

Inhalt

Vorwort von Dr. Gabriel Cousens	8
Anmerkung der Autorin	12

Teil 1: Warum Rohkost?

Kapitel 1	Wo meine Suche begann	16
Kapitel 2	Was fehlte in unserem Rohkost-Plan?	25
Kapitel 3	Ode an den Grünen Smoothie	27
Kapitel 4	Ungekochtes aus wissenschaftlicher Sicht	37
Kapitel 5	Was ist Leben?	47
Kapitel 6	Ihr Körper macht niemals Fehler	52
Kapitel 7	Was die ersten Menschen aßen	59
Kapitel 8	Bequemlichkeit contra Gesundheit	68
Kapitel 9	Wie meine Familie ißt	73
Kapitel 10	Bakterien: Eine geniale Erfindung der Natur	78
Kapitel 11	Was ist mit Insekten?	83

Teil 2: Abhängigkeit von gekochter Nahrung

Kapitel 12	Ist es wirklich Abhängigkeit?	90
Kapitel 13	Wie wichtig ist es, zu 100 Prozent Rohköstler zu sein?	94
Kapitel 14	Suchtstoffe in üblichen Nahrungsmitteln	100
Kapitel 15	Gekochte Nahrung als Trostspender	110
Kapitel 16	Inneren Hunger stillen	115

Teil 3: Wie Sie Ihre Abhängigkeit von gekochter Nahrung aufgeben

Schritt 1	Sich des Problems bewußt werden	120
Schritt 2	Den Körper nähren, um Gelüste zu stillen	130
Schritt 3	Fähigkeiten und Küchengeräte erwerben	133
	Grundrezept für köstliche Suppen 144 / Grundrezept für köstliche Nuß-Burger 145 / Grundrezept für leckeren Plätzchen- oder Kuchenteig 145 / Grundrezept für köstliche Salatsöße 145 / Grundrezept für köstliche Nuß- oder Samenmilch 145	
Schritt 4	Ich liebe dich, egal was du ißt	146
Schritt 5	Versuchungen meiden	157
Schritt 6	Unterstützung bekommen	164
Schritt 7	Dankbarkeit und Vergebung	169
Schritt 8	Träume verwirklichen	174
Schritt 9	Andere gesunde Gewohnheiten annehmen	181
Schritt 10	Klarheit gewinnen	193
Schritt 11	Seine spirituelle Bestimmung suchen	198
Schritt 12	Andere unterstützen	203

Teil 4: Rezepte

Grüne Smoothies der Rohkost-Familie	210
Apfel-Grünkohl-Zitrone	210
Pfirsich-Spinat	210
Mango-Wildkräuter	210
Erdbeeren-Banane-Romana-Salat	210
Birne-Mangold-Minze	210
Grüne Raw Family-Suppe	211
Valyas erstaunliche, großartige, außergewöhnliche, hervorragende Grüne Spinat-Suppe	211
Echter Russischer Borschtsch	211
Grundrezept für Fischsuppe	212
Chili	213
Gazpacho	213
Ich kann nicht glauben, daß es bloß Kohl ist	214
Igors Cracker	214
Lebendige Garten-Burger	215
Lebendige Burger, fettarme Variante	215
Lebendige Fritten	216
Tomaten-Basilikum-Soße	216
Lebendige Pizza	217
Nori-Röllchen	218
Nuß- oder Samenkäse	218
Valyas würziger Mandelkäse	219
Sonniger Aufstrich	219
Sergeis Hummus	220
Kuchengrundrezept	220
Sergeis junger Kokosnuß-Traumkuchen	221
Falscher Schokoladenkuchen	222
Sergeis phantastische Trüffel	222
Allas Cranberry-Küchlein	223
Sergeis Butternußkürbis-Plätzchen	223
Sesam-Plätzchen	224
Frühstücks-Müsli	224
Nuß- oder Samenmilch	224
Anmerkungen	225
Bibliographie	234
Index	236

Kapitel 3

Ode an den Grünen Smoothie

*Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen ...
auf der ganzen Erde ... zu eurer Speise.*

Genesis 1, 29

Bei meiner hartnäckigen Suche fing ich an, Informationen zu jeder einzelnen Speise zu sammeln, die Menschen üblicherweise zu sich nehmen. Wie meine Großmutter zu sagen pflegte: „Suchet, so werdet ihr finden.“ Nach vielen Fehlannahmen fand ich schließlich die richtige Antwort. Es war im August 2004, zehn Jahre, nachdem meine Familienmitglieder zu Rohkostlern geworden waren, und drei Jahre, nachdem wir die erwähnte Bergplateau-Phase erreicht hatten.

