

Das Buch

Grüne Smoothies sind wahre Vitaminbomben. Denn ausgerechnet das, was sonst im Komposteimer landet, nämlich die grünen Blätter von Kohl, Karotten, Sellerie oder Roter Bete, enthält oft mehr Vitalstoffe als die Knolle oder Frucht. Durch etwas Obst kann der bittere Geschmack neutralisiert und versüßt werden. Andrea Nossem begleitet uns mit köstlichen Smoothies durch die Jahreszeiten. Sie hat energetisierende, beruhigende, ausgleichende oder entgiftende Rezepte entwickelt und legt uns zudem eine intuitive Wildkräuterschulung ans Herz: Denn was auf den Wiesen vor der Haustüre wächst, birgt einen wahren Schatz an Vitaminen und Mineralstoffen.

Die Autorin

Andrea Nossem ist Künstlerin, Autorin und Expertin für individuelle Lebensweise. Seit 2007, nach vielen Jahren Führungstätigkeit im wirtschaftlichen Bereich, sowie anschließender Ausbildung zum Körpercoach als auch in integraler Tanz- und Ausdruckstherapie, ist sie selbständig. Andrea Nossem experimentiert mit ihrer Firma »Energy Food« im Bereich der veganen Küche, der Grünen Smoothies und Wildkräuter. Ihr Fokus ist das Zusammenspiel von Energie und Ernährung, die Liebe zur Lebendigkeit.

www.energy-food.net

Andrea Nossem



Grüne Smoothies

Genießerrezepte für jede Jahreszeit



GOLDMANN

INHALT

Vorwort von Burkhard Hickisch	9
Einleitung	13
1. Der Grüne Smoothie	23
<i>Der Einstieg in das »Grüne Wunder« 23 – Die Erfindung der grünen Zellnahrung 27 – Das grüne Blatt 33 – Warum in die Ferne schweifen? 34 – Ein kleiner Exkurs zur Farbe Grün 34 – Reiten Sie auf der Welle der Gesundheit 35 – Der Unterschied zu einem frisch gepressten Saft 40 – Die Energie des Grün 42</i>	
1.1 Das Wundermittel Chlorophyll	43
1.2 Die Säure-Basen-Balance	46
<i>Impulse zur aktiven Stärkung Ihrer Basen 49</i>	
1.3 Leben Sie wieder mit den Rhythmen der Natur.	52
<i>Mein persönlicher Erfahrungsbericht 53 – Die Zellinformation 55 – Machen Sie den Test! 56</i>	
1.4 Die Wirkung lebendiger Nahrung	58
<i>Vom Mund in die Zelle 58 – Entgiftung und Entsäuerung 60 – Die besondere Wirkung des Grünen Smoothie 63</i>	



1.5 Der gesunde Rohkostanteil für jeden Tag 64

Die Balance ist der gesunde Ansatz! 64 – Mehr als Petersilien- und Salatblatt-Dekoration 67 – Die ganze Fülle der »Grünen Töpfe« 68

1.6 Einfach anfangen –
ohne Ernährungsumstellung 71

Der richtige Zeitpunkt 72 – Den eigenen Zugang finden 75 – Positive Nebenwirkungen 77

1.7 Zubereitung leicht gemacht. 80

Der richtige Mixer 84 – Die Geschichte vom Avocadokern 88

**2. Tipps und Impulse zur einfachen
Zubereitung der Grünen Smoothies 91**

2.1 So kaufe ich richtig ein 92

2.2 So schmecke ich den Grünen Smoothie
richtig ab 96

2.3 So süße ich den Grünen Smoothie 101

2.4 Das gehört nicht in den Grünen Smoothie 105
Das Reinheitsgebot 106

2.5 Persönliche Erfahrungsberichte 107



3. Kleine Kräuterkunde	119
3.1 Nehmen Sie die Natur wahr – eine kleine Übung	119
3.2 Machen Sie eine Wildkräuterführung	126
3.3 Heimische Wildkräuter, die jeder kennt	131
<i>Der Löwenzahn 135 – Die Brennnessel 137 – Die Taubnessel 140 – Der Spitz- und Breitwegerich 142 – Der rote Klee 144 – Die Distel 145 – Die Schafgarbe 148</i>	
3.4 Meine drei Lieblingskräuter	150
<i>Der Frauenmantel 150 – Der Giersch (der Geißfuß) 153 – Der Ackerschachtelhalm (das Zinnkraut) 156</i>	
3.5 Finden Sie Ihr Lieblingskraut	158
3.6 Wie ausschlaggebend ist die Menge?	160
3.7 Aufbewahrung der gesammelten Kräuter	162
3.8 Vorsicht im Frühjahr – Verwechslungsgefahr! ...	164
3.9 Superfoods für den Grünen Smoothie	166
<i>Afa-Algen 168 – Algen 169 – Aloe Vera 170 – Aronia-Beeren 170 – Avocado 171 – Chia-Samen 172 – Goji-Beeren 173 – Maulbeeren 174 – Moringa- Pulver 175 – Salatgurke 177 – Sprossen 178 – Zitrone 179 – Maca-Pulver (nicht roh) 180 – Reiskleie (nicht roh) 181</i>	



