

# Grüne Smoothies

Die 100 besten Zutaten für  
Gesundheit & Wohlbefinden

Vorgestellt von der „Erfinderin“ der Grünen Smoothies

**Victoria Boutenko**

mit **150**  
Rezepten



HANS-NIETSCH-VERLAG



**Victoria Boutenko**

# *Grüne Smoothies*

**Die 100 besten Zutaten für  
Gesundheit & Wohlbefinden**

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Liebl

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

Dieses Buch ist all jenen  
gewidmet, die den Mut haben,  
Verantwortung für ihre eigene  
Gesundheit zu übernehmen.

Titel der Originalausgabe: *The Green Smoothie Prescription. A Complete Guide to Total Health*,  
erschienen bei *HarperCollins Publishers*, New York/USA

Translation Rights arranged with HarperCollins Publishers, New York/USA

© Hans-Nietsch-Verlag 2015

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des  
Verlages gestattet.

3. Auflage Juli 2016

Lektorat: Ute Orth

Korrektur: Ulrike Oberländer

Fotos: [www.gruene-smoothies.de](http://www.gruene-smoothies.de), Sammy Hart (Umschlag vorn und S. 52), Shutterstock (S. 84, 91)

Gestaltung: Kurt Liebig

Druck: Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biata/Polen

Hans-Nietsch-Verlag  
Schauinslandstr. 136 h  
D-79100 Freiburg

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)  
[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-351-6 (Print)  
ISBN 978-3-86264-514-5 (EPUB)  
ISBN 978-3-86264-515-2 (MOBI)  
ISBN 978-3-86264-516-9 (PDF)

# Inhalt

Vorwort	6
<b>1</b> Was uns als Baby schmeckt ...	11
<b>2</b> Grünes Blattgemüse ist Energie pur	25
<b>3</b> Die vitalstoffreichsten Smoothie-Zutaten – von A bis Z	47
<b>4</b> Rezepte für Ihre Gesundheit	101
<i>Grüne Smoothies für mehr Energie,     Schönheit &amp; Wohlbefinden</i>	105
<i>Mit grünen Smoothies vorbeugen &amp; heilen</i>	135
<b>5</b> Aus dem Leben gegriffen – Erfahrungsberichte, die Mut machen	177
Anhang	206
<i>Anmerkungen</i>	206
<i>Weiterführende Literatur, Tipps und hilfreiche Websites</i>	209
<i>Verzeichnis der Rezepte</i>	212

# Vorwort

*Lieber Leserinnen, liebe Leser,*

essen Sie ausreichend grünes Blattgemüse? Wenn Sie auf diese Frage keine Antwort haben, wie sieht es dann mit den folgenden Fragen aus: Haben Sie häufig Schluckauf? Seufzen Sie oft? Ist Ihr Rücken schmerzhaft verspannt? Sehen Sie Ihre Umgebung manchmal nur verschwommen? Haben Sie viele Falten? Haben Sie ständig Appetit auf Schokolade? Wenn Sie diese Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie tatsächlich nicht genug Grünzeug zu sich nehmen.

Grünes Blattgemüse enthält eine erstaunliche Vielfalt an lebenswichtigen Inhaltsstoffen, die für eine gute Gesundheit enorm wichtig sind. Seit Beginn der industriellen Revolution vor zweihundert Jahren haben sich die Ernährungsgewohnheiten der Menschen in der westlichen Welt dramatisch verändert: Fast niemand isst heute noch frische grüne Blätter, anderes Gemüse oder frisches Obst. Stattdessen nehmen wir täglich industriell hergestellte Nahrungsmittel und Dosenware zu uns. Diesen fehlen jedoch nicht nur Vitalstoffe<sup>1</sup>, sie enthalten zudem auch noch unzählige Konservierungsstoffe sowie andere Chemikalien, die unserer Gesundheit schaden.

In der Folge kam es immer häufiger zu Vitalstoffmangelzuständen, deren Ausmaß von Generation zu Generation größer wurde und die schließlich zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führten. Menschen, die sich weitgehend oder ausschließlich von industriell hergestellten Lebensmitteln ernährten, litten unter Skorbut, Rachitis, Beriberi und Pellagra. Heute wissen wir, dass Pellagra durch einen Mangel an Niacin (Vitamin B<sub>3</sub>) verursacht wird. Skorbut ist das Resultat eines gravierenden Vitamin-C-Mangels und kann durch den Verzehr von Zitronen geheilt werden. Ende des 19. Jahrhunderts nahmen diese Krankheiten jedoch epidemische Ausmaße an. In den USA starben beispielsweise 1915 mehr als 10.000 Menschen an Pellagra.