Ich stieß auf eine bestimmte Speisengruppe, die alle menschlichen Nahrungsansprüche erfüllt: *Grünes Gemüse*. Tatsache war, in meiner Familie wurde nicht ausreichend grünes Gemüse gegessen. Hinzu kam, daß es uns nicht schmeckte. Wir wußten, daß Grünkost wichtig ist, aber wir hatten nie genau erfahren, wie viel davon wir in unserem Speiseplan wirklich brauchten. Die allgemeine Empfehlung, so viel wie möglich davon zu essen, war doch ziemlich vage. Um herauszufinden, wie viel Grünkost wir essen mußten, beschloß ich, die Freßgewohnheiten von Schimpansen zu studieren, da sie zu den Geschöpfen zählen, die dem Menschen am nächsten verwandt sind. Schimpansen ernähren sich zu 40 Prozent von Grünkost – das entspricht bei uns Menschen täglich zwei Bund grünem Gemüse aus dem Supermarkt.

Bei meinen Erkundungen stellte ich fest, daß Schimpansen Grünkost wirklich *lieben*. Ich weiß noch, wie ich Schimpansen im Zoo beobach-

tete und sah, wie erregt sie reagierten, wenn man ihnen frische Akazienzweige, junge zarte Palmblätter oder Grünkohl gab. Ich fand es derart inspirierend, ihnen zuzusehen, daß ich zu den nahegelegenen Büschen ging und selbst versuchte, Akazienblätter zu essen. Es zeigte sich jedoch, daß mir die grünen Blätter nicht besonders schmeckten, woraus sich ein weiteres Problem ergab: Ich hatte den Verzehr von Grünkost stets als Pflicht empfunden. Ich dachte immer: „Ich muß jetzt meine Grünkost essen.“ An manchen Tagen „mogelte“ ich, indem ich Saft daraus preßte. Dann trank ich rasch meine Tasse grünen Saft und dachte einige Tage lang, daß ich mich doch ganz gut dabei fühle. Oder ich bereitete ein leckeres Rohkostdressing zu und tunkte meine Grünkost darin ein. Das war für mich eine weitere Möglichkeit, Grünkost mit Genuß zu verzehren. Aber ich konnte mir nicht vorstellen, dazusitzen und einfach nur Kohl oder Spinat zu essen, eine Handvoll nach der anderen.

Ich informierte mich über den Nährgehalt vieler verschiedener Grüngemüsesorten und stellte erfreut fest, daß Grüngemüse reich ist an nahezu allen lebenswichtigen, vom USDA* empfohlenen Mineralien und Vitaminen einschließlich Eiweiß. Ich gelangte zu der Überzeugung, daß Grünkost für den Menschen die wichtigste Nahrung darstellt. Könnte ich doch nur eine Möglichkeit finden, sie entsprechend zu genießen und dadurch die optimale Menge zu mir nehmen, derer es bedarf, um rundum gesund zu werden.

Unzählige Male versuchte ich mich dazu zu zwingen, große Mengen Grünkost in Form von Salaten oder pur zu verzehren, doch jedesmal mußte ich feststellen, daß ich dazu körperlich nicht in der Lage war. Nach etwa zwei Tassen zerkleinertem Grüngemüse bekam ich entweder Sodbrennen oder mir wurde schlecht.