4. Rezepte im Einklang mit den Jahreszeiten	185
<i>Werden Sie zum Alchemisten! 185 – Ganzjähriges grünes Blattgemüse 191 – Ganzjährige Wildkräuter und Blätter 192 – Gewürze für den Grünen Smoothie 193 – Eine Auswahl an Küchenkräutern 194 – Blätter von Bäumen 195 – Nadeln von Nadelbäumen 195</i>	
4.1 Rezepte für den Frühlings-Smoothie	196
<i>Mögliche Zutaten im Frühling 197</i>	
4.2 Rezepte für den Sommer-Smoothie	218
<i>Mögliche Zutaten im Sommer 218</i>	
4.3 Rezepte für den Herbst-Smoothie	235
<i>Mögliche Zutaten im Herbst 235 – Tipps für die ersten kalten Tage 236</i>	
4.4 Rezepte für den Winter-Smoothie	254
<i>Mögliche Zutaten im Winter 255</i>	
5. Das JA zum Leben!	273
Dank!	279
Weiterführende Literatur/Beiträge	280
Weiterführende Informationen	282
Register A–Z	283

1. DER GRÜNE SMOOTHIE

Der Einstieg in das »Grüne Wunder«

Die Natur ist ein lebendiges System und wir sind Teil davon!

Und ein lebendiges System kann man nicht kontrollieren!

Dieses Buch zeigt Ihnen viele individuelle Ansätze und Ideen zum Thema Grüner Smoothie. Für mich eine intensive Reise durch die Welt der Wildkräuter, grünen Blätter, Vitalstoffe, Superfoods und der Kombination von alledem.

Das Thema bringt die Lebendigkeit mit, und so will es auch nicht dogmatisch gelebt werden. Alles, was dogmatisch gelebt wird, ist nicht mehr in der Balance. Und alles, was nicht in der Balance ist, trägt langfristig nicht zu unserer Gesundheit bei. Daher habe ich versucht, viele Ansätze im Buch offen zu gestalten. Der individuelle Zugang und das individuelle Erkennen stehen für mich im Vordergrund.

Finden Sie Ihre eigene Balance, finden Sie Dinge, die Ihnen nutzen, die Sie unterstützen, in einem gesunden Grundfeld zu leben oder dort schnell wieder hinzukommen. Wir sind Teil eines größeren Systems, und je mehr wir uns aus diesem ausklinken, es als Feind oder unabhängig von uns agierendes System interpretieren, umso schwieriger wird unser Stand. Denn dann ziehen wir uns aus dem großen Zusammenhang der Dinge heraus. Dann spalten wir ab, schauen nur noch auf einzelne Themen und Situationen, ohne die Zusammenhänge zuzulassen oder mit zu Rate zu ziehen.



Denn nur wenn wir alle Zusammenhänge zulassen, wird das Bild rund. In diesem Sinne – viel Freude mit dem grünen Zaubertrank!

Ausgelöst durch die Frage des Radiomoderators von Bayern 3, ob ich mir eine Ähnlichkeit mit dem Zaubertrank von Asterix und Obelix vorstellen könnte, kamen diese altbekannten Geschichten mit ins Spiel. Doch selbst wenn Miraculix sowohl vierblättrige Kleeblätter als auch Mispeln in den Trank hineingibt, hat er noch viele nicht grüne Zutaten.

Beim Grünen Smoothie erleben wir die Alchemie der Neuzeit. Werden Sie also zum Druiden und mixen Sie sich Ihre ganz persönlichen Zaubertranks, die Sie unterstützen, gesund zu bleiben oder zu werden.

»Im Allgemeinen ist zu sagen, dass der Zaubertrank die Kräfte stärkt, aber nicht unverwundbar macht.«

[Quelle: <http://www.comedix.de/lexikon/special/zaubertrank.php>]

Genau so sehe ich auch die Wirkung des Grünen Smoothie.

