

Theresia-Maria Sura

So schmeckt Rohkost - Grüne Smoothies

Leseprobe

[So schmeckt Rohkost - Grüne Smoothies](#)

von [Theresia-Maria Sura](#)

Herausgeber: Schirner Verlag



<http://www.unimedica.de/b17834>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Vorwort	5
Smoothies – ein Geschenk des Himmels!.....	6
Was man über die Wirkung von Smoothies wissen sollte	13
Welche Ausstattung benötigt man zur Herstellung der Grünen Smoothies?	18
Liebe und Dankbarkeit	23
Allgemeines zu den Zutaten.....	25
Die Exoten	29
Die Grünen Zutaten.....	32
Obstsorten.....	36
Weitere Zutaten.....	38
Bezugsquellen und Empfehlungen	42
Zubereitung.....	44

Die Rezepte

Grünes Leuchten.....	52
Seelenwärmer	54
Glücks-Pfläumling	56
Sanfte Grüne Göttin.....	58
Passion for Smoothie.....	60



Lachender Buddha.....	62
Leuchten aus der Stille	64
Wachmacher-Smoothie	66
Aphrodites Liebling.....	68
Gute-Laune-Smoothie.....	70
Dankbarkeits-Smoothie	72
GrüKo, der Feuerdrache	74
Rapunzel, Rapunzel	76
Gingerella, die Rassige	78
Piña Verde – der Frische	80
Kräutergarten-Smoothie.....	82
Kleiner Elfengarten	84
Vanille-Göttin	86
Wie im Himmel	88
Mariams Löwenherz	90
Anandas Glücks-Smoothie	92
Green Bull.....	94

Vorwort

Als ich im Frühsommer 2008 meinen ersten Grünen Smoothie bei einem Freund in Wien zu trinken bekam, wusste mein Körper sofort, dass er auf diesen leckeren Powerdrink für den Rest seines Lebens nicht mehr verzichten wollte. Ich kann daher nur warnen: Grüne Smoothies machen extrem süchtig!

Teresa-Maria Sura ist auch eine bekennende Süchtige. Süchtig nach Natur pur, nach Gesundheit, Glück und Lebensfreude. Sie weiß, dass wir nur dann wirklich genährt sind, wenn nicht nur unser Körper satt ist, sondern auch unser Geist und unsere Seele nicht zu kurz kommen.

Terasas Buch ist ein hervorragender Crashkurs, der Sie mit dem Wichtigsten über die Grünen Smoothies vertraut macht. Streichen Sie sich den Tag grün an, an dem Sie Ihren ersten Grünen Smoothie gemacht haben, damit Sie sich später (viel später, denn Grüne-Smoothies-Trinker werden alt) zurückerinnern können, wann Ihr Leben in eine neue Dimension des Wohlbefindens katapultiert wurde.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß auf Ihrer Reise ins leuchtend grüne Land der unbegrenzten Smoothie-Möglichkeiten!

Burkhard Hickisch

www.GrüneSmoothies.de

Was man über die Wirkung von Smoothies wissen sollte

Nachdem ich nun ungebremst meine Begeisterung für Grüne Smoothies kundgetan habe, ist es mir ebenso wichtig, auf die notwendige Sorgfalt und Achtsamkeit bei der Zubereitung und beim Trinken von Smoothies hinzuweisen.

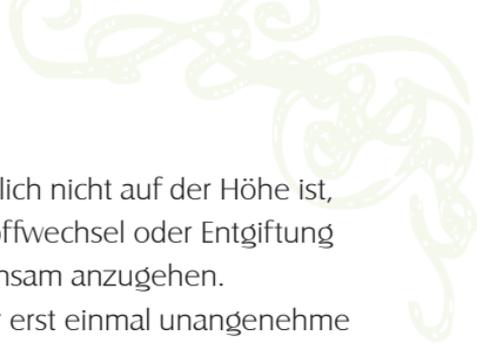
Zum einen sollte man bei der Auswahl der Zutaten keinerlei Kompromisse eingehen und immer wirklich nur das Beste, das Frischeste und das Reinste verwenden. Doch darauf komme ich später noch zurück.

An dieser Stelle möchte ich erst einmal auf das Thema der möglichen Wirkung von Grünen Smoothies auf den menschlichen Organismus eingehen.

Wenn Menschen beginnen, Grüne Smoothies zu trinken, kann die Wirkung dieser hochwirksamen Kraft- und Energiegetränke sehr unterschiedlich sein.

Es gibt Menschen, die trinken ihre ersten Grünen Smoothies, und es geht ihnen sofort blendend. Sie haben mehr Energie als jemals zuvor, erleben eine wertvolle Bereicherung und spüren direkt, wie gut es ihrem Körper und ihrer Gesundheit tut. Die Smoothies lassen sich einfach und freudvoll in ihren Alltag und ihre bisherige Ernährung integrieren.