Als ich eines Tages ein Biologiebuch studierte, faszinierten mich darin Angaben über die erstaunlich zähe Beschaffenheit von Pflanzen. Anscheinend verfügt Zellulose, der Hauptbestandteil von Pflanzen, über mit die stärkste Molekularstruktur, die sich auf diesem Planeten finden läßt. Grünkost enthält mehr hochwertige Baustoffe als jede andere Nahrungsguppe, und all diese Stoffe sind innerhalb der Pflanzenzellen ge-

* United States Department of Agriculture – US-Landwirtschaftsministerium

speichert. Damit die Pflanze überleben kann, bestehen die Zellwände aus sehr widerstandsfähigem Material. Die kräftigen Stengel und Blätter von Grüngemüse ermöglichen es den Pflanzen, Wind und Regen standzuhalten.

Grünkost ist die Hauptnahrung vieler Tierarten. **Um den Zellen all ihre wertvollen Nährstoffe entziehen zu können, müssen die Zellwände aufgebrochen werden.** Doch diese soliden Zellen aufzubrechen ist nicht einfach. Aus diesem Grund würde der Verzehr von Grünkost ohne gründliches Kauen unseren Nahrungsansprüchen nicht genügen. Einfach ausgedrückt: Damit wir unsere Grünkost verwerten können, müssen wir sie so lange kauen, bis eine sämige Masse daraus geworden ist.

Um die freigewordenen Mineralien und Vitamine verdauen zu können, muß außerdem der Salzsäurespiegel im Magen sehr hoch sein und einen pH-Wert zwischen 1 und 2 aufweisen.

Diese beiden Bedingungen müssen erfüllt sein, damit wir die Nährstoffe aus Grünkost aufnehmen können. Bei meinen Versuchen, pures Grüngemüse zu essen, hatte ich es also offenbar nicht gründlich genug zerkaut, und womöglich war auch der Salzsäurespiegel in meinem Magen zu niedrig. Dadurch kam es bei mir zu unangenehmen Verdauungsstörungen-Symptomen und folglich zu einer generellen Abneigung gegen sämtliches Grüngemüse.

Dadurch, daß sie sich jahrzehntelang hauptsächlich von stark verarbeiteter Nahrung ernährt haben, ist vielen modernen Menschen die Fähigkeit verlorengegangen, normal zu kauen.¹ Bei manchen sind die Kiefer so schmal geworden, daß sie selbst nach Entfernung der Weisheitszähne eine Zahnsperre brauchen, um einen Engstand ihrer Zähne zu korrigieren.² Es kann auch vorkommen, daß die Kiefermuskeln zu schwach werden, um rohe Fasern gründlich durchkauen zu können. Mehrmals mußte ich mir von meinem Zahnarzt die Empfehlung anhören, schonender mit meinen Zähnen umzugehen und nicht in festes Obst zu beißen, sondern meine Karotten und Äpfel lieber zu reiben. Neben den bereits erwähnten Beeinträchtigungen haben viele in ihrem Mund auch noch Plomben, Zahnprothesen oder Zahnlücken. Solche „Behinderungen“ machen es praktisch unmöglich, Grünkost so weit durchzukauen, daß die für eine reibungslose Verdauung nötige Konsistenz erreicht ist.

Aus diesem Grund beschloß ich, mein Grüngemüse im Vita-Mix* „vorzukauen“. Zunächst mixte ich ein Bund Grünkohl mit Wasser. Ich dachte: „Schließ einfach die Augen, halt dir die Nase zu und trink!“ Doch sobald ich den Deckel hob, ließ ich ihn sofort wieder sinken, da mir von dem starken Weizengrasgeruch ganz flau wurde. Diese dunkelgrüne, fast schwarze Mixtur war völlig ungenießbar. Nach einigem Überlegen gab ich ein paar Bananen hinzu und mixte noch einmal. Und damit begann die Zauberei! Langsam und etwas nervös hob ich den Deckel, schnupperte, und zu meiner Überraschung roch dieses nun hellgrüne Gebräu recht ansprechend. Vorsichtig nahm ich einen Schluck und war begeistert. Es war mehr als nur schmackhaft! Nicht zu süß, nicht zu bitter – es war eines der außergewöhnlichsten Aromen, die ich je probiert hatte, mit einem Wort beschrieben: „Frische“.

