Karotten, Rote Beete, Rettich ...), Blüten (Brokkoli, Blumenkohl, Artischocken ...) und Fruchtgemüse (Gurke, Zucchini, Kürbis, Tomate ...). Wenn Nahrungsmittel mit ähnlichem Nährwert in einer Gruppe zusammengefasst würden, könnten die Kunden beim Einkaufen nicht nur schneller finden, was sie brau-

chen, sondern auch mehr Pflanzengruppen kennenlernen und sich abwechslungsreicher ernähren.

Offensichtlich hat man Pflanzen nie für wichtig genug gehalten, als dass man sie ordentlich klassifiziert hätte. Selbst im normalen Supermarkt sieht man, dass andere Lebensmittelabteilungen eine detailliertere Ordnung haben. So ist zum Beispiel die Fleischabteilung in die Abschnitte Geflügel, Fisch und anderes Fleisch geordnet und dieses wiederum in Untergruppen wie etwa Kalb, Hackfleisch, Knochen und deren Unterprodukte. Für jedes Stück Fleisch wird genau angegeben, von welchem Körperteil des Tieres es stammt. Auch in der Käsetheke gibt es eine eigene Ordnung. Und es käme niemand auf die Idee, Käse und Fleisch in eine gemeinsame Nahrungsmittelgruppe zu stecken, die dann etwa »Brotbelag« hieße, denn das wäre unpraktisch und unklar. Doch die Obst- und Gemüseabteilung ist voller Irrtümer, die Verwirrung stiften – manchmal sogar so schwerwiegende, dass sie Gesundheitsprobleme verursachen kann. Wenn man beispielsweise stärkehaltige Wurzelknollen in derselben Auslage wie Tomaten und Rhabarber anbietet, könnte der Kunde ungeeignete Nahrungsmittelkombinationen auswählen. Viele Ernährungsexperten sind davon überzeugt, dass es wichtig ist, die richtigen Nahrungsmittel miteinander zu kombinieren.¹⁶ Isst man in derselben Mahlzeit stärkehaltige Wurzelknollen zusammen mit saurem Obst oder Gemüse, kann das zu Gärung und damit zur Gasbildung im Darm führen.

Da grüne Blätter in dieselbe Kategorie fallen wie Gemüse, wird man fälschlicherweise dazu verleitet, die Kombinationsregeln für stärkehaltige Wurzeln auch auf Pflanzengrün zu übertragen. Aufgrund dieser Verwechslung wandten sich viele besorgte Menschen mit der Frage an mich, ob es denn richtig sei, Obst mit Pflanzengrün in demselben Gericht zu kombinieren. Sie hatten gehört, dass man »Obst und Gemüse nicht kombinieren soll«. Ja, es ist in der Tat nicht gut, stärkehaltiges Gemüse mit Obst zu kombinieren. Eine solche Kombination kann zu Gasbildung im Darm führen. Doch: **Pflanzengrün ist kein Gemüse.** Es enthält keine Stärke. Ja, Pflan-

zengrün ist sogar die einzige Nahrungsmittelgruppe, die dabei hilft, andere Lebensmittel zu verdauen, denn es regt die Sekretion verdauungsfördernder Enzyme an. Und daher kann man grüne Blätter mit jedem anderen Nahrungsmittel kombinieren. Es wird berichtet, dass Schimpansen häufig in derselben Mahlzeit Früchte und Blätter von demselben Baum verspeisen. Forscher wie Jane Goodall haben beobachtet, dass die Primaten das Obst sogar in Blätter einwickeln und es quasi wie ein »Sandwich« essen.

Und es gibt noch ein weiteres großes Missverständnis, das entstanden ist, weil Pflanzengrün und Gemüse in eine Kategorie eingeordnet werden. Diese unzulässige Verallgemeinerung hat Forscher zu dem irrtümlichen Schluss verleitet, Pflanzengrün sei arm an Proteinen. Ganz im Gegensatz zu dieser verbreiteten Auffassung ist Pflanzengrün ein ausgezeichneter Eiweißlieferant (siehe Kapitel 7, »Grüne Blätter sind reich an Proteinen«, Seite 50 ff.).

