

DR. MED. CHRISTIAN GUTH | BURKHARD HICKISCH

# GRÜNE SMOOTHIES

Die gesunde Mini-Mahlzeit  
aus dem Mixer

RATGEBER GESUNDHEIT

DER  
BESTSELLER

über 100.000  
mal verkauft

G|U

---

## THEORIE

---

Ein Wort zuvor 5

**GRÜNE SMOOTHIES:  
VITALITÄT PUR!** 7

**Leichte Zubereitung –  
großer Nutzen** 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** 18

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** 31

**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: Wichtige Bio-Siegel 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                | 52 |
| Was soll nicht in den grünen Smoothie? | 56 |
| Extra: Vitalstoff-Vergleich            | 57 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| <b>Smoothie-Knowhow</b> | 58 |
| Vorbereiten             | 59 |
| Zerkleinern             | 60 |
| Genießen                | 61 |

## REZEPTE FÜR JEDE GELEGENHEIT 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 |
| Extra: Der Smoothie unterstützt          |    |
| Ihre Fastenkur                           | 96 |
| Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt               | 98 |



|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Die Verdauung optimieren                    | 100 |
| Erfolgreiches Anti-Aging                    | 102 |
| Tipp: »Wunderwaffe« Moringa                 | 105 |
| Grüne Smoothies fürs weibliche Wohlbefinden | 106 |
| Grüne Beauty-Smoothies                      | 108 |
| Extra: Top 5 für gesunde Haut               | 110 |
| Auf natürliche Weise Muskeln aufbauen       | 112 |
| Mehr Glück in der Liebe                     | 114 |
| Vorsorge gegen Krebserkrankungen            | 116 |

---

## SERVICE

---

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Bücher, die weiterhelfen   | 120 |
| Adressen, die weiterhelfen | 121 |
| Register                   | 122 |
| Impressum                  | 128 |

## Grünes Herz: Pflanzengrün

Essbare grüne Pflanzenteile werden gemeinhin dem Gemüse zugerechnet, weil sie bei den meisten Menschen bisher hauptsächlich als Salat oder Dekoration auf dem Teller landeten. Inzwischen wissen wir jedoch, dass die grünen Blätter ein vielfältiges rohköstliches Nahrungsangebot darstellen, das wir im grünen Smoothie endlich in seiner ganzen Bandbreite nutzen können.

### Neue Genussmöglichkeiten

Bislang fanden diese wertvollen Nahrungsmittel wenig Beachtung: zum einen, weil nicht allgemein bekannt war, wie vitalstoffreich sie sind; zum anderen, weil es nicht so viele Möglichkeiten gab, sie schmackhaft und unkompliziert zuzubereiten und in größerer Menge roh zu sich zu nehmen. Zwar essen viele Menschen täglich Salat und würzen ihre Speisen mit ein paar Gartenkräutern, aber die verzehrte Menge hält sich dabei in Grenzen. Auch grüne Kohlsorten, das Grün von Wurzelgemüsen und frisch gepflückte Wildkräuter werden im Rohzustand erst im grünen Smoothie leicht genießbar und gut verdaulich.

### Das Angebot der Natur ausschöpfen

Die noch neue Nahrungsmittelkategorie »Pflanzengrün« macht deutlich, dass uns die Natur ein vielfältiges und sehr reichhaltiges

Nahrungsangebot zur Verfügung stellt, das uns bestens mit den Vitalstoffen versorgt, die Körper, Geist und Seele für ein harmonisches Wohlergehen brauchen. Je mehr die grünen Pflanzen in unserer täglichen Ernährung Einzug halten, desto höher wird der rohköstliche Anteil in unserer Nahrung und desto besser ist es für unsere Gesundheit. Der grüne Smoothie leistet dazu einen ganz entscheidenden Beitrag.

## WICHTIG

### ABWECHSLUNG

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, gleichzeitig möchte er immer wieder etwas Neues. Da hilft das »Prinzip lecker«: Achten Sie darauf, dass Ihnen Ihr grüner Smoothie schmeckt, dass Sie ihn gut verdauen und sich nach seinem Genuss fit und wohl fühlen. Hören Sie auf die Wünsche Ihres Körpers: Wenn Sie keine Lust (mehr) auf eine Zutat oder Zusammenstellung haben, wechseln Sie ab! Das ist auch wichtig, damit Sie nicht zu viele der in einer Pflanze vorhandenen Schutzstoffe wie Alkaloide (für den Menschen in geringer Menge gesund) zu sich nehmen oder zu viel der Oxalsäure aus Spinat oder Sauerampfer, welche die Nieren belasten kann.

# GRÜNE VIELFALT

Zum Pflanzengrün für den Smoothie zählen die Gruppen auf dem Bild,  
in Klammern stehen jeweils nur ein paar Beispiele von vielen.



