

## Pürrieren oder entsaften?

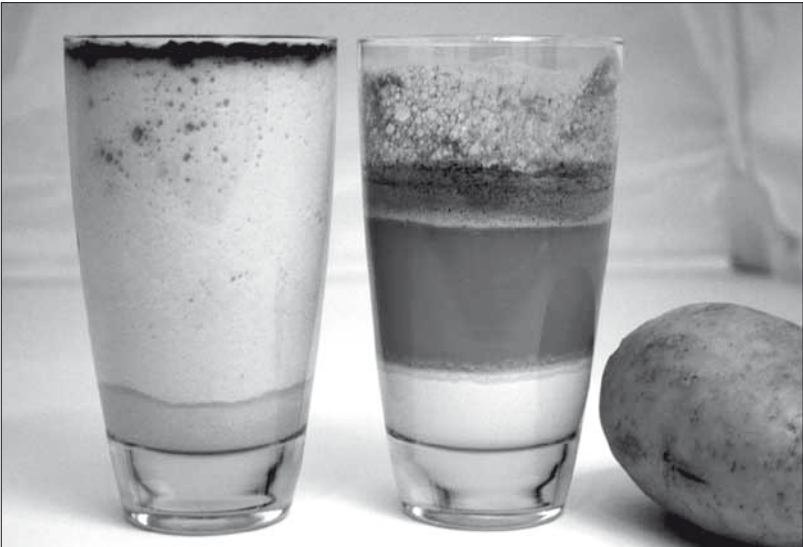
*»Will man ein System wirkungsvoll steuern, sollte man das Zusammenspiel seiner verschiedenen Bestandteile genau betrachten, anstatt ihr Verhalten getrennt zu untersuchen.«*

PAUL EHRLICH

Nachdem ich mein erstes Buch über grüne Smoothies veröffentlicht hatte, erhielt ich viele Anfragen von Lesern, die wissen wollten, ob Pürrieren denn besser sei als Entsaften. Ich hörte auch, dass manche Ernährungswissenschaftler befürchteten, dass durch das Mixen die Oxidation des Nahrungsmittels beschleunigt werde. Ich war neugierig und so machte ich mich selbst auf die Suche nach einer Antwort auf diese Frage.

Ich beschloss, ein einfaches Experiment durchzuführen. Ich wählte dafür Kartoffeln, weil der Vorgang der Oxidation bei Kartoffeln besonders gut zu beobachten ist. Sie erinnern sich bestimmt, dass sich eine Kartoffelscheibe, die Sie auf dem Schneidebrett liegen lassen, innerhalb weniger Minuten braun verfärbt. Aus diesem Grund legte meine Großmutter die geschälten Kartoffeln immer ins kalte Wasser.

Zuerst schälte ich zwei rohe Kartoffeln; die braune Farbe ihrer Schale sollte das Ergebnis des Versuchs nicht beeinflussen. Eine Kartoffel presste ich in einem Entsafter aus und die andere gab ich zusammen mit 250 Millilitern Wasser in den Mixer. Beide Flüssigkeiten gab ich dann in je ein Glas und diese stellte ich auf den Tisch und fotografierte sie. Der Kartoffelsaft verfärbte sich schon innerhalb weniger Minuten und war nach einer Stunde dunkelbraun. In den



Links: pürierte Kartoffel; rechts: entsaftete Kartoffel

nächsten beiden Tagen machte ich in regelmäßigen Abständen weitere Aufnahmen. Die pürierte Kartoffel blieb zwei Tage lang fast weiß. Die Oberfläche beider Flüssigkeiten – die ja direkt mit der Luft in Berührung kam – verfärbte sich fast augenblicklich. Ich wiederholte das Experiment dreimal mit unterschiedlichen Kartoffelsorten und Gläsern verschiedener Form. Das Ergebnis blieb das gleiche.