Innerhalb von vier Stunden hatte ich alles vertilgt, was ich gemixt hatte – ein Bund Kohl und vier Bananen auf einen knappen Liter Wasser. Ich fühlte mich großartig und stellte mehr davon her. Voller Triumph stellte ich fest, daß ich zum ersten Mal in meinem Leben zwei ziemlich große Bund Grünkost an einem Tag verzehrt hatte, und das sogar ohne Öl oder Salz! Und ich hatte diese Erfahrung sogar genießen können. Meinem Magen ging es gut, und ich war glücklich darüber, mein Ziel erreicht zu haben.

Die Lösung für mein Grünkost-Dilemma war unerwartet einfach. Der Verzehr von Grünkost nach dieser Methode nahm so wenig Zeit in Anspruch, daß ich natürlich jeden Tag weiter mit Grüngemüse-Obst-Mischungen experimentierte.

Ich muß an dieser Stelle zugeben, daß mir die Idee, Grünkost mit Obst zu mischen, nicht neu war. Als meine Familie elf Jahre zuvor einen

* Ich möchte darauf hinweisen, daß der Vita-Mix kein einfaches Mixergerät ist, wie man es in jedem Kaufhaus findet. Er nennt sich „High-Speed-Mixer“, weil er mit bis zu 360 Stundenkilometern rotiert! Seine Klingen müssen daher nicht einmal scharf sein. Auch als stumpfe Metallstäbe können sie einen Gegenstand von der Festigkeit eines Holzblocks in Flüssigkeit verwandeln. Um eine solche Leistungsfähigkeit zu erreichen, verfügt der Vita-Mix über einen Motor mit einer Spitzenleistung von 2 PS und mehr. Jeder normale Mixer zerkleinert die zähe Zellulose von Grüngemüse nur, solange seine Klingen scharf bleiben. Dummerweise schleudern stumpf gewordene Klingen Bananenstücke nur noch im Kreis herum, und der Mixer läuft sehr schnell heiß. Nachdem mir vor elf Jahren mehrere Mixergeräte durchgebrannt waren, kaufte ich mir endlich einen Vita-Mix auf einer Landwirtschaftsmesse. Er läuft immer noch so gut als wäre er neu.

Lehrgang am Creative Health Institute (CHI) in Michigan absolvierte, wurden wir über die außergewöhnlichen Heileigenschaften von „Energiesuppe“ (aus gemischten Sprossen, Avocados und Äpfeln) aufgeklärt. Diese Suppe war eine Erfindung der Pionierin der Live-Food-Lebensführung im 20. Jahrhundert Dr. Ann Wigmore.* Obwohl man uns damals unzählige Male über die außergewöhnlichen Vorzüge von Energiesuppe beriet, sahen sich die meisten Gäste am Institut nicht in der Lage, mehr als ein paar Löffel davon zu schlucken, weil diese Suppe schlicht nicht genießbar war.

Ich war zutiefst beeindruckt von Aussagen anderer Menschen zu den Vorzügen dieser Energiesuppe. Als ich nach Hause kam, experimentierte ich verzweifelt mit Energiesuppe herum und versuchte, sie geschmacklich zu verbessern, denn ich wollte, daß meine Familie sie ißt und ihren Nutzen daraus zieht. Mein letzter Versuch, die Energiesuppe zu vervollkommen, endete eines Tages abrupt, als ich mitbekam, wie Valya ihrem Bruder Sergei im Hinterhof zurief: „Hau besser ab! Mom macht wieder diese grüne Pampe!“

Trotz aller Beweise für die Heilkraft von Energiesuppe wurde mir unglücklicherweise klar, daß selbst Menschen, die sie dringend benötigten und haben wollten, es nicht schafften, sie regelmäßig zu sich zu nehmen.