Da wir uns weiterhin von vitalstoffarmen Lebensmitteln ernähren, leidet unsere Gesundheit nach wie vor. Daher ist es nicht verwunderlich, dass die Anzahl chronischer Erkrankungen nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO weltweit zunimmt.<sup>2</sup> In Deutschland leidet mehr als ein Drittel der Bevölkerung an einer oder

mehreren chronischen Erkrankungen. Und auch hier nimmt die Zahl der Betroffenen stetig zu. Herz-Kreislauf- und Gefäß-Erkrankungen, *Diabetes mellitus* und chronische Lungenerkrankungen gehören dabei zu den Spitzenreitern. Bei fast jedem zweiten aller im Jahr 2005 verstorbenen Deutschen trat der Tod infolge einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ein. *Diabetes mellitus* und Bluthochdruck zählen zudem zu den Hauptrisikofaktoren eines Schlaganfalls, der nach Angaben des Statistischen Bundesamtes im Jahr 2006 die fünfthäufigste Todesursache war. Darüber hinaus leiden zwei Drittel aller deutschen Männer und nahezu die Hälfte der Frauen an Übergewicht. Ein Vergleich mit statistischen Erhebungen aus dem Jahr 1980 ergab, dass sich die Zahl der Übergewichtigen im Jahr 2013 weltweit mehr als verdoppelt hat.<sup>3</sup>

Jeder Mensch hat – wie jedes Lebewesen – ein Recht auf Gesundheit. Sie ist unser natürlicher Zustand. Doch auf welchem Weg können wir unsere natürliche Gesundheit zurückerlangen? Wie wäre es mit grünem Blattgemüse?

In den letzten zwanzig Jahren wurden einige sehr interessante wissenschaftliche Untersuchungen über die gesundheitlichen Vorteile von grünem Blattgemüse durchgeführt. Ernährungswissenschaftler in den USA empfehlen mittlerweile fünf Portionen Gemüse und Obst täglich. Das hört sich zunächst nach viel an. Ich verstehe, dass manche Menschen glauben, es sei schwierig, jeden Tag eine gesunde Menge Grünzeug zu sich zu nehmen, und vor allem, dass dies nur mit Salaten möglich sei. Viele Kinder mögen Salat nicht so gern und auch Erwachsene verlieren schnell den Appetit, wenn es morgens, mittags und abends nur Salat gibt. Und genau aus diesem Grund glaube ich, dass grüne Smoothies der Königsweg zu einer dauerhaften Gesundheit sind.

Grüne Smoothies sind die einfachste, schnellste und köstlichste Möglichkeit, die nötige Menge grünes Blattgemüse zu sich zu nehmen.

Im August 2004 mixte ich in meinem Büro in Ashland (Oregon) den ersten grünen Smoothie. Da ich daraufhin viel Zuspruch erntete, schrieb ich darüber einen Artikel. Diesen schickte ich an alle Leute in meinem E-Mail-Verteiler. Die meisten Menschen waren begeistert und schilderten mir ihre Erfahrungen mit diesem neuen Getränk. Der grüne Smoothie verbreitete sich schnell und die Anzahl seiner Liebhaber wuchs exponentiell. Und die „Grüne-Smoothie-Welle“ hielt den ganzen Sommer an.

Danach bemühte ich mich ein Jahr lang, alle Fragen über die Inhaltsstoffe und die Wirkung grüner Smoothies gründlich zu recherchieren. Im Oktober 2005 veröffentlichte ich *Green for Life\**, das weltweit erste Buch über grüne Smoothies. Seitdem haben zahlreiche Autoren Bücher über die unglaubliche Wirkung von grünen Smoothies auf die Gesundheit veröffentlicht.

\* Die im Text genannten Titel finden Sie im Anhang dieses Buches unter „Literaturempfehlungen“, Seite 209 f., aufgelistet.

Anfangs war ich sehr erfreut über die Popularität der grünen Smoothies, weil es mein Traum war, diesen Gesundheits-Drink in aller Welt zu verbreiten. Leider musste ich schnell feststellen, dass andere Autoren das ursprüngliche Konzept verfälschten. Sie setzten den grünen Smoothies Zucker zu oder Milchprodukte, Schokolade, Salz, Kaffee, Öle, Nahrungsergänzungsmittel, ja sogar Alkohol. Doch der grüne Smoothie war ursprünglich dazu gedacht, die negativen Auswirkungen all dieser Nahrungsmittel zu neutralisieren. Das Resultat war abzusehen: Menschen, die diese grünen Smoothies zu sich nahmen, fühlten sich nicht besser. Ihre Veröffentlichungen trugen nicht dazu bei, den wahren Wert der grünen Smoothies bekannt zu machen. Sie verstellten vielmehr den Blick auf all das, was diese eigentlich ausmacht.

Diese Wendung der Dinge hat mich persönlich sehr enttäuscht, denn ich habe viel Zeit und Energie in meine Forschungen gesteckt, von deren Richtigkeit ich noch immer hundertprozentig überzeugt bin: Wenn grüne Smoothies richtig hergestellt und konsumiert werden, ist ihre Wirkung auf die Gesundheit ausschließlich positiv. Wenn wir diesen gesunden Drink in aller Munde bringen, versetzen wir Millionen Menschen in aller Welt in die Lage, etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Zwischen 2008 und 2013 führte ich insgesamt neunzehn Grüne-Smoothies-Retreats durch, bei denen die Teilnehmer sieben Tage lang nur grüne Smoothies zu sich nahmen. Bei den mehr als 1000 Teilnehmern zeigten sich durchweg positive Resultate, was die wissenschaftlichen Erkenntnisse über die segensreiche Wirkung von grünem Blattgemüse auf unsere Ernährung bestätigt. Ich glaube, dass es vielen von uns helfen kann, täglich mehr grüne Blätter zu sich zu nehmen, um wieder so gesund zu werden, wie wir es in unserer Kindheit und Jugend waren. Aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben. Darin finden Sie überaus interessante wissenschaftliche Erkenntnisse über die Vorzüge von grünem Gemüse. Aber natürlich geht es hier nicht nur um Wissenschaft, sondern auch um köstliche Rezeptideen, inspirierende Erfolgsgeschichten und persönliche Erlebnisse auf dem Weg zu einem grünen Leben.