Es war eindeutig: Die entsaftete Kartoffel oxidierte schneller als die pürierte. Da ich selbst nicht studiert habe, legte ich meine Untersuchungsergebnisse jemandem vor, der über die notwendige Sachkenntnis verfügt. Ich sprach mit Gregory T. Miller, Professor für Chemie an der *Southern Oregon University*. Nachdem er sich mein Experiment angesehen hatte, schrieb er mir folgende Zeilen:

Die braune Verfärbung ist eine Folge der Oxidation spezieller Biomoleküle der Frucht oder des Stücks Gemüse. Meine Studenten erforschen diesen Prozess im Labor und daher kenne ich mich damit ein wenig aus (obgleich sie sich mit der Oxidation befassen, die durch Enzyme hervorgerufen wird).

Außerdem ist meine Frau Winzerin und hat ständig mit Oxidation von Säften und Weinen zu tun. Ich selbst habe eine ganze Reihe von Büchern aus dem Bereich der Biochemie, der Medizin und der Ernährungswissenschaft zum Thema »Oxidation« gelesen. Hier nun meine Überlegungen:

Viele Menschen glauben, dass es beim Mixen zu einer stärkeren Oxidation komme, weil Tausende von kleinen Luftblasen in der pürierten Mischung entstehen. Hierdurch vergrößert sich die Oberfläche der Flüssigkeit und bietet dem Sauerstoff mehr Möglichkeiten zur Oxidation. Dennoch musste ich feststellen, dass – zumindest im Fall von Weintrauben – das Gegenteil der Fall ist. Pürierte Weintrauben halten länger ihre ursprüngliche Farbe als entsaftete. Ich denke, dafür sind bei den Weintrauben die zahlreichen Antioxidantien verantwortlich, die beim Mixen freigesetzt werden, weil hierbei mehr Zellen aufgebrochen werden als beim Entsaften. Ich bin der Meinung, dass das gleiche Phänomen auch bei Ihrem Experiment mit der Kartoffel auftritt.

Kartoffeln sind äußerst reich an Antioxidantien. Das mag viele Menschen überraschen, weil die meisten Sorten nur eine helle Farbe haben. Darüber hinaus sind Kartoffeln auch reich an Phenolen, Flavonoiden, Carotinoiden und Anthocyanen. Die Konzentration schwankt je nach Kartoffelsorte. Da Ihre Kartoffeln geschält sind (und sich in der Schale die größte Konzentration des Enzyms Tyrosinase befindet), bin ich der Ansicht, dass das Mixen einen höheren Prozentsatz dieser Antioxidantien aus dem Gewebe der Kartoffel freisetzt als das Entsaften.

Es ist ebenfalls möglich, dass bei vielen Früchten und Gemüsesorten die Menge an Ballaststoffen, die beim Pürieren freigesetzt werden, die Sauerstoff-Sättigung in der Flüssigkeit senkt – aber wenn das der Fall sein sollte, dann ist es nur von sekundärer Bedeutung.

Meiner Meinung nach zeigt mein Experiment, dass man frisch gepressten Saft innerhalb von wenigen Minuten trinken sollte, während Smoothies im Kühlschrank zwei bis drei Tage lang frisch bleiben.

In der Hoffnung, noch mehr wissenschaftliches Feedback zu bekommen, schickte ich die Beschreibung meines Kartoffel-Experiments an die 25.000 Menschen, die auf meiner Mailing-Liste stehen. Ich erhielt ein paar interessante Rückmeldungen. Eine war besonders hilfreich und daher möchte ich sie Ihnen hier nicht vorenthalten. Dr. Michael Donaldson, ein Ingenieur der Chemietechnik an der *Cornell University*, wiederholte das Kartoffel-Experiment. Er schrieb dazu Folgendes:

- Die anfängliche Oxidation im Mixer und im Entsafter lief gleich schnell ab.
- Am nächsten Morgen hatte sich der Saft verfärbt und die pürierte Mischung nicht. Die pürierte Flüssigkeit war dicker, sodass die Farbe, die sich auf der Oberfläche gebildet hatte, nicht wie beim Saft nach unten in die Flüssigkeit eindringen konnte.
- Ich stimme denjenigen nicht zu, die behaupten, Mixen sei sehr schädlich oder eben schädlicher als Entsaften.

Ich schätze diese Rückmeldung von Wissenschaftlern und hoffe, dass zu diesem wichtigen Thema in Zukunft weitergeforscht wird. Bis dahin bleibe ich bei der Meinung, dass sowohl das Pürieren als auch das Entsaften ihre Vorteile haben.