Es erstaunt mich, daß ich elf Jahre, nachdem ich diese Energiesuppe kennengelernt und längst wieder vergessen hatte, aus einer völlig anderen Richtung wieder auf die Idee mit dem verquirkten Grüngemüse stieß. Als ich anfang, grüne Smoothies zu trinken, sagte ich zunächst niemandem etwas davon und erwartete auch nicht, daß irgend etwas Bemerkenswertes geschehen würde. Da ich zu jener Zeit keine großen gesundheitlichen Probleme hatte, strebte ich auch keine drastischen Veränderungen an. Ich wollte einfach nicht so merklich altern. Dennoch, nach etwa einem Monat unregelmäßigem Verzehr von grünen Smoothies schälten sich zwei Leberflecke und eine Warze, die ich seit früher Kindheit hatte, von meinem Körper. Ich fühlte mich energievoller als je zuvor und begann dann doch, meiner Familie und meinen Freunden diese neuen Erfahrungen mitzuteilen. Meine Nägel wurden fester, meine Sehkraft schärfer, und

* Dr. theol., Dr. med. Ann Wigmore, (1909 – 1993), Naturheilkundige – Vertreterin des Humanitätsgedankens, Erzieherin und Autorin. Dr. Ann Wigmore entwarf und befürwortete eine auf lebendiger Nahrung basierende Lebensführung.

ich hatte einen hervorragenden Geschmack im Mund, selbst morgens beim Aufwachen (eine Freude, die mir seit meiner Jugend nicht mehr vergönnt gewesen war).

Mein Traum war endlich wahr geworden! Ich verzehrte jeden Tag Unmengen Grünkost. Ich begann mich leichter zu fühlen, und mein Energiepegel stieg. Meine Geschmacksvorlieben änderten sich. Ich entdeckte, daß mein Körper so nach Grünkost lechzte, daß ich mehrere Wochen lang fast ausschließlich von grünen Smoothies lebte. Pures Obst und Gemüse wurden für mich immer begehrenswerter, und mein Verlangen nach fettreicher Nahrung sank drastisch. Ich verzichtete auf jegliche Art von Salz, sogar auf Meeresalgen.

Einmal liefen mein Mann und ich in Kalifornien einen grasbewachsenen Weg entlang, als mir plötzlich nur vom Anblick der dunkelgrünen, knackigen Malvenzweige, die entlang unseres Pfads in Hülle und Fülle wuchsen, das Wasser im Mund zusammenlief. Immer wieder ertappte ich mich dabei, danach greifen und davon essen zu wollen. Ich berichtete Igor von meinen Beobachtungen, und er hörte mir aufmerksam zu, regte sich aber nicht auf. Ihm war bereits aufgefallen, daß ich mich in letzter Zeit anders ernährte. Anstatt mir einen großen Salat aus verschiedenen Sorten von gehacktem Gemüse, einer großen Avocado, Meersalz sowie viel Zwiebel und Olivenöl zu machen, zerkleinerte ich nun einen Kopfsalat zusammen mit einer Tomate, überträufelte das Ganze mit Zitronensaft und genoß es unendlich, während ich mit den Augen rollte und vor Wohlbehagen schnurrte. Ich vermißte meine frühere Nahrung nicht und fühlte mich völlig zufrieden damit, mich so schlicht zu ernähren. Nun wußte ich, daß der menschliche Körper lernen kann, sich nach Grünkost zu sehnen!

Noch eine weitere Veränderung erstaunte mich. Ich hatte mich immer dann nach ungesunden Speisen gesehnt, wenn ich müde wurde. Zum Beispiel hatte ich früher, wenn wir auf Reisen waren und die Nacht in einem Flugzeug verbrachten oder nachdem ich eine ganze Nacht mit dem Auto unterwegs war, ein massives Verlangen nach schwerer Rohkost oder sogar nach echten russischen Kochgerichten aus meiner Kindheit verspürt, die ich seit über einem Jahrzehnt nicht mehr gegessen hatte. Dieses Verlangen war sehr stark und störend. Getrieben von diesen Zwängen, bereitete ich mir oft irgendeine Art schwerer Rohkost wie Samenkäse mit

Crackern zu oder stopfte mich spätnachts mit Nüssen voll. Ich wußte von vielen anderen Leuten, daß sie ganz Ähnliches durchmachen. Wenn ich in den Jahren zuvor spät abends, oft nach zehn Uhr, aus dem Büro gekommen war, hatte ich gern meine Aufmerksamkeit von der Arbeit auf leichtere Inhalte gelenkt, indem ich zum Beispiel ein Kapitel in einem Buch las oder mir ein schönes Video ansah. Mir fiel auf, daß ich, sobald ich mir erlaubte, nach einem Apfel oder einer Handvoll Nüsse zu greifen, sofort dazu neigte, weiter zu naschen, ohne je ein Gefühl von Befriedigung zu erlangen. Selbst wenn ich meine Willenskraft einsetzte und zu Hause keinerlei Nahrung anrührte, fühlte ich mich weiter unbefriedigt und dachte ans Essen.