Ich hoffe, dieses Buch regt Sie dazu an, mehr grüne Smoothies in Ihre tägliche Ernährung aufzunehmen. In diesem Sinne möchte ich mit einem Glas grünem Smoothie auf Ihre Gesundheit anstoßen.

*Victoria Boutenko*







# 1

Was uns als Baby  
schmeckt ...

*Das größte Hindernis für jede Art von Neuentdeckung ist nicht Unwissenheit, sondern die Illusion des Wissens.*

— DANIEL J. BOORSTIN

Unsere Ernährungsgewohnheiten und unsere Vorstellungen über Ernährung bilden sich zum Großteil bereits in der frühen Kindheit heraus. So stieß ich bei meinen umfangreichen Recherchen auch auf Literatur zur frühkindlichen Prägung des Essverhaltens. Dort las ich erstaunt, dass bereits der Geschmack der Muttermilch die späteren Nahrungsvorlieben des Babys entscheidend prägen.<sup>4</sup> Dazu kommt, dass das Kind während des Abstillens – Psychologen rechnen diesen Abschnitt der frühkindlichen Entwicklung zu den „schwierigen“ oder „kritischen“ Phasen – tief sitzende Denkmuster und Assoziationen zum Thema „Ernährung“ speichert. Sie beruhen auf dem, was es selbst zu essen bekommt und was es die Menschen in seiner Umgebung und in erster Linie seine Mutter verzehren sieht. Diese frühe Prägung ist nach Angaben von Psychologen nahezu irreversibel. Spätere Erfahrungen haben nur wenig oder gar keinen Effekt mehr auf die Nahrungsvorlieben des Kindes.<sup>5</sup>

Dies erklärt auch, warum die Essgewohnheiten der Menschen von Land zu Land so unterschiedlich sind. Asiaten verzehren gern Reisgerichte, Lateinamerikaner schwören auf Mais, Russen essen mit Vorliebe Brot und die Italiener mögen am liebsten Spaghetti. Bei nicht alltäglichen Leckerbissen gehen unsere Nahrungsvorlieben noch weiter auseinander. Die einen schlemmen mit Kaviar und rohem Fisch, die anderen schätzen Austern, Schnecken und zahlreiche andere ausgefallene Köstlichkeiten. Das Interessante dabei ist, dass das, was die einen als „Delikatesse“ ansehen, von anderen nicht selten als eklig empfunden wird. Trotzdem klammern wir uns an unsere Ernährungsvorlieben, als wären sie die einzig mögliche Form des Essens. Und das liegt schlichtweg daran, dass sie uns im wahrsten Sinne des Wortes in die Gehirnwindungen eingebrannt sind.

Als ich noch ein Kind war, arbeitete mein Vater als Apotheker. Bei uns zu Hause gab es ein Kästchen, in dem er neben Kompressen, Binden und Watte auch zwei Allheilmittel aufbewahrte, mit denen er die ganze Familie bei kleinen Zipperlein und Unwohlsein kurierte. Ich weiß noch, dass mein Vater uns stets Aspirin gab, wenn wir Fieber hatten, was im Schnitt etwa einmal pro Jahr der Fall war. Und mit anderen, bitter schmeckenden Pillen kurierte er Halsweh und sonstige Schmerzen. Ich kann mich nicht erinnern, dass Krankheiten bei uns jemals anders behandelt wurden, und ich zweifelte nicht im Geringsten an der Wirksamkeit seiner Behandlung und glaubte sogar, alle anderen Familien würden es genauso halten. Ich fand das Ganze recht einfach und bequem, allerdings fragte ich mich des Öfteren, wie diese Medikamente überhaupt wirken. Selbst

mein Vater, der immerhin Pharmazie studiert hatte, konnte mir nicht erklären, warum eine kleine Pille, die man sich einfach in den Mund steckt, an einer ganz anderen Stelle im Körper den Schmerz abstellen kann.

Als Apotheker befasste er sich auch mit Heilkräutern und brachte meinem jüngeren Bruder und mir einiges über die heilenden Kräfte von Kiefernadeln, Brennnesseln, Löwenzahn, Sauerampfer, Rosenwurz, dem Schiefen Schillerporling (auch bekannt als Chaga-Pilz) und anderen Arzneipflanzen bei.

Wir lebten auf der nördlich von Japan gelegenen russischen Insel Sachalin. Die Winter dort waren lang, eisig und schneereich. Ab Februar bemerkten wir regelmäßig erste Anzeichen von Vitaminmangel, und so lehrte mein Vater uns, junge Kiefernadelspitzen zu pflücken und öfter einen der frischen, grünen Sprossen zu kauen. Wenn im Mai der erste Löwenzahn wuchs, half ich meinem Vater, die jungen Blätter zu pflücken, aus denen wir mit etwas Sauerkraut und Öl einen Salat zubereiteten. Und im Sommer gingen wir regelmäßig zum Brennnesselsammeln, denn wir liebten Brennnessel-Kartoffelsuppe. Es verging kaum ein Sonntag, an dem mein Vater und ich nicht im Wald waren und mit Körben voll wilder Beeren zurückkamen. Leider verstand ich damals noch nicht, wie wichtig es ist, unsere tägliche Ernährung um essbare Wildpflanzen zu bereichern. Damals machte mir das Sammeln einfach nur Spaß, und ganz nebenbei schonte es auch den Geldbeutel der Familie. Erst viele Jahrzehnte später begriff ich rückblickend, wie wunderbar es war, all diese Dinge von meinem Vater gelernt zu haben, denn damit legte er den Grundstein für meine spätere ernsthafte Suche nach Heilmitteln aus der Natur.