Der Grüne Smoothie stärkt Ihre Kräfte und bringt unschätzbaren Mehrwert. Er ist weder das Wundermittel, das alle Wunden heilt, noch die Medizin, die alle gesund macht. Aber er ist ehrlich, echt und authentisch. Eine Voraussetzung, die den Grünen Smoothie einfach kraftvoll und sympathisch macht.



Der Grüne Smoothie ist ehrlich, echt und authentisch!

Ich habe es selbst in der Hand, wie ich meinen Grünen Smoothie gestalte und wie ich diese neue Kultur, für die er steht, in mein Leben integriere, und das jeden Tag aufs Neue.

Was bewiesen und nicht zu diskutieren ist, ist die Tatsache, dass alle Menschen der westlichen Kulturen mehr oder weniger übersäuert sind, dass wir zu wenig basisch essen, dass grün = basisch ist und dass es uns so oder so guttut, mehr basische und lebendige Komponenten in unser Leben hereinzulassen. Dies ist ein Fakt, und nun schauen Sie für sich, was Sie daraus machen wollen.

Nehmen wir Abstand von der isolierten Betrachtungsweise, die in den letzten Jahren so stark Einzug gehalten hat. Erkennen wir unsere Verbindung zur Natur! Unser Körper besteht zu 70 Prozent aus Wasser. Was ist das anderes als Natur, als Leben, als Information? Und es geht darum, die Natur im menschlichen Körper auch mit entsprechender Natur zu füttern und zu nähren.

Ich persönlich habe seit vielen Jahren eine freudige Liebe zu den Grenzbereichen unserer Wissenschaft entwickelt, zu den sogenannten Grenzwissenschaften. Alle Überschneidungen von Themen, die nicht mehr für sich einzeln betrachtet werden, finden einen ganz neuen Zusammenhang, wenn wir sie wieder im Hinblick auf ihre Gemeinsamkeiten betrachten. Ob es



sich dabei um verbindende Elemente in der Theologie und der Quantenphysik handelt oder in der Medizin und der klassischen Homöopathie. Genau in diesem Feld kommt wirklich etwas in Bewegung! Dort, wo Dinge aufeinandertreffen, die sich vielleicht erst auf den zweiten Blick gegenseitig fördern und den Bezugsrahmen erweitern, da wird es spannend. Da erhält das Leben neue Energie. Und um das Thema Energie geht es weitestgehend auch in diesem Buch, um die Energie des Lebens, die Energie der Natur und der Nahrung, und somit auch um Ihre Energie.

Im Feld der allumfassenden Zusammenhänge entsteht Neues, dort entstehen neue Betrachtungsweisen, Verbindung, Stärkung und Klärung, Bereicherung und Erweiterung. Wo es anfängt, paradox zu werden, da wird es interessant und erweiternd. Erkennen Sie die Natur als Ihren Freund und stärken Sie dadurch Ihre eigene Natur. Erkennen Sie die immer schon da gewesene Verbindung und nutzen Sie die Energie eines Drinks, diese Verbindung wieder zu aktivieren und neu herzustellen. Sie werden überrascht sein, wie schon nach kurzer Zeit des regelmäßigen Trinkens von frischen Grünen Smoothies Impulse und lebendige Öffnungen in Ihr Leben treten. Manchmal von einem selbst gar nicht direkt wahrgenommen, erkennen doch die anderen ein neues Strahlen, eine andere Klarheit, eine neue Offenheit dem Leben und den Dingen gegenüber. Lassen Sie sich überraschen und seien Sie experimentierfreudig. Denn der Spaß und der gesunde Genuss sind das, was unsere Lebensfreude trägt – und hier geschieht dann auch das nicht Planbare.



3.4 Meine drei Lieblingskräuter

Der Frauenmantel



Der Frauenmantel hat für mich eines der schönsten Blätter, die es gibt.

Die anmutige Form des noch geschlossenen Fächers, bis hin zum ausgefalteten Blatt mit Zacken und Musterung – einfach einzigartig.

Auch seine Haptik ist einzigartig. Pflücken Sie ein Blatt und fühlen Sie, wie unendlich weich und samtig seine Oberfläche ist. Ganz fein, aber beim Versuch es zu essen, werden Sie merken, es ist auch ganz schön zäh.

Meine Erfahrung hat gezeigt, dass die Pflanze meist an energetisch guten Plätzen steht, und manchmal findet man sie auch



einfach mitten in einer Wiese. Man muss seinen Blick schärfen, um die teilweise unscheinbaren kleinen Blätter wahrzunehmen. Auch die Blüten machen in ihrem Zartgelb nicht wirklich auf sich aufmerksam.