**BLATTSALAT UND -GEMÜSE:**  
Eichblatt-, Batavia-, Endivien-, Feldsalat; Spinat, Mangold, Postelein ...



**SPROSSEN:**  
von Alfalfa,  
Brokkoli,  
Bockshorn-  
klee ...



**STÄNGEL:** etwa  
Staudensellerie  
und das Grün von  
Wurzelgemüse  
(Möhre, Kohlrabi,  
Rote Bete ...)



**GRÜNE KOHLSORTEN:**  
Grünkohl, Wirsing, Spitzkohl, Pak Choi, Tatsoi, Schwarzkohl ...



**BLÄTTER:** von  
Laubbäumen,  
Büschen und (Bee-  
ren-)Sträuchern,  
junge Triebe von  
Nadelbäumen



**KRÄUTER:** Gartenkräuter wie Petersilie, Basilikum oder Majoran; Wildkräuter wie Brennnessel, Giersch und Löwenzahn

# DIE »TOP 5« DER WILDKRÄUTER

Diese fünf Kräuter sind fast immer und überall reichlich zu bekommen. Es sind supergesunde, wunderbare Zutaten für Ihren grünen Smoothie!

## GIERSCH (AEGOPodium)

Dieser Doldenblütler ist vielen bestens bekannt als wucherndes »Unkraut« im Garten und im Park. Seine Blätter schmecken fein nach Petersilie und Möhren, enthalten viel Kalium, Eisen, Vitamin C und Carotin. Sobald ab März / April die zarten Triebe in Garten oder freier Natur (oft an Bachläufen neben Brennnessel und Bärlauch) erscheinen, können Sie sie pflücken. Die älteren Blätter sind nicht mehr so fein im Geschmack. Wichtig: Es besteht vor allem bei ausgewachsenen Pflanzen Verwechslungsgefahr mit anderen, giftigen Doldenblütlern, siehe Kasten Seite 46.



## WEGERICH (PLANTAGO)

Breit- und Spitzwegerich wachsen auf der Wiese und am Wegesrand. Wegerich schmeckt aromatisch herb, hat durch seine Glykoside, Gerb- und Schleimstoffe eine blutreinigende, hustenlösende, harntreibende und antibakterielle Wirkung. Die enthaltene Kieselsäure festigt alle Körpergewebe. Sie finden die Blätter vom späten Frühjahr bis in den Spätherbst. Der Spitzwegerich wurde übrigens zur »Arzneipflanze des Jahres 2014« gewählt!



### BRENNNESSEL (URTICA)

Die Vorzüge dieser überall reichlich zu findenden Pflanze können nicht genug gelobt werden. Die Blätter (durch das feinste Zerkleinern im Mixer ohne »Brenneffekt«) schmecken fein nussig, junge Triebspitzen sind am köstlichsten. Mit ihren Flavonoiden, Mineralstoffen und Spurenelementen (Magnesium, Kalzium, Silizium, Eisen ...), dem hohen Gehalt an Vitamin A und C sowie Eiweiß ist die Brennnessel der reinste Gesundheitsbooster, wirkt blutreinigend, harntreibend und antirheumatisch.



### BROMBEERBLÄTTER (RUBUS)

Die Blätter der verschiedenen, stachlig rankenden Brombeerarten sind rund ums Jahr überall frisch erhältlich! Sie geben Ihrem Smoothie ein ganz besonders angenehmes, feinherbes Aroma. Aufgrund des Gerbstoffgehaltes sind sie gut für die Verdauung und helfen, das Körpergewebe zu festigen. Flavonoide, Fruchtsäuren wie Zitronensäure sowie Vitamin C tun dem Organismus gut. Natürlich können Sie im Spätsommer auch gleich die leckeren, vitaminreichen Früchte mit verarbeiten!



### LÖWENZAHN (TARAXACUM)

Im Frühjahr und Sommer können Sie die zarten Blätter der »Pusteblyume« auf Wiesen und oft auch im eigenen Garten ernten, sie erinnern geschmacklich an Endiviensalat. Auch ein, zwei junge Blüten dürfen (besser ohne Stängel wegen des schwach giftigen Milchsafte) in den grünen Smoothie. Besonders seine speziellen Bitterstoffe sind für die Leber und Galle anregende, harntreibende und blutreinigende Wirkung des Löwenzahns verantwortlich. Auch konnte man ihnen bereits eine krebshemmende Wirkung nachweisen.



# GEEIGNETE ZUTATEN FÜR GRÜNE SMOOTHIES



Als Zutaten für Ihren täglichen grünen Smoothie steht Ihnen (fast) die gesamte grüne Natur zur Verfügung. Diese umfangreiche Auswahl aus der großen Vielfalt von Früchten und Pflanzengrün soll Ihnen helfen, sich die besten Kombinationen für Ihre individuellen Lieblingsdrinks zusammenzustellen.