Mit sechzehn machte ich Abitur, setzte mich ins Flugzeug und flog in neun Stunden nach Moskau, wo ich mich an der Staatlichen Pädagogischen Hochschule einschrieb. Ich wollte Lehrerin für Englisch und Kunsterziehung und darüber hinaus auch noch Krankenschwester werden. Zu Zeiten der UdSSR war es vorgeschrieben, dass alle Lehramt-Studentinnen zusätzlich eine Ausbildung als Krankenschwester absolvierten. Wir hatten sechs Tage pro Woche Unterricht, wovon ein Tag unserer medizinischen Ausbildung gewidmet war. Diese fand nicht nur im Hörsaal statt, sondern auch in Krankenhäusern, ja sogar in der Leichenhalle.

Ich liebte die Medizin über alles – bis zu jenem Tag, als ich meinen Dienst als Krankenschwester in einer Kinderklinik antrat. Meine rosaroten Träume von der „guten Fee im weißen Kittel“ zerplatzten schon bald an den harschen Klippen von Krankheit und Leid. Ich kann mich noch daran erinnern, wie ich die Kinder beobachtete, die an allen erdenklichen Krankheiten litten. Die Kinderärzte und Schwestern versuchten es mit dieser und jener Therapie, doch alles, was ihnen zur Verfügung stand, schien nicht wirklich zu helfen. Ich fühlte mich hilflos und war zutiefst verstört. Nach nur einem Monat kündigte ich. Damals kamen mir erste Zweifel an den Möglichkeiten der

Schulmedizin, und ich begann, über alternative Heilweisen nachzudenken, die diesen bedauernswerten Kindern vielleicht helfen konnten.

Trotzdem war ich immer noch davon überzeugt, dass die Schulmedizin die modernsten und fortgeschrittensten Heilmethoden zu bieten hatte. Ich nahm weiterhin Aspirin, wenn ich Fieber hatte, ging zum Arzt, wenn ich krank war, und befolgte jede seiner Anweisungen genau. Als ich verheiratet war und ein Kind hatte, brachte ich meinen Sohn jedes Mal ins Krankenhaus, wenn er krank war – und das war er ziemlich oft. Die Ärzte verschrieben ihm dann regelmäßig Unmengen an Antibiotika und anderen Pillen, und ich hatte eine Höllenangst davor, auch nur eine Medikamentengabe auszulassen, weil ich fürchtete, er könnte dann vielleicht nicht wieder gesund werden. Auf die Idee, dass es etwas geben könnte, wovon all diese Ärzte keine Ahnung haben, bin ich gar nicht erst gekommen.

Über viele Jahre hinweg glaubte ich, es sei einfach nur eine der zahllosen Ungerechtigkeiten des Lebens, dass manche Menschen, besonders Kinder, so oft krank werden und leiden müssen. Als mein Ältester, Stephan, fünf Jahre alt war, mussten ihm die Mandeln entfernt werden. Ich sehe mich noch heute hilflos neben seinem Bett sitzen. Mein kleiner Junge schaute mich mit seinen großen altklugen Augen an. Er war sehr blass und atmete schwer. Ich war zutiefst unglücklich, ihn leiden zu sehen, sodass es mir fast die Luft zum Atmen nahm.

Zufällig traf ich auf dem Heimweg vom Krankenhaus eine Freundin, der ich mein Unglück klagte. Doch statt mich zu bedauern, begann sie zu meinem Entsetzen, lautstark auf mich einzuschimpfen. Ich sei dumm und gefühllos, schalt sie mich und drückte mir schließlich ein Buch in die Hand: *Wunder des Fastens* von Paul Bragg. Ich fing noch am selben Abend an zu lesen – und konnte nicht mehr aufhören. In dem Buch hieß es, Krankheit sei kein unabänderliches Schicksal. Wir selbst könnten unsere Gesundheit – und die Gesundheit unserer Lieben – in vielen Fällen deutlich verbessern. Paul Bragg erklärte, dass der menschliche Körper sich selbst heilen kann, wenn wir für die richtigen Bedingungen sorgen: gesunde Ernährung, reines Wasser, saubere Luft usw. Sein Buch öffnete mir die Augen für die Erkenntnis, dass unser Körper nicht unser Feind, sondern unser Freund ist, dem nur an unserem Wohlergehen gelegen ist. Statt die Symptome zu behandeln, sollten wir versuchen, die Krankheitsursachen – Mangelernährung, Giftstoffbelastung, Stress usw. – zu beseitigen. Ich las, wie ich meine Gesundheit und die meines Sohnes verbessern konnte, wenn ich mich an den einfachen Rat des Autors hielt. Die in diesem Buch vermittelte Vorstellung von der menschlichen Gesundheit erschien mir sinnvoll – zum ersten Mal in meinem Leben. Obwohl mein Junge noch immer im Krankenhaus lag, war der Gedanke, dass ich all meine Fehler nicht wiederholen würde, für mich eine große Erleichterung.