Saft hat den Vorteil, dass er kaum verdaut werden muss und seine Nährstoffe schneller in die Blutbahn gelangen, wodurch das Verdauungssystem entlastet ist. Diese Eigenschaft des Safts ist besonders wichtig für Menschen, die unter ernstem Nährstoffmangel leiden oder deren Verdauungssystem sehr angeschlagen ist. Menschen, die solche Beschwerden haben, können Ballaststoffe oft gar nicht vertragen. Saft bietet ihnen die Möglichkeit, sich mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen. Grüner Saft hat besondere Heilwirkungen für

Menschen, die an Krebs oder anderen degenerativen Erkrankungen leiden.<sup>36</sup>

Dennoch stimme ich Dr. Doug Graham zu, wenn er sagt, dass Säfte ein »unvollständiges Nahrungsmittel« seien, da ihnen nicht nur die Ballaststoffe, sondern auch die in ihnen enthaltenden Antioxidantien fehlten. Wenn wir ausreichend Ballaststoffe zu uns nehmen, entlasten wir unseren Körper, indem wir unsere Ausscheidung verbessern. Giftstoffe sammeln sich meist im Darm und Ballaststoffe reinigen den Darm. Wenn die Schadstoffe durch die Ballaststoffe entfernt worden sind, kann der Körper die in den Speisen enthaltenen Nährstoffe besser aufnehmen, wodurch sich wiederum die Verdauung verbessert. Wir Menschen können nicht allein von Säften leben, doch grüne Smoothies sind eine vollständige Mahlzeit.

Wenn ich gerade keinen Mixer zur Verfügung habe, mache ich mir Säfte. Als ich meinem Bruder unseren Mixer einmal ausgeliehen hatte, da ich das Gefühl hatte, er würde ihn gerade mehr brauchen als ich, entsaftete ich grünes Blattgemüse, denn ich konnte ohne mein »tägliches Grün« nicht leben. Aber ich wurde der Säfte bald überdrüssig, denn sie schmeckten doch immer wieder ähnlich, und ich bemerkte, dass ich hungriger war und mehr Salate essen musste, da die Säfte mich nicht so zufrieden machten wie die Smoothies. Smoothies hingegen sind sehr sättigend; ich kann tagelang, ja sogar mehrere Wochen nur von ihnen leben. Ich kenne Menschen, die sich mehrere Wochen oder Monate lang nur von Smoothies ernährt haben, was ihnen sehr gut tat. Im Anhang werden Sie Clent Manich kennenlernen und an seinen Erfahrungen mit den grünen Smoothies teilhaben (siehe Seite 155 ff.).

Ich bin davon überzeugt, dass grüne Smoothies für die überwiegende Mehrheit von uns die optimale tägliche Ernährung darstellt. Sie sind schnell zuzubereiten, schmecken köstlich und sind gleichzeitig unglaublich nahrhaft. Kein anderes Nahrungsmittel kann mit den beiden herausragenden Vorteilen des grünen Smoothies mithalten, was Nährwert und praktischen Nutzen angeht.

## Fragen und Antworten zum Thema »grüne Smoothies«

In meinen Workshops, nach meinen Vorträgen und auf meiner Website beantworte ich Fragen zum Thema »grüne Smoothies«. Zum Teil dient dieses Buch auch dazu, all die Fragen zu beantworten, die mir seit der Veröffentlichung meines ersten Buchs *Green for Life* gestellt wurden. Eine große Anzahl von Unklarheiten habe ich bereits in den vorhergehenden Kapiteln zu beseitigen versucht. Hier werde ich nun die Fragen beantworten, die mir von Menschen auf der ganzen Welt sehr häufig gestellt werden.