Ich schlage deshalb vor, dass wir Pflanzengrün und Gemüse ein für alle Mal unterscheiden. In den meisten Sprachen gibt es nicht einmal eine richtige Bezeichnung für »Pflanzengrün«. ¹⁷ Die Bezeichnung »dunkelgrünes Blattgemüse« ist umständlich und unpraktisch, etwa so, als würde man eine Kuh ein »gehörntes Milchgebendes Tier« nennen.

Über Pflanzengrün liegen bis heute keine vollständigen Nährwerttabellen vor. Ich habe die Informationen häppchenweise aus Büchern und Zeitschriften verschiedener Länder zusammengetragen und sie sind immer noch nicht komplett. So konnte ich beispielsweise nirgendwo vollständige Nährstoffangaben für das Grün von Karotten finden. Dennoch habe ich genug Angaben gefunden, um daraus wesentliche Schlüsse ziehen zu können: **Pflanzengrün und grünes Blattgemüse ist die wichtigste Nahrungsmittelgruppe, die den Nährstoffbedarf des Menschen am vollständigsten deckt.**

In der folgenden Tabelle finden Sie eine Liste aller essenziellen Mineralien und Vitamine, die die USDA empfiehlt, sowie eine Liste, die Aufschluss darüber gibt, wie viel Nährstoffe in Grünkohl und Weißem Gänsefuß (einem essbaren Wildkraut) enthalten sind.

Aus diesen Angaben können wir schließen, dass Pflanzengrün das wichtigste Nahrungsmittel für den Menschen ist.

Gehalt an essenziellen Vitaminen und Mineralien		
Weißer Gänsefuß und Grünkohl		
Nährstoffe	Grünkohl	Weißer Gänsefuß
empfohlene Tagesdosis ¹⁸ *	450 g roh	450 g roh
Folsäure – 400 µg	132,0 µg	136,0 µg
Niacin – 16 mg	4,8 mg	5,4 mg
Pantothensäure – 5 mg (6 mg)	0,68 mg	0,45 mg
Riboflavin – 1,3 mg (1,4 mg)	0,68 mg	0,9 mg
Thiamin – 1,2 mg	0,68 mg	1,8 mg
Vitamin A – 900 µg (1 mg)	21012,0 µg	15800,0 µg
Vitamin B ₆ – 1,3 mg (1,5 mg)	68,0 mg	8,0 mg
Vitamin B ₁₂ – 2,4 µg (3,0 mg)	<i>keine Daten verfügbar</i>	
Vitamin C – 90 mg (100 mg)	547,0 mg	363,0 mg
Vitamin D – 5 µg (bei nicht ausreichender Sonneneinstrahlung) ¹⁹	<i>keine Daten verfügbar</i> <i>siehe Anmerkung</i>	
Vitamin E – 15 mg (14 mg)	<i>keine Daten verfügbar</i>	
Vitamin K – 120 µg (70 µg)	3720,0 µg	<i>keine Daten verfügbar</i>
Mineralien		
Kalzium – 1000 mg	615,0 mg	1403,0 mg
Eisen – 10 mg	7,5 mg	5,4 mg
Magnesium – 400 mg (350 mg)	155,0 mg	154,0 mg
Phosphor – 700 mg	255,0 mg	327,0 mg
Kalium – 4,7 g (2 g)	2,1 g	2,1 g
Natrium – 1,5 g (550 mg)	0,2 g	0,2 g
Zink – 15 mg (10 mg)	2,0 mg	1,8 mg
Kupfer – 1,5 mg (1,0-1,5 mg)	1,4 mg	1,4 mg
Mangan – 10 mg (2-5 mg)	3,4 mg	3,6 mg
Selen – 70 µg (30-70 µg)	4,0 µg	4,1 µg

* Empfehlungen der DGE für männliche Erwachsene im Alter von 25 bis 51 Jahren in Klammern (Anm. d. Übers.)