Doch ich hatte Paul Braggs Buch genau einen Tag zu spät in die Hände bekommen. Hätte ich es einen Tag früher gelesen, hätte ich niemals meine Einwilligung gegeben, dass mein Sohn operiert wird. Da ich unbedingt weitergeben wollte, was ich erfahren hatte, fing ich an, eine russische Übersetzung des Buches anzufertigen. Ich schrieb jede Seite mit Kugelschreiber auf fünf Blatt extra dünnes Papier, zwischen die ich jeweils Kohlepapier legte. Den ganzen Abend saß ich da und schrieb, und das tat mir gut. Als ich den blauen Kuli leer geschrieben hatte, nahm ich einen grünen und dann einen roten. Ich schrieb die ganze Nacht hindurch und hörte erst auf, als der Morgen schon dämmerte.

Ich wollte tausend Kopien von diesem Buch anfertigen und sie in Moskau verteilen, doch leider gab es zu dieser Zeit noch keine Kopierer. Also versorgte ich zunächst ein paar meiner engsten Freunde mit Kopien, von denen ich glaubte, dass sie Braggs weisen Rat am dringendsten brauchten. Wenn ich schon meinen eigenen Sohn einer unnötigen Operation ausgesetzt hatte, so sollten wenigstens meine Freunde dies nicht mit ihren Lieben tun müssen.

Vermutlich musste ich selbst erst ein gewisses Quantum an Leid erfahren, bevor ich das grundlegende Prinzip der menschlichen Gesundheit verstehen konnte: Der menschliche Körper ist mit Selbstheilungskräften ausgestattet. Er ist darauf programmiert, sich auf ganz natürliche Weise – ohne Tabletten, Salben und Injektionen – selbst zu reparieren. Natürlich müssen wir bei schweren Verletzungen und lebensbedrohlichen Krankheiten zum Arzt gehen, doch alle weniger gravierenden Leiden wie Kopfschmerzen, Erkältungen oder leichtes Fieber können – und sollten – anders behandelt werden. Durch eine gesunde Ernährung und einen natürlichen Lebensstil können wir solchen Problemen vorbeugen. All das leuchtete mir ein. In der Folge wurden alle in meiner Familie zu Vegetariern. Wir schafften einen Entsafter an und machten jeden Montag Wasserfasten.<sup>6</sup> Außerdem gingen wir das ganze Jahr über ins Freie zum Schwimmen.

Das Buch von Paul Bragg hatte auf mich eine unmittelbare und einschneidende Wirkung, die sich – da bin ich mir sicher – wesentlich von der Reaktion eines durchschnittlichen amerikanischen Lesers unterschied. Stellen Sie sich eine Russin vor, die ein umwälzendes Buch aus der Feder eines amerikanischen Autors liest. Beim Lesen entstand vor meinem inneren Auge das Bild eines Landes, in dem alle Menschen regelmäßig wasserfasten und ausschließlich gesunde Nahrungsmittel zu sich nehmen. Ich träumte davon, eines Tages das *Bragg Health Institute*<sup>7</sup> in Los Angeles zu besuchen, das Bragg in seinem Buch so plastisch beschrieben hatte. Da das Buch bereits 1966 erschienen war, nahm ich an, dass jeder Amerikaner es kannte.

Nachdem ich *Wunder des Fastens* gelesen hatte, begann ich, mehr auf die Lebensmittel zu achten, die in amerikanischen Filmen und Zeitschriften zu sehen waren. Mir

fiel auf, dass sie oft einzeln und farbenfroh abgepackt waren und dass auf der Packung, wie ich von anderen Leuten erfuhr, die verwendeten Zutaten aufgedruckt waren.

In der Sowjetunion hingegen wurden die meisten Lebensmittel lose verkauft. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich, mit mehreren selbst genähten Stofftaschen ausgestattet, zum Einkaufen ging und z. B. 1 Pfund Reis, 1 Kilo Buchweizen, 200 Gramm Rosinen, 200 Gramm Hülsenfrüchte, 1 Kilo Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Rote Bete oder anderes Gemüse hineinpackte. Hatte ich mal keine Tasche dabei, wurden die Lebensmittel in Papiertüten gesteckt, die leider leicht rissen. Jeder, den ich kannte, hatte eine braune Glasflasche, in die Speiseöl abgefüllt wurde. Die Milch brachten wir in emaillierten Milchkanen nach Hause. Da die Milch roh und nicht pasteurisiert war, wurde sie innerhalb von zwei oder drei Tagen sauer. Abgepackte Lebensmittel waren in Moskau und in den anderen großen Städten kaum zu finden. Irgendwie dachte ich, dass die Amerikaner mehr von Lebensmitteln verstünden als wir Russen und dass ihre Ernährung „besser“ sei. Ich glaubte auch, dass die bunten Verpackungen mit ihren Nährwertangaben eine wichtige Rolle bei einer gesunden Ernährung spielen. Und so erzählte ich meinen Freunden ganz begeistert von den vielen Reformhäusern in Amerika.

Sie können sich vermutlich vorstellen, wie aufgeregt ich war, als mir die *University of Colorado* 1989 eine Gastprofessur für russische Sprache und Literatur anbot. Bald darauf zogen mein Mann, meine drei Kinder und ich nach Denver – bereit, den lang ersehnten „Traum vom amerikanischen Leben“ endlich in Wirklichkeit zu genießen.