### **Wie viel grünes Blattgemüse soll ich pro Tag essen?**

Es macht einen großen Unterschied, ob wir das frische Grün als Salat oder in pürierter Form zu uns nehmen. Unser Körper kann viel mehr Vitalstoffe aus pürierten als aus gekauten Blättern aufnehmen, weil der Mixer die Nahrung in viel kleinere Bestandteile zerlegt. Manche Hochgeschwindigkeits-Mixgeräte brechen sogar die Zellwände auf. Einen Salat müssen wir schon sehr gründlich kauen, aber im Allgemeinen zerkleinern wir ihn dennoch nicht ausreichend, sodass unser Körper nicht die ganze Fülle der in den Zellen und in den Zellwänden enthaltenen Nährstoffe aufnehmen kann. Salate werden außerdem mit Öl und Gewürzen zubereitet, die die Verdauung stark beeinträchtigen. Wenn Sie Ihr grünes Blattgemüse lieber als Salat zu sich nehmen, sollten Sie täglich mindestens fünf Handvoll davon essen. Wenn Sie Ihren Bedarf an frischem Pflanzengrün allerdings in pürierter Form decken, reichen drei Handvoll am Tag.

## Und woher bekomme ich mein Eiweiß?

Diese Frage wird mir am häufigsten gestellt. Ich glaube, uns steckt die Angst, dass wir nicht genügend Proteine zu uns nehmen könnten, seit Anfang des letzten Jahrhunderts in den Knochen. Dr. Elmer V. McCollum schrieb in seinem 520-seitigen Standardwerk zur Ernährungswissenschaft, das im Jahre 1922 erschien: »Studien haben ergeben, dass der tierische Körper und das Gewebe der Pflanzen im Wesentlichen aus Proteinen, Kohlenhydraten, Fetten und ähnlichen Substanzen besteht. Viele der anderen bekannten Bestandteile ... sind nicht lebenswichtig.«<sup>37</sup> Später schlussfolgert er: »Protein ist der wichtigste organische Bestandteil des Körpers.« Anscheinend war diese einfache Aussage eines anerkannten Professors der Biochemie von der *John Hopkins University* in Baltimore so überzeugend, dass wir bis heute nicht an ihrer Richtigkeit zweifeln. Seither haben Ernährungswissenschaftler Hunderte von Nährstoffen entdeckt, die für die menschliche Gesundheit genauso wichtig sind. Einige Forscher schätzen, dass es bis zu 40.000 verschiedene Phytonährstoffe<sup>38</sup> gibt, von denen viele bislang kaum untersucht sind. Mir ist es ein Rätsel, warum niemand fragt: »Woher bekomme ich meine Phytonährstoffe?« Übrigens nehmen wir die meisten Phytonährstoffe – genauso wie Eiweiß! – mit frischen grünen Smoothie auf. Machen Sie sich Folgendes klar: Die Milch der Kuh war ein paar Stunden, bevor sie gemolken wurde, quasi noch grünes Gras. Wenn Sie mehr über Proteine in grünem Blattgemüse erfahren möchten, lesen Sie in meinem Buch *Green for Life* nach, wo ich diesem Thema ein ganzes Kapitel widme.<sup>39</sup> Als ich zum Thema »Proteine« recherchierte, fand ich heraus, dass es erstaunliche, aber nur wenig bekannte Informationen dazu gibt: Ein Pfund Kohl enthält mehr Eiweiß als die tägliche Menge, die das US-Landwirtschaftsministerium empfiehlt.

## Kann man Weizengras auch in den Smoothie geben?

Weizengras passt wunderbar zu vielen grünen Smoothies. Hin und wieder kaufe ich mir einen kleinen Topf mit gesprossenen Weizengras, wie man ihn oft in Zoofachgeschäften erhält. Weizengras

wächst sehr schnell und in der Regel kann ich von so einem Topf dreimal für meinen grünen Smoothie ernten. Dennoch sollten wir nicht vergessen, dass Weizen gras – wie jede andere grüne Pflanze – eine winzige Menge an Alkaloiden enthält und mit anderen grünem Blattgemüse abgewechselt werden sollte.