Der Frauenmantel kommt aus einer altmystischen Welt. Er ist eine wichtige Pflanze in der Kräuterheilkunde, die auch bei den alten Alchemisten einen hohen Status hatte. Für mich ist er heilig und strahlt diese Energie auch aus.

Wer heute dem Frauenmantel begegnet, sollte genau fühlen, welche Blätter zu ihm sprechen. Manchmal braucht es nur ein einziges, um die Energie »mitzunehmen«.

Besonders auffallend ist, dass viele Blätter einen glitzernden Tropfen in der Mitte des Blattes beherbergen. Ein Tropfen, der nicht aussieht wie Regen oder Tau, sondern eher glänzt wie ein Diamant, wie ein Kristall. Es ist auch kein Tau, sondern die transformierte Blattessenz. Der Frauenmantel nimmt die Feuchtigkeit der Erde auf, lässt dieses Wasser durch seinen Stängel und seine filigranen Blattadern laufen, bereichert es, und lässt an jeder seiner vielen Blattspitzen kleine Tropfen entstehen. Diese rollen dann in die Blattmitte, wo sich ein Tropfen bildet. Diesem Tropfen wird höchste Heilwirkung zugesprochen. Man gab ihm die Namen »Engelsträne«, »Himmelstropfen« oder auch »Himmelswasser«.

Der Frauenmantel gehört in die Familie der Rosengewächse, und bei ihm ist die ganze Schönheit in die Form seiner Blätter geflossen. Die Blüten des Frauenmantels sind ganz fein und eher unscheinbar in Hellgelb bis Grün. Auch die Blüten sind essbar.

4. REZEPTE IM EINKLANG MIT DEN JAHRESZEITEN

Werden Sie zum Alchemisten!

Auf den folgenden Seiten finden Sie detailliert gestaltete Seiten voller Impulse und Zutaten, ein Lexikon durch die Jahreszeiten, mit dem Ziel, Ihren eigenen Kompositionen Raum zu geben.

Werden Sie zum Alchemisten, öffnen Sie sich dem Mysterium der Natur und seinen Schätzen und kreieren Sie eine Synthese aus allem, was die Natur Ihnen darbietet.

Egal wie weit Sie im Bereich des bewussten Geschmacks ausgebildet sind, die Geschmacksrichtungen der Grünen Smoothies sind mit nichts anderem zu vergleichen, und es ist eine hohe Kunst, sie im Voraus zu bestimmen. Die Lebendigkeit der Kräuter, die bei jeder Mischung andere Nuancen hervorbringt, ist immer für eine Überraschung gut. Ich will nicht behaupten, dass jedes Kraut täglich anders schmeckt, aber der Geschmack ist von so vielen Dingen abhängig. Wie das Kraut in seiner Kraft steht, hängt stark vom Wetter und von seinem Standort ab. Die Blätter sind größer, sie haben weniger Wasser, die Äpfel sind fruchtiger, die Banane reifer ... Jeder Grüne Smoothie



entfaltet somit seinen ganz eigenen Charakter, und genau das macht ihn auch so einzigartig.

Wie er Ihnen schmeckt, hängt stark von Ihrer Tageskon-
dition ab, vielleicht von Ihrer Zahnpasta und ob Sie am Vor-
abend Alkohol und Zucker zu sich genommen haben; oder
auch von dem, was Sie tagsüber schon getrunken und ge-
essen haben. Eine wirklich unendliche Vielfalt an Möglichkei-
ten tut sich hier auf, und wir müssen anerkennen: Der Grüne
Smoothie ist ein Experiment und keines, das sich zu 100 Pro-
zent reproduzieren lässt. Und genau da beginnt für viele die
Unsicherheit oder aber die eigentliche Freude am Thema.

Jeder Grüne Smoothie ist anders, er ist auch in jeder Jahreszeit
anders, selbst mit ähnlichen Zutaten – anders. Lassen Sie sich
auf dieses kreative Spiel ein!

Punkt- und grammgenaue Rezepte vorzugeben ist in diesem
Bereich sehr un kreativ. Anders formuliert, da bleibt kein Raum
für das Eigene.

Beim Grünen Smoothie gibt es keine überlieferten Rezepte
aus alter Zeit, von Großmüttern über Jahrhunderte auspro-
biert, getestet und als gut empfunden. Und das macht den
Unterschied. Der Grüne Smoothie ist neu, die Nahrung ist
neu, die Rezepte entstehen, während ich dies schreibe. Täglich
kommt ein neues hinzu, und das bei jedem Menschen, der
Grüne Smoothies zu Hause zubereitet. Auch ist jeder Garten,
jeder Kräutertopf anders, jedes Land hat andere klimatische
Verhältnisse.