## *Jeder Vorteil hat auch einen Nachteil.*

— LATEINISCHES SPRICHWORT

Bei unserem ersten Besuch in einem amerikanischen Supermarkt war ich ganz aus dem Häuschen angesichts des unüberschaubaren Angebots an bunten, praktischen Verpackungen. All die „fettarmen“ und „fettfreien“ Produkte, mit denen wir unseren Einkaufswagen bis zum Rand füllten, begeisterten mich. Eine freundlich lächelnde Kassiererin meinte, wir könnten so viele Plastiktüten nehmen, wie wir wollten. Wie einfach und verführerisch es doch immer wieder ist, schlechte Gewohnheiten zu übernehmen, selbst wenn man es eigentlich besser weiß! Wenn die Menschen in Ihrem Umfeld sich von der Versuchung abgepackter Fertiggerichte verführen lassen, so ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie es ihnen gleichtun. Und genau das geschah mir und meiner Familie. Schnell, leicht und ohne irgendwelche größeren inneren Widerstände passten wir uns den amerikanischen Essgewohnheiten an und ernährten uns bald so wie jeder durchschnittliche Amerikaner.

Da uns die Anpassung an das Leben in einem neuen Land ordentlich auf Trab hielt, merkten wir gar nicht, wie schnell der Zeiger auf der Waage nach oben schnellte und wie sich umgekehrt unsere Gesundheit ständig verschlechterte. Schließlich erkrankten mein Mann, unsere beiden jüngeren Kinder und ich 1993 schwer. Ich war erst acht- unddreißig Jahre alt, wog 140 Kilo und legte weiter an Gewicht zu. Aufgrund meiner Wasseransammlungen hatte ich ständig geschwollene Beine und nachts spürte ich manchmal meinen linken Arm nicht mehr. Ich weiß noch, dass ich ständig müde und abgeschlagen war. Man diagnostizierte bei mir Herzrhythmusstörungen, wie mein Vater sie hatte – mit fünfundsechzig.

Mein Mann Igor litt an einer sich zunehmend verschlimmernden Schilddrüsenüberfunktion und an chronischer Polyarthrit. Auch er war ständig müde und hatte permanent Schmerzen. Zu meinem Entsetzen eröffnete ihm sein Arzt bald darauf, dass er den Rest seines Lebens wohl im Rollstuhl würde verbringen müssen. Ich hatte damals regelrecht Angst, dass wir beide sterben könnten und unsere Kinder zu Waisen würden.

Unsere Tochter Valya litt seit ihrer Geburt an Asthma und verschiedenen Allergien, doch in Russland hatte ihr das kaum zu schaffen gemacht. Wenn sich überhaupt Symptome zeigten, so waren diese nur schwach ausgeprägt. Hier in Denver wachte sie jedoch fast jede Nacht mit Husten auf, der sich erst wieder legte, wenn Igor ihr eine Lymphdrainage gab. Zu allem Überfluss erkrankte 1993 auch noch unser Sohn Sergei im Alter von neun Jahren an Diabetes.

Natürlich überlegten wir, ob wir vielleicht wieder zu vegetarischer Kost zurückkehren sollten, aber irgendwie hatte das Ganze für uns seinen Reiz verloren. Im Grunde

war uns gar nicht klar, wie schlecht wir uns ernährten, seit wir in Amerika lebten. Wir erkannten den Zusammenhang zwischen unserer schlechten Gesundheit und unserer Nahrung nicht. Ganz im Gegenteil: Wir waren wie alle anderen davon überzeugt, dass wir uns gesund ernährten, obwohl nicht einer unserer amerikanischen Freunde je von Paul Bragg oder seinem Buch gehört hatte.

*Ein Genie macht keine Fehler. Seine Irrtümer sind Tore zu neuen Entdeckungen.*

— JAMES JOYCE

Trotzdem machte ich mich auf die Suche nach alternativen Behandlungsmethoden, um meine Familie und mich zu heilen. Ich las verschiedene medizinische Lehrbücher, aber am Ende landete ich doch wieder bei der Naturheilkunde – und bei der Rohkost als Weg zu dauerhafter Gesundheit.

Im Januar 1994 beschlossen wir, zur *Raw Family* zu werden: Wir schalteten den Herd ab und das Kochen ein. Und stellen Sie sich vor: Auf diese Weise gelang es uns, alle unsere lebensbedrohlichen Krankheiten zu heilen. Sogar Sergeis Blutzuckerwerte stabilisierten sich durch unsere neue Form der Ernährung und durch regelmäßiges Joggen. Seit er ausschließlich Rohkost zu sich nimmt, hat er keine Diabetessymptome mehr. Zu unserem großen Erstaunen wurden wir durch Rohkost nicht nur sehr schnell wieder gesund. Wir waren gesünder als je zuvor. Unser Gesundheitszustand verbesserte sich so schnell, dass wir vier nach dreieinhalb Monaten sogar am *Bolder Boulder*, dem alljährlich stattfindenden Stadtlauf über 10 Kilometer, teilnehmen konnten.