Manchmal jedoch, so war es auch bei mir, kann das Trinken der Grünen Smoothies erst einmal eine, mitunter sogar recht intensive, Entgiftungsreaktion hervorrufen. Ich persönlich rate



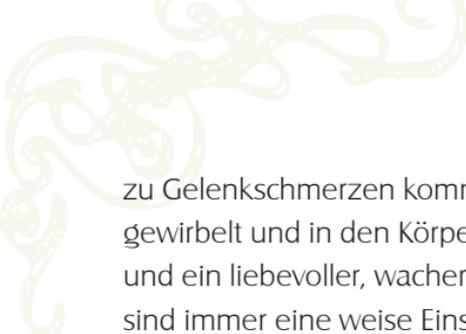
jedem Menschen, der gesundheitlich nicht auf der Höhe ist, bzw. Probleme mit Verdauung, Stoffwechsel oder Entgiftung hat, die Nahrungsumstellung wachsam anzugehen.

Sie kann statt Wohlbefinden sogar erst einmal unangenehme und durchaus auch belastende Reinigungsprozesse hervorgerufen, beispielsweise eine vorübergehende Mehrbelastung von Leber, Galle oder Nieren.

Gerade wenn man in starken Stressphasen ist, in denen der Stoffwechsel, häufig auch die Verdauung, ohnehin belastet ist, sollte man sehr achtsam und sacht an die Sache herangehen.

Machen Sie sich einfach bewusst, dass in dem Moment, in dem solch ein kraftvolles Getränk wie ein Grüner Smoothie in unseren Organismus fließt, der Stoffwechsel und somit natürlich die Selbstreinigungsfunktion des Körpers massiv angekurbelt wird. Das ist grundsätzlich eine wünschenswerte und absolut positive Wirkung. Dennoch kann dieser Prozess in einzelnen Fällen zu intensiv sein. Gerade bei Menschen, die schon länger keine Entschlackungskur mehr gemacht haben (vielleicht sogar noch nie zuvor), deren Alltag von viel Stress geprägt ist oder deren Ernährung bisher nicht sehr ausgewogen war, kann es zumindest zu Beginn zu ungewohnt intensiven Umstellungsreaktionen kommen.

Symptome wie Übelkeit, Müdigkeit und Kopfschmerzen können kurzfristig auftreten. Dies kennen Sie vielleicht vom Fasten und ähnlichen Kuren. Vorübergehend kann es sogar



zu Gelenkschmerzen kommen, weil sehr viele Schlacken aufgewirbelt und in den Körper geschwemmt werden. Geduld und ein liebevoller, wacher Umgang mit dem eigenen Körper sind immer eine weise Einstellung bei Veränderungen.

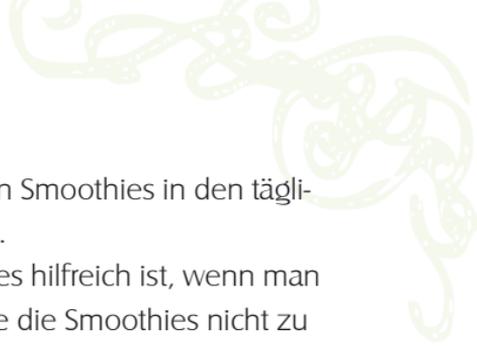
Letztendlich wollen wir ja, dass es uns durch den Smoothie besser geht. Dieser Prozess darf und soll sogar sanft sein. Einen belasteten und gestressten Körper muss man nicht noch mehr plagen.

Falls es bei Ihnen zu anfänglichem Unwohlsein gekommen ist, lohnt es sich wirklich, nicht gleich aufzugeben, sondern unbedingt dranzubleiben.

Im Zweifelsfall rate ich Ihnen, zu einem für ganzheitliche Heilweisen offenen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu gehen, um Ihre Belastbarkeit zu klären. Lassen Sie sich beraten, wie Sie einen eventuellen Reinigungsprozess optimal unterstützen und positiv nutzen können.

Bei Leuten, die schon öfter Entgiftungskuren gemacht haben, die sich vollwertig und vernünftig ernähren und ein relativ ausgewogenes Leben führen, sollte es in der Regel zu keinen starken Reaktionen kommen. Es kann durchaus sein, dass in den ersten Tagen Müdigkeit auftritt, weil die Organe stärker gefordert werden. Doch dies legt sich meistens sehr schnell und wird durch einen rapiden Anstieg von Wohlbefinden und Vitalität vielfach belohnt.

Soweit es mir bekannt ist, sind solch intensive Reaktionen eher selten, und es gibt zahlreiche Berichte von Menschen,



für die eine Integration der Grünen Smoothies in den täglichen Speiseplan ganz einfach war.