## HEIMISCHE UND TROPISCHE FRÜCHTE

Für fein süße bis säuerliche Smoothies.

- Ananas
- Feige
- Kirsche
- Maracuja
- Pfirsich
- Apfel
- Granatapfel
- Kiwi
- Mirabelle
- Pflaume
- Banane
- Grapefruit
- Litschi
- Nektarine
- Stachelbeere
- Birne
- Guave
- Mandarine
- Orange
- Weintraube
- Clementine
- Kaki
- Mango
- Papaya
- Zitrone

## BEERENFRÜCHTE

Sie schmecken herrlich im grünen Smoothie, färben ihn aber mehr oder weniger bräunlich.

- Erdbeere
- Himbeere
- Kirsche
- Stachelbeere
- Heidelbeere
- Johannisbeere
- Preiselbeere (rot)

## FRUCHTGEMÜSE

In Bioqualität bereichern sie den Smoothie mit Cremigkeit und herrlichen Aromen.

- Avocado
- Gurke
- Paprika
- Tomate
- Zuckerkorn
- Chili
- Okraschote
- Peperoni
- Zucchini

## KERNE

Sie dürfen als Lieferanten von Antioxidanzien und ungesättigten Fettsäuren mit in den Mixer.

- Apfelkern-gehäuse
- Birnenkern-gehäuse
- Grapefruit-kerne
- Melonenkerne
- Weinbeeren-kerne
- Avocadokern
- Granatapfel
- Kakikerne
- Papayakerne
- Zitronenkerne

**BLATTSALAT UND BLATTGEMÜSE**

Aus dem Bioladen oder dem eigenen Garten.

- |                  |                              |                          |                         |                        |
|------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|
| • Batavia        | • Kohlrabiblätter            | • Möhrengrün             | • Rote-Bete-<br>Blätter | • Staudensellerie      |
| • Chicorée       | • Kresse                     | • Pak Choi               |                         | • Tatsoi               |
| • Chinakohl      | • Kürbisblätter              | • Portulak               | • Rübenblätter          | • Weinblätter          |
| • Eichblattsalat | • Lauch (nur<br>grüne Teile) | • Postelein              | • Rucola                | • Weizengras           |
| • Endiviensalat  | • Lollo bionda               | • Radicchio              | • Schnitt-<br>knoblauch | • Zucchini-<br>blätter |
| • Feldsalat      | • Lollo rosso                | • Radieschen-<br>blätter | • Sellerieblätter       | • Zwiebelgrün          |
| • Friséesalat    | • Mangold                    | • Rettichblätter         | • Senfblätter           |                        |
| • Gurkenblätter  | • Mizuna                     | • Römersalat             | • Spinat                |                        |

**FRISCH GEKEIMTE SPROSSEN**

Wegen der hohen Konzentration von Alkaloiden nur bis zu zweimal pro Woche.

- |                                        |                                                 |                             |              |                                     |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------|--------------|-------------------------------------|
| <b>Sprossen von<br/>Hülsenfrüchten</b> | <b>Sprossen von<br/>Getreide(arti-<br/>gen)</b> | • Reis                      | • Kresse     | <b>Weitere leckere<br/>Sprossen</b> |
| • Erbsen                               | • Buchweizen                                    | • Roggen                    | • Radieschen | • Bockshorn-<br>kleesamen           |
| • Kichererbsen                         | • Dinkel                                        | • Weizen                    | • Rettich    | • Leinsamen                         |
| • Linsen                               | • Gerste                                        | <b>Gemüse-<br/>sprossen</b> | • Rote Bete  | • Senfsamen                         |
| • Luzerne<br>(Alfalfa)                 | • Hafer                                         | • Brokkoli                  | • Rucola     | • Sonnenblu-<br>menkerne            |
| • Mungbohnen                           | • Hirse                                         | • Knoblauch                 | • Zwiebel    |                                     |
| • Sojabohnen                           | • Mais                                          | • Knollen-<br>gemüse        |              |                                     |

**GARTENKRÄUTER**

Als würzende, vitalstoffreiche Beigabe.

