



# Grüne Smoothies

Die grüne Kraft des Frühlings nutzen: Wenn die **Frühjahrskräuter** sprießen, stehen besonders viele Zutaten für Green Smoothies zur Verfügung, die frischen „Energy-drinks“ aus der Natur

TEXT ■ BRITTA DIANA PETRI



Sobald die Kraft der Sonne zunimmt und der Frühling Einzug hält, brechen die jungen Wildkräuter aus der Erde hervor. Niemals sonst ist ihre Kraft und Ordnungsinformation so reichhaltig wie in dieser „magischen Jahreszeit des Erwachens“. Jetzt ist es Zeit, sich mit Sammelkörbchen und Schere auf den Weg in die Natur zu machen, um das wilde Grün zu sammeln. Man nimmt jedoch nur so viel von den Pflanzen, dass sie keinen Schaden erleiden und noch gesund weiterwachsen können. Wildkräuter sind größtenteils unter dem Begriff „Unkraut“



## Smoothie „Frühlings-Harmonie“

### Zutaten:

Je 1 Handvoll Vogelmiere, junge Brennnesseln und junger Blattspinat  
1 rosa Grapefruit und 1 Orange, entsaftet  
½ Mango  
½ Avocado  
1 kleiner Elstar-Apfel, entkernt

### Zubereitung:

Alles in einem starken Mixer zu einem cremigen Smoothie mixen, dabei Wasser oder frisch gepressten Saft nach Wahl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wer es süßer mag, mixt noch ein bis zwei entkernte, eingeweichte Datteln dazu.

Smoothies werden langsam und schluckweise getrunken und vor dem Schlucken gut eingespeichelt.



### Zutaten für weitere Smoothie-Varianten

**Greens:** Spinatblätter, Rote-Beete-Blätter, Feldsalat, Gierschblätter, Löwenzahnblätter, Gänseblümchenblätter, Huflattich, Wegerich, Mangold, Himbeerblätter, Erdbeerblätter, sonstige grüne Blätter, Grünkohl ... (vom wilden Grün bitte anfangs nur sehr kleine Mengen verwenden, da große Reinigungswirkung!)

**Früchte:** Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen, Pflaumen, Bananen, Ananas, Mango, Papaya, Orangen, Mandarinen ...

**Gemüse:** Möhren, Pastinaken, Brokkoli, Grünkohl, Rote Bete, Mairübchen, Kürbis, Zucchini, Paprika, Tomaten, Sellerie und was Sie sonst noch mögen

**Kräuter:** Mit frischen Kräutern können Sie Ihrem Smoothie auch eine besondere Note geben. Verwenden Sie z.B. ein paar Blättchen frische Minze oder einen Hauch von Basilikum, Petersilie usw.

**Experimentieren Sie! Es macht großen Spaß, und Sie tun Ihrer Gesundheit nur Gutes.**

»Ein grüner Smoothie ist eine cremig-flüssige und besonders energiereiche Powermahlzeit. Er besteht aus grünen Blättern, Früchten und/oder Gemüse nach Wahl, die im Mixer frisch und roh zum sofortigen Verzehr zubereitet werden.«

bekannt. Vogelmiere, Brennnessel, Löwenzahn und Giersch gehören zu den bekanntesten Unkräutern, die wir – neben vielen anderen – auch hervorragend als Nahrungskräuter nutzen können. Sie wachsen nicht nur draußen in unberührter Natur, auch in jedem Garten, sofern man dem wilden Grün ein bisschen Raum lässt. Da Wildkräuter zumeist einen wesentlich höheren Vitalstoffgehalt haben als Kultur Gemüse, braucht man nur kleine Mengen davon. Ganz wundervoll lassen sie sich in grünen Smoothies verarbeiten und stellen darin ihren gigantischen Informations- und Nährstoffreichtum zur Verfügung.