Generell bin ich der Ansicht, dass es hilfreich ist, wenn man insbesondere in der Anfangsphase die Smoothies nicht zu kompakt macht, also nicht zu viele Wirkstoffe auf einmal hineinpackt. Vorsicht ist beispielsweise mit Wildkräutern wie Brennnesseln oder Löwenzahn geboten. Diese haben eine stark reinigende Wirkung. Deshalb sollte man von diesen Kräutern am Anfang eher nur wenige Blätter verwenden. Für Anfänger empfiehlt es sich auch, die Smoothies mit reichlich Wasser zuzubereiten und die Intensität erst nach und nach, dem eigenen Befinden entsprechend, zu steigern.

Ebenso ist es ratsam, zusätzlich ausreichend Wasser zu trinken. Und da gilt: Trinken Sie nicht viel auf einmal, aber trinken Sie häufig, und achten Sie auf gute Wasserqualität.

Da ich, wenn ich erst einmal so richtig in meine Arbeit vertieft bin, meistens alles um mich herum vergesse, leider auch, Wasser zu trinken, habe ich mir eine kleine Hilfe geschaffen: Ich stelle eine Zeitschaltuhr auf 60 Minuten, und jedes Mal, wenn sie klingelt, trinke ich ein Glas Wasser oder Tee und stelle die Uhr erneut. Das klappt wunderbar, und ich kann es immer wieder kaum fassen, wie rasch eine Stunde vorbei ist.

Eine sehr hilfreiche Möglichkeit zum Binden von freigesetzten Schlacken und Giften im Körper ist es, über einen bestimmten Zeitraum hinweg, besonders während einer intensiveren

Entgiftungsphase, Heilerde zu sich zu nehmen, z. B. Luvos Heilerdekapseln ultrafein. Die Heilerde hat die Fähigkeit, Cholesterin, Fette und Schadstoffe wie ein Schwamm aufzusaugen. Allerdings sollte man sich im Zweifelsfall auch hierbei mit seinem Arzt oder Heilpraktiker beraten. Für Menschen mit Störungen der Nierenfunktion ist Heilerde eher ungeeignet.



Eine höchst interessante Erfahrung, die ich nach einiger Zeit, in der ich Grüne Smoothies getrunken hatte, gemacht habe, ist, dass ich noch größere Lust auf Rohkost bekam. Ich hatte mehr denn je Appetit auf einen großen bunten Salat, was mich erstaunte, dachte ich doch, durch diese große Menge komprimierter Rohkost müsste mein Körper genug haben. Es schien aber vielmehr so, als ob mein Körper erst so richtig auf den Geschmack gekommen wäre, als hätte er plötzlich gemerkt, was ihm wirklich guttut.

Wenn Sie ein, zwei oder sogar mehr Smoothies am Tag trinken, kann es sein, dass Sie weniger Durst oder Bedürfnis nach Wasser haben. Das ist ganz natürlich, wenn man bedenkt, dass der Smoothie hauptsächlich aus Wasser besteht, weil die meisten Pflanzen zum Großteil aus Wasser bestehen. Das wird einem so richtig bewusst, wenn man einmal sieht, wie klein ein Salatblatt wird, wenn man es vertrocknen lässt.



Grünes Leuchten

– ein köstlicher Basis-Smoothie
mit Grünkohl oder Spinat,
Vanille und Avocado

Zutaten

200 g frischer junger Spinat
oder 200 g Kopfsalat
oder 100–150 g Grünkohl
1 Vanilleschote (zur Herstel-
lung von 1 l Vanillewasser)
1 großer, reifer Apfel (entstielt)

1 reife Avocado
nach Geschmack 1–2 TL
Manuka-Honig zum Süßen
eine großzügige Portion
Liebe und Freude

Zubereitung

Waschen Sie die Vanilleschote, und pürieren Sie sie komplett mit Schale in 1 l Wasser fein.

Lösen Sie das Fleisch aus der Avocado, und pürieren Sie es zusammen mit dem kompletten Apfel im Vanillewasser. Geben Sie den Spinat dazu, und pürieren Sie erneut. Wenn Sie es etwas süßer mögen oder der Apfel säuerlicher ist, können Sie mit Manuka-Honig süßen.





Info

Avocado und Spinat sind sehr sanft und seidig im Aroma.

Dieser Smoothie ist ein sehr guter Basis-Smoothie, den man mit Fantasie und Kreativität vielfältig variieren kann. Eine leckere und erfrischende Variation erhalten Sie, wenn Sie das Grüne Leuchten mit einer halben Limette samt Schale mixen.

*Ich stehe fest und sicher auf der Erde.
Grenzenlose Weite stellt mir unendliche
Möglichkeiten zur Verfügung.*





Theresia-Maria Sura

[So schmeckt Rohkost - Grüne Smoothies](#)

96 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder
Ernährung www.unimedica.de