

---

# THEORIE

---

Ein Wort zuvor	5
<b>GRÜNE SMOOTHIES: VITALITÄT PUR!</b>	7
<b>Leichte Zubereitung – großer Nutzen</b>	8
Was macht den grünen Smoothie so besonders?	9
Die Smoothie-Bausteine	10
Superleichte Herstellung	11
Umstellung mit Genuss	12
Tipp: Der Zaubertrank für die ganze Familie	13
Interview: Victoria Boutenko	14
Wohltat für Körper und Seele	16
Info: Entgiftungserscheinungen	17

---

## Die wertvollen Inhaltsstoffe der grünen Smoothies

---

Ein Füllhorn voller Vitalstoffe	19
Tipp: 5 am Tag	21
Nahrungsenzyme	22
Sekundäre Pflanzenstoffe	22
Vitamine	23
Mineralstoffe	23
Aminosäuren	24
Tipp: Der Weiße Gänsefuß	25
Fettsäuren	27
Ballaststoffe	27
Grünes Gold: Chlorophyll	28
Übersicht: Vitalstoffe in Kultur- und Wildpflanzen	29

---

# PRAXIS

---

## GRÜNE SMOOTHIES SELBST MACHEN

---

Ihr täglicher Vitalstoffquell	32
Das »Smoothie-Prinzip«	33
Extra: Smoothie-Einmaleins	34
Nur »echt« aus dem Mixer	36
Tipp: Basic Smoothie	37
Tipp: Der Mixer	39
Blattgemüse und Obst	40
Extra: 5 wichtige Biosiegel	43
Grünes Herz: Pflanzengrün	44
Tipp: Grüne Vielfalt	45
Wildkräuter	46

Extra: Die Wildkräuterwanderung	47
Tipp: Die »Top 5« der Wildkräuter	48
Wasser aus der Leitung?	50
Tipp: Geeignete Zutaten für grüne Smoothies	52
Was soll nicht in den grünen Smoothie?	56
Extra: Vitalstoff-Vergleich	57
<b>Smoothie-Knowhow</b>	58
Vorbereiten	59
Zerkleinern	60
Genießen	61
<b>REZEPTE FÜR JEDE GELEGENHEIT</b>	65
<b>Basic Smoothies</b>	66
Süße grüne Smoothies	67
Herzhafte grüne Smoothies	70
Extra: Grüne Smoothies für Kinder	72
Zum Löffeln: grüne Vitalstoffsuppen	74
Grüner Pudding-Genuss	76
Oft gefragt: Was Einsteiger wissen wollen	77
<b>Die grüne Kraft gezielt einsetzen</b>	78
Eine neue Lebensweise	79
Das Immunsystem profitiert	80
Besser schlafen	82
Ausgeglichen und geistig fit	84
Tipp: Brainbooster Matcha	85
Entgiften und Entlasten	90
Der Smoothie unterstützt Ihre Fastenkur	96
<b>SERVICE</b>	
Bücher, die weiterhelfen	120
Adressen, die weiterhelfen	121
Register	122
Impressum	127