Interessanterweise litten mein Vater und ich etwa zur selben Zeit unter Herzrhythmusstörungen. Ich aber wurde vollkommen beschwerdefrei, sobald ich auf Rohkost umgestellt hatte. Mein Vater hingegen befolgte weiterhin die Anweisungen seines Arztes und schluckte Pille um Pille. Manchmal bat er mich auch, ihm Medikamente aus Amerika nach Russland zu schicken. Ich fühlte mich immer ganz schrecklich, wenn ich in die Apotheke fuhr, um seine Pillen zu besorgen. Wenig später erlitt er seinen ersten Herzinfarkt. Daraufhin lud ich ihn ein, nach Amerika zu kommen und bei uns zu leben. Ich hoffte, ihn dazu bringen zu können, mehr frisches Obst und Gemüse zu essen. Mein Vater blieb einen Monat und in dieser Zeit ernährte er sich hauptsächlich von Rohkost und machte täglich lange Spaziergänge. Als er abreiste, ging es ihm sehr viel besser, und das nach nur einem Monat Rohkost. Leider bekam er ein paar Jahre später mit dreiundsiebzig einen zweiten Herzinfarkt, der tödlich endete.

Die nächsten sieben Jahre lebte unsere gesamte Familie von Rohkost. Ich gab meine Stelle an der Universität auf und begann, mit Vorträgen über unseren rohköstlichen Lebensstil an die Öffentlichkeit zu gehen. Unsere Kinder bekamen nun Hausunterricht, wir reisten viel in den USA herum, besuchten alle fünfzig Bundesstaaten und hielten zahlreiche Informationsveranstaltungen über Ernährung ab. Während dieser Zeit kam auch unser erstes Buch heraus: *Raw Family. A True Story of Awakening*. Schließlich landeten wir in Ashland, Oregon, wo wir unter dem Namen „Raw Family“<sup>8</sup> unseren Familienbetrieb gründeten. Es ging uns großartig, doch im Laufe der Zeit schlich sich allmählich das Gefühl ein, dass wir einen toten Punkt erreicht hatten. Unsere Gesundheit machte keine Fortschritte mehr und wir fühlten uns zunehmend unwohl mit der Art, wie wir uns ernährten. Wenn ich Rohkost aß, lag sie mir nun oft schwer im Magen, selbst wenn es nur ein grüner Salat mit einem leichten Dressing war.

Schließlich nahm ich nur noch Obst und Nüsse zu mir, was zur Folge hatte, dass ich schlagartig zunahm. Meine ganze Familie war mittlerweile in puncto Ernährung verunsichert. Jeder schien sich zu fragen: „Was essen wir denn nun am besten?“ Oft hatten wir eindeutig Hunger, aber überhaupt keine Lust auf unsere typischen rohköstlichen Lebensmittel: Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und Trockenobst. Wir hatten das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken. Ich weiß noch, wie Igor ständig in den Kühlschrank schaute und sagte: „Ich wünschte, ich hätte auf irgendwas von dem Zeug da Appetit.“

Zuerst dachten wir, wir hätten vielleicht zu viel gegessen. Tatsächlich kehrte mit ein paar Fastenkuren, etwas Sport, ausgedehnten Wanderungen und intensiver körperlicher Arbeit der Appetit zurück. Jeder von uns war überzeugter Rohköstler, und so ermutigten wir uns gegenseitig, um jeden Preis daran festzuhalten. Viele meiner Freunde berichteten von ähnlichen Erfahrungen. Sie hatten meist ihre ausschließlich rohköstliche Ernährung aufgegeben und waren zu mehr gekochter Nahrung zurückgekehrt. Wir aber wollten das nicht und unterstützten uns dabei gegenseitig.

Gleichzeitig gab es kleine, aber nicht zu übersehende Anzeichen sich verschlechternder Gesundheit wie eine Warze auf der Hand oder graue Haare. Dies ließ bei uns Zweifel aufkommen: Versorgte uns unsere derzeitige Rohkosternährung wirklich vollwertig? Schließlich mussten wir uns eingestehen, dass dabei irgendetwas Wichtiges schlichtweg fehlte. Als meine Kinder dann auch noch klagten, ihre Zähne würden immer empfindlicher, machte ich mich erneut auf die Suche nach Informationen über jedes einzelne Lebensmittel. Ganz nach dem Motto meiner Oma und ihres Lieblingszitats aus der Bibel: „Wer da sucht, der findet“ (Matthäus 7,8).

Und nach zahlreichen Fehlversuchen fand ich tatsächlich die Lösung. Ich entdeckte eine Gruppe von Nahrungsmitteln, die nahezu den gesamten Vitalstoffbedarf des Menschen deckt: grünes Blattgemüse. Unser Problem war, dass wir nicht genügend Grünzeug aßen, und, um ganz ehrlich zu sein, es auch nicht besonders mochten. Wir

wussten zwar, dass grünes Blattgemüse wichtig war, hatten aber nie irgendwo Angaben darüber gefunden, welchen Anteil der menschlichen Ernährung es ausmachen sollte. Wir fanden nur die reichlich vage Empfehlung, so viel wie möglich davon zu essen. Um genauere Zahlen zu bekommen, wie groß der Anteil an grünem Blattgemüse in der Ernährung sein sollte, wandte ich mich der Zoologie zu. Der genetisch nächste Verwandte des Menschen ist der Schimpanse, mit dem der Mensch geschätzte 99,4 Prozent seines Genmaterials teilt.<sup>9</sup> Schimpansen besitzen darüber hinaus eine gut ausgeprägte Immunabwehr gegen AIDS, Hepatitis C, Krebs und andere beim Menschen zumeist tödlich verlaufende Krankheiten.<sup>10</sup>

Meine Recherchen ergaben, dass wir täglich etwa ½ Kilo grünes Blattgemüse zu uns nehmen müssten, um es den Schimpansen gleichzutun. Jetzt war mir klar, dass ich einen neuen Ansatz finden musste. Da ich mich intensiv mit menschlicher Anatomie beschäftigt hatte, wusste ich, dass grünes Blattgemüse im Verdauungstrakt in verflüssigter Form vorliegen muss, damit es optimal verwertet werden kann, denn sein hoher Zellulosegehalt macht es schwer verdaulich. Bei gesunden Menschen ohne ernährungsbedingte Mangelerscheinungen wird grünes Blattgemüse zunächst durch zwei unterschiedliche Prozesse aufgespalten: Gutes Kauen und die anschließende Durchmischung des Speisebreis mit Magensäure sind die Voraussetzungen für eine ausreichende Verwertung durch das Verdauungssystem.