**Ich bereite meinen grünen Smoothie mit vielen süßen Früchten zu und verwende sogar Datteln, Rosinen, Feigen und Pflaumen. Ich fürchte inzwischen, dass ich zu viel Süßes hineingebe. Sollte ich eher weniger nehmen?**

Am Anfang oder wenn man ihn für Kinder zubereitet, kann man mehr süße Früchte und sogar Datteln in den Smoothie tun. Viele sind den Geschmack des frischen Blattgemüses nicht gewöhnt oder trinken den Smoothie einfach nicht, weil er ihnen zu »grün« schmeckt. Ich finde es sehr wichtig, Smoothies so zuzubereiten, dass sie wirklich köstlich sind und uns das Wasser im Mund zusammenläuft. Meine Erfahrungen und die vieler anderer Smoothie-Trinker haben gezeigt, dass man nach wenigen Wochen beginnt, Lust auf »grünere« Smoothies zu haben. Auf der anderen Seite mixen sich manche, die zu schnell zu perfekt sein wollen, vom ersten Tag an »supergrüne« Smoothies, beklagen sich dann, dass sie ihnen nicht schmecken ... und lassen fortan die Finger davon. Wenn Sie auf den Fruchtzucker gehalt achten müssen, weil Sie unter Diabetes, Candida oder Hypoglykämie leiden, sollten Sie mit weniger süßen Smoothies beginnen und Früchte mit niedrigem Zuckergehalt verwenden, wie etwa Beeren und Äpfel. Außerdem können Sie herzhaft Smoothies zubereiten, indem Sie frisches Grün mit nicht stärkehaltigen Gemüsesorten wie Tomaten, Gurken, Zucchini, Sellerie und Paprika mischen.

**Wie viele Smoothies soll ich am Tag trinken?**

Sie können so viele grüne Smoothies trinken, wie Sie möchten. An manchen Tagen trinke ich nur einen Liter, meistens aber auch zwei, drei oder sogar vier Liter.

## **Kann ich das frische grüne Blattgemüse einfrieren, wenn ich nicht alles auf einmal verbrauchen kann?**

Ich habe mein grünes Blattgemüse noch nie eingefroren, aber wenn ich zum Beispiel eine große Spinaternte hätte, würde ich den Spinat portionsweise einfrieren und dann nach und nach aufbrauchen. Tiefgefrorener Spinat enthält immer noch mehr Nährstoffe als gekochter. Wenn man jedoch frisches Pflanzengrün bekommen kann, sollte man dieses verwenden, da es wesentlich nährstoffreicher ist als gefrorenes und außerdem besser schmeckt.

## **Wie lange hält ein grüner Smoothie?**

Grüne Smoothies werden am besten frisch getrunken, aber wenn nötig können sie bis zu drei Tage lang im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ich mache mir jeden Morgen zu Hause frische Smoothies auf Vorrat und bewahre sie in einer Kühlbox im Auto auf. Ich trinke sie, solange sie frisch sind. Ich bin aber immer wieder überrascht, dass die Smoothies auch nach drei Tagen noch gut schmecken und ihre strahlend grüne Farbe behalten haben.

## **Ist es nicht besser, Grün in Pulverform in den grünen Smoothie zu geben als frische Blätter?**

Wenn wir immer wieder anderes frisches Grün für unseren Smoothie verwenden und am Tag mindestens einen Liter grünen Smoothie trinken, nehmen wir alle Nährstoffe auf, die unser Körper braucht. Ich empfehle, grüne Pulver nur dann zu nehmen, wenn wir kein frisches grünes Blattgemüse zur Verfügung haben, zum Beispiel auf Reisen. Getrocknetes Grün ist nicht annähernd so lebendig und nahrhaft wie frische grüne Blätter. Meine Tochter Valya hat vor Kurzem ein kleines Experiment auf dem Reiterhof einer Freundin durchgeführt, in dem es um die Frage ging, ob Pferde lieber getrocknetes oder frisches Futter fressen. Valya gab sechs Pferden die Möglichkeit, zwischen frischem Gras und trockenem qualitativ hochwertigem Heu zu wählen. Alle sechs Pferde fraßen das frische Grün, nicht das trockene Heu.