Als ich anfang grün Smoothies zu trinken, fiel mir sofort auf, daß derlei Sehnsüchte verschwanden. Dieser Punkt war es, an dem meinem Mann mein verändertes Verhalten auffiel. Am Abend nach einem harten Arbeitstag hatte er immer Lust, noch etwas zu essen, während ich ganz entspannt und zufrieden ein Buch lesen oder mich unterhalten konnte. Als Igor bemerkte, wie glücklich ich nunmehr abends war und auf welcher bemerkenswerten Weise sich meine Gesundheit verbessert hatte, begann er ebenfalls grüne Smoothies zu trinken. Es fing damit an, daß er mich immer, wenn ich einen Smoothie zubereitete, um eine Tasse von „diesem grünen Zeugs“ bat.

Bald schon konnten Igor und ich einander versichern, daß bei uns eine Verjüngung stattfand. Unser Verlangen nach schwerer Nahrung hörte auf. Nach nur zwei Monaten mit grünen Smoothies begannen Igers Schnurrbart und Bart schwärzer zu werden, und er sah wieder aus wie damals, als wir uns kennengelernt hatten.

Igor war so begeistert von seinem jugendlichen Aussehen, daß er zu *dem* großen Verfechter grüner Smoothies in meiner Familie wurde. Er stand jeden Tag früh auf und bereitete zwei oder drei Portionen Smoothie zu je 3 bis 4 Litern zu: eine für mich, eine für ihn und eine, die sich Sergei und Valya teilten. Unsere beiden Kinder liebten es, diesen schmackhaften grünen Trank zum Bestandteil ihres täglichen Speiseplans zu machen, obwohl sie sich bereits bester Gesundheit erfreuten. Sie entdeckten noch weitere Vorzüge wie etwa die Fähigkeit, mit weniger Schlaf auszukommen, gründlichere Ausscheidung, kräftigere Nägel und vor allem eine Verbesserung von Zähnen und Zahnfleisch.

Nun konnte ich mir ein Leben ohne meine grünen Smoothies nicht mehr vorstellen, denn sie waren zu einer wichtigen Stütze meines Speiseplans geworden. Außer Smoothies aß ich noch Leinsamencracker, Salate, Obst und gelegentlich Samen oder Nüsse. Um jederzeit frische grüne Smoothies für mich zubereiten zu können, erwarb ich ein weiteres Vita-Mixgerät fürs Büro. Immer wenn Freunde oder Kunden kamen, sahen sie eine große Tasse mit grünem Inhalt neben meinem Computer stehen, und ich lud sie zu einer Kostprobe meiner neuen Errungenschaft ein. Zu meiner großen Genugtuung schmeckten sie jedem, trotz unterschiedlicher Ernährungsgewohnheiten. Sogar die Jungs vom Paketdienst mochten sie.

Inspiziert von dem warmherzigen Zuspruch schrieb ich einen Artikel über meine neuen Erfahrungen und mailte ihn jedem, der in meinem Internet-Adreßbuch stand. Fast augenblicklich bekam ich ein starkes, positives Feedback sowie zahlreiche ausführliche Erfahrungsberichte von meinen Freunden, Schülern und Kunden. Die Zahl von Leuten, die grüne Smoothies tranken, nahm von Tag zu Tag zu und wuchs zur „grünen Welle“ an. Aufgrund meiner Forschungen halte ich grüne Smoothies für die bedeutendste menschliche Nahrungsquelle. Nachfolgend möchte ich zehn der zahlreichen Vorzüge von grünen Smoothies auflisten.