### Was genau ist ein grüner Smoothie?

Ein grüner Smoothie ist eine cremig-flüssige und besonders energiereiche

Powermahlzeit. Er besteht aus grünen Blättern, Früchten und/oder Gemüse nach Wahl, die im Mixer frisch und roh zum sofortigen Verzehr zubereitet werden. Der Unterschied zum Frischpress-Saft ist, dass hier auch die Faserstoffe mitverarbeitet werden, was zusätzlich noch zarte Ballaststoffe mit einbringt, die für eine hervorragende, sanfte Darmreinigung und Entgiftung sorgen. Seit Viktoria Boutenkos Bücher über grüne Smoothies bekannt wurden, hat ein wahrer Smoothie-Boom begonnen. Auch ich verwende die unterschiedlichsten Grünpflanzen schon etliche Jahre in meinen Rohkostkreationen und Mixgetränken. Sie verfügen einfach über das meiste Licht und den größten Reichtum an Vitalstoffen und Ordnungsinformationen. Wenn man über einen längeren Zeitraum grüne Smoothies getrunken hat, wird deutlich eine Steigerung von Gesundheit, Vitalität, Konzentrationsfähigkeit und Schaffenskraft spürbar. Grüne Smoothies sollten grundsätzlich zur täglichen Nahrung gehören, und zwar bei allen Menschen jeden Alters. Was Geschmack und Inhalte betrifft, so gibt es unzählige Kombinationsmöglichkeiten, und der eigenen Kreativität bei der Zu-

bereitung sind keine Grenzen gesetzt. Wer jeden Tag seinen grünen Smoothie trinkt, kann die Vitalkräfte seines Körpers langsam, aber stetig erhöhen und schafft damit eine wichtige Voraussetzung für gute Gesundheit. Um einen gesunden Körper aufzubauen und zu erhalten, ist es nötig, gesundes Blut zu bilden. Der Stoff, der menschliches Blut innerhalb weniger Wochen in strahlend gesundes, vitales Blut umzuwandeln vermag, ist das Blut der Pflanze, das Chlorophyll. Die molekulare Struktur von Blut und Chlorophyll sind im Wesentlichen identisch, bis auf ein einziges Atom in ihrem Zentrum und natürlich ihre Farbe. Blut ist rot; sein zentrales Atom ist Eisen, zum Transport von Sauerstoff. Chlorophyll ist grün; sein zentrales Atom ist Magnesium zur Photosynthese. Je mehr Chlorophyll wir zu uns nehmen, desto besser wird unser Körper mit Nährstoffen, Vitalstoffen, Licht und Ordnungsinformationen versorgt. Außerdem brauchen wir das Pflanzengrün, um unseren Organismus und unser Blut im basischen Bereich zu halten und ei-



### Der Giersch

... wächst in feuchten, schattigen Lagen, vor allem an Gehölzrändern und vermehrt sich über Wurzeläusläufer. Wir verwenden seine jungen, hellgrünen Blätter für die Smoothies, die älteren, dunkelgrünen eher für die Frischpress-Säfte. Die Blattschösslinge sammeln wir von März bis April und nutzen sie roh in Salaten. Die Blüten dienen uns von Juni bis August als essbare Dekoration für unsere Speisen; und die Früchte von Juli bis September, frisch oder getrocknet, können als eine Art Gewürz verwendet werden. Die zarten Pflanzenteile, Stiele und Blätter, gleichen geschmacklich einer Mischung aus Petersilie und Möhre, wobei die Blüten etwas süßlicher und die Früchte etwas schärfer schmecken. Giersch ist reich an Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Zink und Kupfer und beinhaltet mehr Vitamin A, C und Eiweiß als der Kopfsalat. Außerdem noch Harz, ätherisches Öl, Flavonoide und Phenolcarbonsäuren.

### Die Brennnessel

Als alte Gemüsepflanze wurde sie in der Regel wie Spinat zubereitet oder als Würzkraut und Grundlage von Gemüsesäften oder Saucen verwendet. Ihre Blätter sind je nach Alter hell- oder dunkelgrün, an den Rändern gezackt, und sowohl Blätter als auch Stängel sind mit feinen Härchen behaftet, die brennen, wenn man damit in Berührung kommt. Die brennenden Eigenschaften werden inaktiv, wenn die Brennnessel welkt oder wenn man sie entsaftet oder mixt. Ich bevorzuge die dunkleren Blätter als Teil eines Chlorophyll-Saftes und die frischen jungen Triebspitzen und jungen Blättchen als Teil eines grünen Smoothies. Getrocknet und pulverisiert kann man sie als reiche Mineralstoff- und Vitalstoff-Quelle in verschiedenen Rohkostgerichten verwenden, besonders im Winter, wenn kein frisches Grün zur Verfügung steht. Ihre Blütenstände sind unscheinbar, von weiß-grünlicher Farbe, und ihre Samen schmecken walnussartig. Brennnesseln enthalten Acetylcholin, Ameisensäure, Silicium in Form der löslichen Kieselsäure, Calcium, Eisen, Chlorophyll, Enzyme, Fermente, 1–2 % Flavonoide, Histamin, Kalium, Mangan, Natrium, Nitrat, Phytohormone mit östrogenhaltiger Wirkung, Provitamin A, Schwefel, Stickstoff, Vitamin B2, Vitamin C, Vitamin E und jede Menge Biophotonenenergie. In den Samen befindet sich etwa 30% fettes Öl (besonders Linolsäure), Schleimstoffe und Carotinoide.

