

SMOOTH UP YOUR LIFE

ODER WARUM GRÜN DIE NEUE

TRENDFARBE IM GLAS IST

TEXT: MELANIE SUTTER*

Meine erste Berührung mit einem Smoothie hatte ich in Miami. Mein Mann und ich haben dort ein paar Jahre gelebt. In Miami kam man fast nicht an den Smoothies vorbei. An fast jeder Ecke gab es eine Smoothie Bar. Die Farbe Grün habe ich aber damals noch nicht entdeckt. Es waren „nur“ Fruchtsmoothies mit viel Eis und viel (!) Zucker. Dem fruchtigen Getränk aber dennoch verfallen, habe ich mir bald selber einen Mixer gekauft. Nicht irgendeinen Mixer, sondern einen Vitamix. Wie fast alle „Smoothie-Amerikaner“ habe ich mir den Rolls-Royce unter den Mixern gegönnt. Doch auch meine 2-PS-Maschine (ja, wirklich!) hat die Farbe Grün nicht näher kennen gelernt.

Zurück in Europa haben mich die Smoothies nie ganz losgelassen. Immer mal wieder hat mich die Lust nach einem eisig kühlen, bunt gemischten Fruchtsaft gepackt. Zu mehr reichte es aber noch nicht.

Und noch etwas blieb auch in heimischen Gefilden erhalten: mein brennendes Interesse für Ernährung. Dies kommt nicht von ungefähr:

Mein Mann war lange Zeit von Beschwerden geplagt – und erst nach vielen Jahren wurde eine Glutenunverträglichkeit festgestellt. Bei einem Naturheilpraktiker, der führend auf dem Gebiet der Unverträglichkeiten war, lernte ich viel über die Zusammenhänge unseres Verdauungssystems und die verschiedenen chemischen Prozesse in unserem Körper. Ich war völlig hin und weg vom Wunder des menschlichen Körpers.

Just zu jener Zeit hörte ich auch zum ersten Mal von einer gewissen Victoria Boutenko, einer Russin, die damals noch in den USA lebte und als Erfinderin des grünen Smoothies gilt. Als Andere noch beim Entdecken des Fruchtsmoothies waren, mixte sie bereits wie wild Blattgrün, Früchte und Wasser in allen möglichen Variationen zu einem grünen Smoothie. Sofort fielen mir natürlich wieder meine Fruchtsmoothies ein und all das Wissen,

das ich mir dank meinem Naturheilpraktiker hatte aneignen können. Fasziniert eilte ich zum Bioladen, um all die gesunden Zutaten zu besorgen und einen noch gesünderen Smoothie zu zaubern. Doch der Zauber misslang, nicht zuletzt wegen des „Zauberstabs“: Da ich meinen Vitamix leider schweren Herzens in den USA zurücklassen hatte müssen, benutzte ich einen gewöhnlichen Standmixer, der angesichts des grünen Krauts an seine Grenzen stiess. So liess dann auch das Resultat einiges zu wünschen übrig. Vor allem



FOTO: KEVIN HEY PHOTOGRAPHY

* MELANIE SUTTER IST BEGEISTERTE SPORTLERIN UND ANTIGRAVITY-YOGA-INSTRUKTORIN. GESUNDE ERNÄHRUNG IST SCHON LANGE ESSENZIELLER BESTANDTEIL IHRES LEBENS. DASS SIE ABER TATSÄCHLICH EINMAL LÖWENZAHN, RADIESCHENBLÄTTER UND ANDERES GRÜNZEUG ZU SMOOTHIES VERARBEITEN WÜRDE, HAT SIE SICH AUCH NIE GEDACHT. MEHR ÜBER MELANIE UND IHRE GRÜNE LEIDENSCHAFT AUF WWW.SMUUSY.CH

Erschreckenderweise wissen wir alle genau, welches Benzin unser Auto braucht, nicht aber, welche Energiequellen unsere „Karosserie Körper“ zum Laufen bringen.

war die Konsistenz alles andere als „mundgerecht“. Ich brauchte nicht zweimal zu überlegen, der Fall war klar: Ein Vitamix musste wieder her! Kaum hatte ich den Mixer zu Hause, ging es

auch gleich ans Mixen. Ich erinnere mich noch so gut an meinen ersten smuusy. Ich war so begeistert von all dem gesundheitlichen Nutzen, der im grünen Blattgemüse steckt, dass ich mein Glas bis oben mit Grünzeug füllte und es nur mit einem Apfel und Wasser gemixt habe. Den Moment, als ich den Deckel aufmachte, werde ich nie mehr vergessen – geschweige denn den Geruch, der mir entgegenschlug. Ganz anders mein Mann: Er stürzte den Becher flüssiges „Hasenfutter“ runter und fand es sogar lecker. Ich goss den Rest in den Ablauf ...