Zehn Vorzüge von grünen Smoothies

1. Grüne Smoothies sind äußerst nahrhaft. Für den Anfang empfehle ich, 60% reifes Bio-Obst mit etwa 40% Bio-Grüngemüse zu mischen und dann das Verhältnis allmählich auf 60% Grünkost zu 40% Obst abzuändern.
2. Grüne Smoothies sind leicht verdaulich. Bei gründlichem Mixen brechen die meisten Zellwände im Gemüse und Obst auf, wodurch die wertvollen Baustoffe vom Körper leicht aufgenommen werden können. Das Erschließen grüner Smoothies beginnt buchstäblich bereits im Mund.
3. Grüne Smoothies stellen im Gegensatz zu Säften eine vollwertige Nahrung dar, da sie nach wie vor Fasern enthalten. Der Verzehr von Fasern ist wichtig für die Verdauung über den Magen-Darmtrakt.

4. Grüne Smoothies gehören zu den schmackhaftesten Gerichten für Menschen jeden Alters. Das Fruchtaroma bestimmt den Geschmack, während die grünen Bestandteile die Süße des Obstes ausgleichen und für eine angenehme Würze sorgen. Menschen, deren Ernährung dem amerikanischen Standard entspricht, lieben den Geschmack von grünen Smoothies. Meist sind sie ziemlich überrascht darüber, wie etwas so Grünes so gut schmecken kann.
5. Grüne Smoothies sind reich an Chlorophyll. Chlorophyll-Moleküle sind menschlichen Blut-Molekülen sehr ähnlich. Nach der Lehre von Dr. Ann Wigmore ist der Verzehr von Chlorophyll einer heilsamen Bluttransfusion vergleichbar. Viele Menschen essen nicht ausreichend Grünkost, selbst dann nicht, wenn sie sich nur von Rohkost ernähren. Wer täglich drei oder vier Tassen grüner Smoothies trinkt, nimmt genügend Grünkost zu sich, um den Körper zu ernähren. Dabei werden alle nützlichen Baustoffe gut erschlossen und vom Körper aufgenommen.
6. Grüne Smoothies sind leicht herzustellen, und die Zubereitungsgefäße sind rasch gereinigt. Im Gegensatz dazu ist das Entsaften von Grüngemüse zeitraubend, teuer und mit einer Menge Schmutzarbeit verbunden. Deshalb hören viele Menschen sehr bald wieder damit auf, regelmäßig grüne Säfte zu genießen. Um eine Kanne Smoothie herzustellen, braucht man – inklusive Abspülen – weniger als fünf Minuten.
7. Grüne Smoothies werden von Kindern jeden Alters einschließlich Babys von sechs Monaten aufwärts geschätzt. Natürlich müssen Sie gewissenhaft vorgehen und dürfen die Smoothie-Menge nur allmählich erhöhen, damit sich der Körper des Säuglings oder Kindes an die hohe Nährstoffzufuhr in Flüssigform gewöhnen kann.
8. Wenn Sie Ihre Grünkost in Form von grünen Smoothies zu sich nehmen, reduzieren Sie die Aufnahme von Ölen und Salzen bei Ihrer Ernährung außerordentlich.
9. Der regelmäßige Konsum grüner Smoothies ist eine gute Methode, regelmäßig Grünkost zu verzehren. Nachdem sie ein paar Wochen lang grüne Smoothies getrunken haben, entwickeln die meisten Leute ein regelrechtes Verlangen danach und genießen es, noch mehr Grünkost zu sich zu nehmen. Die Aufnahme von ausreichend

Grünkost ist bei vielen Menschen ein Problem, vor allem bei Kindern.

10. Frisch verzehrt ist zwar am besten, doch grüne Smoothies sind bei kühlen Temperaturen bis zu drei Tagen haltbar, was am Arbeitsplatz oder auf Reisen sehr praktisch sein kann.

Einige Rezepte für grüne Smoothies finden Sie in Teil 4 dieses Buches. Fangen Sie an, grüne Smoothies zu trinken, und entdecken Sie die Freuden und Vorzüge dieser köstlichen und nahrhaften Ergänzung Ihres Speiseplans. Viele weitere erstaunliche Fakten über grüne Smoothies finden Sie in meinem anderen Buch *Green for Life* (siehe Bibliographie).