### Die Vogelmiere

... schmeckt sehr fein und ist fast überall in unseren Gärten, auf Äckern und anderen Kultur- und Brachflächen zu finden. Sie tritt flächenartig auf, und die einzelnen Pflänzchen lassen sich kaum unterscheiden. Meistens ernten wir sie in Büscheln, und wunderbarerweise können wir sie auch komplett verwenden, samt Stängeln, Blüten und Fruchtkugeln. Die Vogelmiere ist über die gesamte frostfreie Jahreszeit, also von März bis Oktober, als besonders delikater Salat oder als sehr zartes, spinatartiges Gemüse verwendbar. Sie eignet sich sowohl als alleiniger Hauptteil eines Gerichts, lässt sich aber auch mit anderen Salaten, Gemüsen und Früchten kombinieren, auch im grünen Smoothie. Ihr Geschmack ist sehr mild, ähnlich wie Kopfsalat, jedoch wesentlich aromatischer. Sie enthält doppelt so viel Calcium, dreimal so viel Kalium und Magnesium und siebenmal so viel Eisen wie der Kopfsalat, zwei- bis achtmal so viel Vitamin A und C, Vitamin B1, B2 und B3, Selen, Schleimstoffe, Saponine, Flavonoide (Rutin), Kieselsäure und Gamma-Linolensäure.

ner etwaigen Übersäuerung, die heute die Hauptursache vieler Krankheiten ist, entgegenzuwirken. Auch Assimilationsprobleme (die Nahrung kann nicht richtig verstoffwechselt und ausgewertet werden) gehören mit dem regelmäßigen Trinken von grünen Smoothies bald der Vergangenheit an! Durch das Mixen der Greens in einem starken Mixer werden die Pflanzenzellen komplett aufgeschlossen, womit Pflanzengrün und Nährstoffe dem Körper sofort zur Verfügung stehen und die Nährstoffaufnahme wesentlich erleichtern. So bekommt der Körper das, was er wirklich braucht, und dazu in einer Konsistenz, die er schnell und leicht verstoffwechseln kann. „Grün

bringt Freude in das Herz, hält uns basisch und frei von Schmerz, schafft gute Muskeln und gutes Blut, tut Leib und Seele rundum gut!“ ■

### Infos



**Britta Diana Petri** ist Holistische Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin. Sie gibt u.a. Kurse, Workshops und Ausbildungen in Vitalkost-Zubereitung.

Internet: [www.RainbowWay.de](http://www.RainbowWay.de)

## Yogaseminare mit Anna Trökes



WOCHENENDE  
**02.04. – 03.04.2011**

### Mantras singen – Stimme aus dem Herzen

mit Anna Trökes & Margarete Seyd  
in Berlin

WEITERBILDUNG  
**17.06. – 19.06.2011**

### Mudra als Weg zu Samadhi im Hatha-Yoga

mit Anna Trökes  
in Berlin

WEITERBILDUNG  
**10.07. – 16.07.2011**

### Bhagavadgita

mit Ela Thole  
in Stels (CH)

- Ausbildung • Yogaferien
- Weiterbildung

Infos unter:  
[www.pрана-yoga-berlin.de](http://www.pрана-yoga-berlin.de)

BISMARCKSTR. 97/98  
10625 BERLIN  
TEL.: (030) 49 78 32 95  
[info@prana-yogaschule.de](mailto:info@prana-yogaschule.de)  
[www.pрана-yoga-berlin.de](http://www.pрана-yoga-berlin.de)