- |                |                                       |               |                |                                                                             |
|----------------|---------------------------------------|---------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| • Basilikum    | • Gartenampfer                        | • Koriander   | • Petersilie   | • Stevia (Vorsicht,<br>nur ein kleines<br>Stückchen Blatt,<br>da sehr süß!) |
| • Bohnenkraut  | • Jiaogulan                           | • Lavendel    | • Pfefferminze |                                                                             |
| • Borretsch    | (»Kraut der<br>Unsterblich-<br>keit«) | • Liebstöckel | • Pimpinelle   |                                                                             |
| • Dill         |                                       | • Majoran     | • Rosmarin     |                                                                             |
| • Estragon     | • Kerbel                              | • Minze       | • Salbei       | • Thymian                                                                   |
| • Fenchelkraut |                                       | • Oregano     | • Schnittlauch | • Zitronenmelisse                                                           |



# REZEPTE FÜR JEDE GELEGENHEIT

---

HIER FINDEN SIE ANREGUNGEN UND VIELE REZEPTE FÜR GRÜNE SMOOTHIES, VON DER EINSTEIGERMIXTUR BIS ZUR GOURMETKREATION. AUSSERDEM GIBT ES REZEPTE, DIE SIE GEZIELT FÜR IHR WOHLBEFINDEN UND IHRE GESUNDHEIT EINSETZEN KÖNNEN.

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Basic Smoothies .....                   | 66 |
| Die grüne Kraft gezielt einsetzen ..... | 78 |

## TIPP

### FRISCH UND VERLOCKEND

Schneiden Sie nach dem Einkauf die Blätter von Kohlrabi, Möhre, Roter Bete, Sellerie ... glatt ab und stellen sie in ein Glas (gefiltertes) Wasser. So bleibt das Pflanzengrün frisch und sieht animierend aus.

## WEINBERG

Für ca. 1,5 l: 2 kleine Äpfel | 200 g blaue Weinbeeren | 6 frische Feigen (oder 4 eingeweichte getrocknete Feigen) | ¼ Zitrone (geschält) | 12 Mariendistelblätter | 1 Handvoll Giersch | ca. ½ l Wasser

## BEERENTRAUM

Für ca. 1 l: 200 g Brombeeren | 50 g Maulbeeren, frisch oder getrocknet (eingeweicht) | Saft von ½ Zitrone | 1 Handvoll Brombeerblätter | ½ Handvoll Rucola | 7 Blatt Löwenzahn | ca. ½ l Wasser

## »SÜSSES ODER SAURES!«

Für ca. 1,5 l: 1 Banane | 2 Pfirsiche ohne Kern | 150 g Himbeeren | 1 Handvoll Himbeerblätter | 4 Blätter Sauerampfer | 2 Handvoll Tatsoi | ca. ½ l Wasser

## LILA TRIFFT GRÜN

Für ca. 1 l: 1 kleiner Apfel | 6 Pflaumen (ohne Kern) | 3 getrocknete Pflaumen, eingeweicht (ohne Kern) | 2 Kiwis (geschält) | 1 cm Ingwerwurzel (ungeschält) | 8 Rote-Bete-Blätter | 4 Blätter Mangold (ohne Stiel) | 4 Blätter Grünkohl | ca. ½ l Wasser



## HERBY

---

**Für ca. 1l:** 1 Handvoll Blätter vom Weißen Gänsefuß | 1 Handvoll Brennnesselblätter | 4 Blätter Sauerampfer | 4 Stängel Gundermann (Gundelrebe) | ½ Zitrone (geschält) | 2 cm Ingwerwurzel (ungeschält) | ½ l Wasser

## SWEET & SPICY

---

**Für ca. ¾ l:** 1 Mango (ohne Kern) | 1 Apfel | 1 cm Ingwerwurzel (ungeschält) | 1 Handvoll Brennnesselblätter | 2 Blätter Pak Choi | 10 Gänseblümchen | ¼ l Wasser

## EL CLÁSICO

---

**Für ca. 1l:** 1 Banane | 2 kleine Äpfel | 1 Handvoll Brennnesselblätter | 1 Handvoll Schafgarbenblätter | 3 Datteln | Saft von ½ Zitrone | ½ l Wasser

## WALDESLUST

---

**Für ca. 1l:** 1 Banane | 200 g Heidelbeeren | 1 cm Ingwerwurzel (ungeschält) | 5 Blätter Löwenzahn | 2 Wirsingkohlblätter | ½ l Wasser



# VIEL GRÜN. FEEL GOOD.

---

Vital, schlank und gesund mit grünen Smoothies: Der trendig-leckere Powerdrink gibt Ihrem Körper täglich das, was er wirklich braucht!



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Alle **Hintergrundinfos** dazu, was das »grüne Gold« so besonders macht – und wie Sie es optimal für sich und Ihre Familie nutzen können.
- Viele **spezielle Gesundheitsprogramme** – zum Abnehmen und Entschlacken, für Muskelaufbau, einen fitten Darm, erholsamen Schlaf und straffe Haut.
- **Über 100 Rezepte:** Mixen Sie im Handumdrehen köstliche Powerdrinks und genießen Sie Vitalstoffe in ihrer leckersten Form!

*Aktualisierte Neuauflage*

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-4036-4



9 783833 840364



€ 12,99 [D]  
€ 13,40 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**