**Ich glaube, ich sollte lieber keinen rohen Spinat essen, denn er enthält Oxalsäure. Was denken Sie darüber?**

Die Oxalsäure in Nahrungsmitteln wird als schädlich betrachtet, weil sie sich mit Kalzium verbinden kann und dem Körper auf diese Weise Kalzium entzieht. Viele wissen, dass im Spinat Oxalsäure enthalten ist, aber sie wissen oft nicht, dass Oxalsäure auch in einer Reihe von anderen Lebensmitteln vorkommt, zum Beispiel in Getreide, in Bohnen und besonders in Kaffee und Schwarztee. Doch Spinat ist gleichzeitig sehr kalziumreich, wodurch dem Kalziumverlust entgegengewirkt wird, während Kaffee gar kein Kalzium enthält. Man sollte sich mehr Gedanken um den Oxalsäure-Gehalt von Kaffee und anderen Nahrungsmitteln machen, finde ich. Obwohl im Spinat nur wenig Oxalsäure enthalten ist, sollten Sie auf Abwechslung achten, und nicht wochenlang nur Spinat zu sich nehmen, denn dann sammelt sich die Oxalsäure an und es kommt zu Vergiftungserscheinungen. Vergessen Sie also nicht: Abwechslung ist wichtig!

**Was ist mit Vitamin B<sub>12</sub>, das man nicht über pflanzliche Kost aufnehmen kann, weil es darin nicht enthalten ist?**

Vitamin B<sub>12</sub> ist der einzige Nährstoff, den wir nicht von den Pflanzen bekommen können. In Bezug auf dieses Vitamin gibt es gegenwärtig zahlreiche Forschungen. Das US-Landwirtschaftsministerium empfiehlt, Vitamin B<sub>12</sub> durch tierische Produkte aufzunehmen, zum Beispiel durch Fleisch, Eier oder Milchprodukte. Viele Veganer und Rohköstler nehmen Vitamin B<sub>12</sub> als Nahrungsergänzung ein. Dr. Vivian Vetrano und andere Ärzte aus dem Bereich der Naturheilkunde weisen darauf hin, dass Vitamin B<sub>12</sub> von Bakterien im Darm produziert wird, wenn der Darm gesund ist. In unserer Familie gibt es keine Symptome von Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel, obgleich keiner von uns dieses Vitamin je nahrungsergänzend eingenommen hat. Sie sehen also, bei diesem wichtigen Thema gibt es unterschiedliche Meinungen. Da wissenschaftliche Forschungen belegen, dass ein Mangel an Vitamin B<sub>12</sub> schädlich für unsere Gesundheit ist, sollten Sie dieses Vitamin wenn notwendig als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

## Wie erkenne ich essbare Wildkräuter?

Beim Verzehr von wildwachsenden Pflanzen müssen wir vorsichtig sein, weil einige von ihnen giftig sind. Gehen Sie in die Bibliothek oder in den Buchladen, dort finden Sie Bücher, in denen die essbaren Wildpflanzen Ihrer Region abgebildet sind und beschrieben werden.\* Ich lebe im Süden Oregons und hier wachsen zum Teil ganz andere wilde Pflanzen als in anderen Gebieten. Es gibt hier allerdings auch eine Reihe von essbaren Wildpflanzen, die man fast überall auf der Welt findet, wie zum Beispiel Wegerich, Löwenzahn, Vogelmiere, Tellerkraut und Brennnesseln. Diese Kräuter haben einen hohen Nährstoffgehalt und sie wachsen überall.

Es gibt eine Reihe von Büchern über essbare Wildpflanzen in bestimmten Regionen. Das Internet eignet sich ebenfalls gut, wenn Sie essbare Pflanzen und Kräuter bestimmen wollen. Vielleicht möchten Sie Wegerich sammeln, weil er viel Protein und viel Vitamin A und D enthält sowie den Cholesterinspiegel und den Blutdruck senkt. Wenn Sie in Ihrer Suchmaschine den Namen der Pflanze unter »Bilder« eingeben, werden Ihnen mehrere Abbildungen des Wegerichs gezeigt, sodass Sie diese Pflanze in der Natur eindeutig wiedererkennen können.

## Hat es eine positive Wirkung, wenn ich ein Öl in meinen Smoothie gebe?

Ich empfehle nicht, Öl in den grünen Smoothie zu geben,<sup>40</sup> denn ich denke, die Zutaten eines grünen Smoothies – Früchte, frisches Grün und Wasser – sind eine vollkommene Komposition, die nicht verbessert werden muss. Alles, was Sie zusätzlich hineintun, mindert den Nährwert des grünen Smoothies. Dennoch ist mir klar, dass jeder anders ist und auch andere Bedürfnisse hat. Sie können alles in Ihren Smoothie geben, was Sie wollen. Wichtig ist nur, dass Sie ihn weiterhin regelmäßig trinken.