Ich denke da an einen dänischen Kunden, der mich einmal



anrief und mir mitteilte: »Bei uns gibt's überhaupt keine Bio-ware in den Märkten, nur ganz vereinzelt.«

Gut, das ist jetzt zwei Jahre her, und die Fülle an Bioläden, die wir hier in Deutschland haben, dieses große Angebot ist ein Geschenk! Machen Sie sich diese Fülle immer einmal wieder bewusst.

Erkennen Sie das Individuelle am Thema Zutaten und Rezepte. Erkennen Sie, dass der Spinat, den Sie kaufen, ein anderer ist, als der, den ich kaufe, und dass die Brennnessel, die in Berlin gepflückt wird, eine andere Energie hat als die, die am Komposthaufen in Ihrem heimischen Garten wächst.

Rezepte bringen zudem eher den Stress mit sich, dass man vielleicht gar nicht alle Zutaten dafür im Haus hat, extra einkaufen gehen müsste oder im regionalen Naturkostladen die Zutat gerade nicht verfügbar ist. Das ist einfach nicht der richtige Ansatz!

Das Ziel sollte sein, aus dem Vorrat an grünen Blättern, die man zu Hause hat, aus den Kräutern, die man auf einem Spaziergang sammelt, einen leckeren Drink zu mixen. Die eigene Kreation des Tages. Seien Sie neugierig!

Gerne biete ich in diesem Buch eine Plattform, durch die Sie lernen können, sich selbst wieder mehr zu vertrauen. Sie müssen niemanden anrufen, um zu fragen, ob Sie eine oder zwei Bananen nehmen dürfen. Probieren Sie es einfach aus, und wenn Sie glücklich und zufrieden mit dem Geschmacksergebnis sind, ist das Ihre Antwort!

VERZEICHNIS DER REZEPTE

Frühling:

- Frühlingsbanane 216 f.
- Frühlingserwachen für die Hartgesottene 202 f.
- Frühlingserwachen für die Zarteren 200 f.
- Frühlings-Smoothie, klärender 207 f.
- Frühlingswiese 214 f.
- Gute-Laune-Smoothie 206 f.
- Hauch vom Meister des Waldes 204 f.
- Holler-Drink, der besondere 211 f.
- Ich-LIEBE-Giersch-Smoothie 215 f.
- Kräuter-Smoothie, erster wilder, des Jahres 199 f.
- Limetten-Kick 209 f.
- Mittagssmoothie, rohköstlicher 217 f.
- Wegerich-Drink 213

Sommer:

- Balsam-für-die weibliche-Seele-Smoothie 229 f.
- Balsam-für-die-männliche-Seele-Smoothie 230 f.
- Blaubeer-Smoothie, sattroter 232 f.
- Einfach-zu-heiß-Mix 234
- Frühsommer-Garten-Smoothie 226 f.
- Gurken-Kaltschale 220 f.
- Hochsommer-Garten-Smoothie 227
- Klar-frisch-und-wunderbar-Smoothie 225 f.
- Minzige 233 f.
- Sattmacher-Smoothie für den Gärtner 228 f.
- Schmeckt-nach Sommer-Smoothie 223 f.
- Spätsommer-Garten-Smoothie 227 f.
- Vorfriede auf säuerliche Erfrischung 222 f.



Herbst:

- Frühäpfel-Frische-Kick 241
- Frühherbst-Smoothie (zum Löffeln) 237 f.
- Herbstsonne, rote 245 f.
- Herbststille, farbenfrohe 251
- Himmlicher – am liebsten jeden Tag 249 f.
- Kuschelrock-Balance 252
- Nieren-Puscher 246 f.
- Oktobertag, trister, traubenblauer 244
- Sanddorn-Symphonie, grüne 239 f.
- Sturm-Paket 248
- Trauben-Basilikum-Dessert 253 f.
- Wilde-Wein-Smoothie 242
- Zwischenklänge im Herbststurm 242 f.

Winter:

- Bären-Kick 259 f.
- Blumenkohl-Rap 267 f.
- Drink, scharfer 264 f.
- Durstlöscher, winterlicher 265 f.
- Heidelbeer-Grünkohl-Kraftpaket 268 f.
- Nüssli-Mausohr-Feldsalat-Smoothie 262 f.
- Postelein mit Mandarinen 263 f.
- Sanddorn-Power 256
- Sonntagnachmittag-Reste-Traum 260 f.
- Superfood-Energiekick, flüssiger (nicht grün) 269 f.
- Zaubertrank, grüner 257
- Zwei Welten – eine Harmonie 258 f.