Ganz anders klang es bei meinem Naturheilpraktiker: Er schwärmte von seinen Kreationen, und da packte mich natürlich der Ehrgeiz. Ich verwandelte meine Küche in ein regelrechtes smuusy-Entwicklungsreich. Ich mixte, was das Zeug hielt, kaufte mir Bücher von Victoria Boutenko – und meine Begeisterung wuchs von Minute zu Minute.

Sie fragen sich jetzt sicher, wieso der Smoothie grün sein muss? Was nur die wenigsten wissen: Grünes Blattgemüse ist eine wahre Schatztruhe, prall gefüllt mit zahlreichen Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen. Unsere üblichen Grundnahrungsmittel wie Weizen oder Fleisch haben einen viel geringeren Gehalt an diesen lebenswichtigen Stoffen.

Grünes Blattgemüse besitzt ausserdem viele Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und ist voller Chlorophyll.

Chlorophyll ist fast identisch mit dem roten Blutfarbstoff und sorgt so für gesundes Blut. Je gesünder unser Blut ist, umso gesünder sind all unsere Organe, Drüsen, Blutgefässe und Zellen. Schädliche Einflüsse wie Stress, Alkohol, Medikamente oder schlechte Ernährung können unseren Körper sehr schnell aus dem Gleichgewicht bringen. Umso wichtiger ist es, auf die Ernährung zu achten und sich mit einem grünen smuusy etwas Gutes zu tun.

Dieser versorgt uns mit einer geballten Ladung all dieser wichtigen Stoffe. Diese finden sich vor allem im Grün von Karotten, Radieschen, Rote Bete oder Kohlrabi. Die Blätter sind viel mineralstoff- und vitaminreicher als ihre Knollen. Beispielsweise enthalten Blätter der Roten Bete achtmal so viel Kalzium, dreimal so viel Eisen und Magnesium, sechsmal so viel Vitamin C, 200-mal so viel Vitamin A und 2000-mal so viel Vitamin K als die Knolle. Das wertvolle Blattgrün geben auch Spinat oder Mangold (Krautstiel) her, wohingegen Eisberg- und Kopfsalat weiterhin auf einen reichhaltigen Salatteller und nicht in den smuusy gehören.

Um den grünen Zaubertrank auch trinken zu können, ohne dass man das Gefühl hat, eine Wiese im Mund zu haben, benötigt man natürlich noch weitere Zutaten. In den grünen smuusy gehören nebst dem Blattgemüse auch reife Früchte, und zwar möglichst in Bio-Qualität. smuusy-Neulingen empfehle ich ein Verhältnis von 50/50. Also gleich viel Blattgemüse wie Früchte. Der Kreativität in Sachen Früchte sind keine Grenzen gesetzt. Von Mango über Ananas bis hin zu Apfel oder Birne. Wie beim Blattgemüse, empfiehlt es sich auch bei den Früchten, das saisonale Angebot zu nutzen.

Wenn ihr mehr über den grünen Zaubertrank erfahren möchtet, lade ich euch herzlich ein, an einem meiner kommenden Workshops teilzunehmen. Infos dazu findet ihr unter www.smuusy.ch oder unter www.facebook.com/smuusy. Ich freue mich auf jedes Greenhorn, das ich zum green smuusy-Indianer machen kann!

DER WEG ZUM SMOOTHIE-PROFI

KURSE WETTINGEN:

18.03.2015, SMUUSY-KURS BASIC

28.03.2015, SMUUSY-WILDKRÄUTERKURS

25.04.2015, SMUUSY-WILDKRÄUTERKURS

30.05.2015, SMUUSY-WILDKRÄUTERKURS

25.06.2015, SMUUSY-WILDKRÄUTERKURS

KURSE ZÜRICH:

9.03.2015, SMUUSY-KURS BASIC, ZÜRICH VIADUKT

10% RABATT
AUF ALLE KURSE
FÜR GIRLS DRIVE
LESERINNEN.
BEI DER BUCHUNG
EINFACH
GIRLS DRIVE
ANGEBEN.

EINSTEIGER-REZEPT

2 Handvoll Spinat
1 reifer Granatapfel
1 reife Banane
Saft von 1/4 Zitrone
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm breit)
Wasser nach Bedarf