---

\* Deutschsprachige Bücher über die wildwachsenden essbaren Kräuter Mitteleuropas finden Sie im Literaturverzeichnis am Ende des Buches (Seite 187 ff.). (Anm. des dt. Hrsg.)

**Seit ich grüne Smoothies trinke, ist mein Stuhl ganz grün. Ist das normal?**

Wenn Sie einen zu niedrigen Magensäurespiegel haben, kann es sein, dass Sie unverdaute Nahrung im Stuhl finden, und seine Farbe kann dann deutlich zeigen, was Sie gegessen haben. Er ist dann zum Beispiel rot von Roter Bete oder grün von grünen Smoothies. Wenn Sie jedoch täglich grüne Smoothies trinken, erhält der Körper viele Nährstoffe, wodurch sich der Magensäurespiegel wieder stabilisiert. Über kurz oder lang wird Ihr Stuhl dann immer gleich aussehen, egal was Sie essen. Ein normaler Stuhlgang hat eine hellbraune Farbe und riecht nur leicht; er ist gut geformt und klebt nicht an der Toilettenschüssel. Er verlässt den Körper ohne Anstrengung oder Unbehagen.

**Ich habe vor drei Tagen damit begonnen, rohe Nahrung zu essen und grüne Smoothies zu trinken – mit dem Ergebnis, dass ich unter Verstopfung leide. Was habe ich falsch gemacht?**

Wenn wir hauptsächlich industriell verarbeitete Nahrung zu uns nehmen, die nur wenig Ballaststoffe enthält, wird unser Darm träge. Sein Inhalt wird dann nicht mehr durch die Darmperistaltik vorwärtsbewegt, sondern vom nachrutschenden Speisebrei weitergeschoben. Rohkost hat einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, sie enthält viele Nährstoffe und besteht zu ungefähr 90 Prozent aus Wasser. Das ist eine große Veränderung, an die sich der Darm erst gewöhnen muss. Es kann jetzt ein paar Wochen oder sogar etwas länger dauern, bis der Darm sich erholt hat, seine Muskeltätigkeit sich verbessert und er wieder normal arbeitet.

# Grüne Smoothies für unsere Kinder

*»Kinder sind unsere wertvollste Ressource und unsere größte Hoffnung für die Zukunft.«*

JOHN F. KENNEDY

Als ich von meinem ältesten Sohn Stephan erfuhr, dass seine Frau Tasia schwanger war, schenkte ich ihnen sofort einen *Vita-Mix*. Da Stephan und Tasia keine Rohköstler sind, bat ich sie, zumindest eine Kleinigkeit in ihren Ernährungsgewohnheiten zu ändern: wenigstens ein Glas grünen Smoothie pro Tag zu trinken. Ich erklärte ihnen, dass diese einfache Ergänzung nicht nur das Baby im Bauch, sondern auch die Eltern mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgen werde, damit sie bei der Ankunft ihres Babys gesund und voller Energie seien. Sie versprachen, jeden Tag einen Smoothie zu trinken, denn sie wollten alles für die Gesundheit ihres Kindes tun. Zuerst mochten sie den Geschmack des grünen Blattgemüses im Smoothie nicht besonders und mussten doppelt so viele Früchte nehmen. Nun war der Smoothie eher gelb als grün aus. Aber schon nach ein paar Wochen erzählten sie, dass Sie immer mehr frisches Grün in ihren Smoothie und ihren Salat gaben.

Ein paar Monate später berichtete Tasia aufgeregt, dass sich das Baby heftig im Bauch bewegt habe, nachdem sie einen grünen Smoothie getrunken hätte. Ihr Arzt sei der Ansicht, dass das ein gutes Zeichen sei, und so achtete sie darauf, dass sie weiterhin jeden Tag ihren grünen Smoothie trank. Jeden Morgen pürierte sie genug Obst und frisches Grün für sich und für Stephan, der seinen Teil dann in

einer Thermoskanne mit zur Arbeit nahm. Tasia meinte, sie freue sich schon auf das Ende ihrer Schwangerschaft, damit sie wieder damit aufhören könne, Smoothies zu machen. Wenn sie geahnt hätte ...

Nicolas, mein erstes Enkelkind, wurde am 1. Dezember 2004 geboren. Schon kurz nach seiner Geburt schlief er nachts nicht durch, wenn Tasia tagsüber nicht ihren grünen Smoothie getrunken hatte. Und mehr noch: Er wurde reizbar und launisch, wenn er seine gewohnte Portion Nährstoffe nicht bekam. Also wurden weiterhin grüne Smoothies zubereitet.

Nic bekam seinen ersten Löffel grünen Smoothie, als er sechs Monate alt war. Er mochte ihn auf Anhieb. Schnell brachte er das Geräusch des *Vita-Mix* mit seinem Lieblingsgetränk in Verbindung. Jedes Mal, wenn er das vertraute Geräusch hörte, freute er sich. Sobald er krabbeln konnte, machte Nic sich selbst auf den Weg in die Küche, hämmerte gegen den Kühlschrank, schrie dabei lauthals: »www-www-www!«, und verlangte so nach seinem grünen Smoothie. Nachdem er Laufen gelernt hatte, ging er hinüber zu der Anrichte, auf der der Mixer stand, deutete mit seinem kleinen Finger nach oben und rief: »Mehr, mehr!« Tasia hatte nun verstanden, dass sie wohl so bald nicht aufhören würde, grüne Smoothies zuzubereiten. Sie war froh, vom Kinderarzt zu hören, dass Nicolas das gesündeste Kind in der ganzen Umgebung sei und nicht so oft zur Untersuchung kommen müsse wie andere Kinder. Grüne Smoothies waren zu einem wichtigen Teil seiner ansonsten »normalen« Ernährung geworden.

Die meisten Kinder lieben grüne Smoothies. Ich empfehle Ihnen, für Ihre Kinder und für Einsteiger aller Altersstufen besonders leckere Smoothies zuzubereiten. Ich mache den Smoothie für Kinder meistens süßer als für mich selbst und verziere ihn mit frischen Beeren. Zwingen Sie Ihre Kinder nicht, grünen Smoothie zu trinken. Zeigen Sie ihnen vielmehr, wie sehr Sie diesen köstlichen, gesunden Drink genießen.

Wenn Ihr Kind schon eine Abneigung gegenüber grünem Blattgemüse entwickelt hat, empfehle ich Ihnen eine kleine List. Servieren Sie den grünen Smoothie nicht im Glas, sondern in einem Becher



*Links:*  
Nicolas, dreieinhalb Jahre alt

*Unten:*  
Victoria macht Smoothies für  
ihre neugierigen jungen Zuhörer.



und lassen Sie Ihr Kind dann probieren, wenn seine Aufmerksamkeit gerade etwas anderem gilt. Wenn es den leckeren, süßen Trunk probiert, ohne seine grüne Farbe zu sehen, mag es ihn vielleicht. Ich habe sogar oft erlebt, dass Kinder die grünen Smoothies lieber tranken als die Erwachsenen. Obgleich Sie in Teil II dieses Buchs, »Rezepte für leckere grüne Smoothies«, spezielle Rezepte für Kinder (»Grüne Smoothies für Kinder«, Seite 136 ff.) finden, brauchen die lieben Kleinen die süßen und mild schmeckenden Smoothies nur ganz zu Anfang, weil sie »supergrüne« Drinks sehr schnell zu mögen beginnen.

Grüne Smoothies lassen sich so schnell und leicht zubereiten, dass Eltern und Lehrer immer mehr daran interessiert sind, dass sie in die Ernährung der Kinder aufgenommen werden.

Ich habe mit meiner Familie viele Schulen besucht und den Kindern und Lehrern gezeigt, wie man grüne Smoothies zubereitet. Wenn sie den Smoothie probierten und hörten, wie gesund er ist, wollten die Kinder meist sofort selbst einen Smoothie mixen. Doch Achtung, liebe Eltern: Wenn Sie Ihren Kindern beibringen, sich gesund zu ernähren, sollten Sie darauf vorbereitet sein, dass Ihre Kinder Sie zum Geburtstag mit einer »besonderen Leckerei« überraschen – einem Becher Weizengras-Saft!