Zu jener Zeit fehlten mir schon einige Backenzähne und Magensäure hatte ich nur wenig. Also fing ich an, mich nach Möglichkeiten umzusehen, wie man große Mengen Grünzeug zu Flüssigkeit verarbeiten kann, ohne dass dabei Nähr- und Vitalstoffe verloren gehen. Und so beschloss ich als Erstes, das dunkelgrüne Blattgemüse in einem Hochleistungsmixer zu pürieren. Kaum hatte ich das Gemüse mit Wasser gemixt und den Deckel abgenommen, schlug mir ein schrecklicher Geruch entgegen. Sofort machte ich den Deckel wieder zu. Dieses Gebräu würde ich niemals runterbringen. Aber ich wusste, dass ich auf der richtigen Fährte war, und so suchte ich weiter nach der optimalen Zubereitungsform.

Ein paar Tage später begann ich, Jane Goodalls Buch *The Chimpanzees of Gombe* zu lesen. In einem Absatz erwähnt sie, dass Schimpansen Obst in ein grünes Blatt wickeln und das Ganze wie ein Sandwich verzehren. Ungläubig starrte ich auf die Zeilen, die ich gerade gelesen hatte, denn mehrere Ernährungspäpste vertraten in ihren Büchern die Ansicht, dass die Kombination von Obst und grünem Blattgemüse für den Menschen nicht gut verträglich sei. Doch dann sagte ich mir: „Na ja, vielleicht wissen es die Schimpansen ja besser.“

Ich hatte noch Grünzeug im Kühlschrank und auf der Arbeitsfläche lagen Bananen. Also schälte ich die Bananen und mixte sie mit etwas Grünkohl. Zögernd nahm ich den Deckel vom Mixer, doch zu meiner Erleichterung roch es darin süß. Ich kostete die

grüne Mixtur – und sie schmeckte genauso wie ein Bananen-Smoothie. Ich trank ihn in einem Zug. Dabei verzehrte ich eine vergleichsweise große Menge grünes Blattgemüse, ohne dass mein Körper oder meine Geschmacksknospen sich mit aller Macht dagegen gewehrt hätten. Mir wurde kein bisschen übel. Und um ganz ehrlich zu sein: Zum ersten Mal in meinem Leben schmeckte mir Grünzeug so richtig gut! Ich führte einen kleinen Freudentanz in meinem Büro auf.

Anschließend testete ich mein grünes Gebräu an ein paar anderen Menschen. Ich mixte Grünkohl mit Bananen und begab mich mit einem Krug voller Smoothie und ein paar Pappbechern auf die Straße vor meinem Büro. Ein paar Schüler der Massageschule von nebenan hatten gerade Mittagspause. Ich ging auf sie zu und fragte, ob sie nicht eine „besondere Leckerei“ kosten möchten. Als die jungen Leute das spinatgrüne Etwas sahen, das durch die gläserne Wand des Kruges schimmerte, meinten sie abwinkend: „Nein danke, wir haben schon gegessen.“ Aber ich ließ nicht locker und konnte sie schließlich doch dazu überreden, meine Mixtur wenigstens einmal zu probieren.

Kaum hatten sie probiert, strahlten sie übers ganze Gesicht und wollten noch mehr davon. Ich schwebte auf Wolke sieben! Und einer von den jungen Leuten fragte schließlich: „Was haben wir denn da eigentlich getrunken?“ Ich hatte mir noch keinen Namen ausgedacht für meine Erfindung und schaute nachdenklich in den leeren Krug. Sein Inhalt war grün und erinnerte an die cremigen Fruchtgetränke aus ganzem Obst, die ich früher so gern getrunken hatte, also sagte ich einfach: „Einen grünen Smoothie.“

Die Nachricht von der Entdeckung der grünen Smoothies verbreitete sich wie ein Lauffeuer. Ich mixte pausenlos Smoothies und versuchte es auch mit Äpfeln und anderen Blattgemüsesorten. Als ich Feierabend machen wollte, kamen noch mehr Leute aus unserem Bürokomplex und wollten einen grünen Smoothie probieren. Und sogar unser Paketzusteller fand Geschmack daran.

Ich mixte und mixte und kaufte kistenweise Obst und Gemüse. Es machte mir nichts aus, dass ich viel Geld ausgab, um Freunden und Bekannten meine grünen Smoothies anzubieten, denn ich genoss ihre begeisterten positiven Rückmeldungen. Bald hörte man die Leute an allen Ecken und Enden unserer Stadt (und auch außerhalb) von „grünen Smoothies“ reden.

Grünes Blattgemüse in Form von Smoothies zu verzehren ist so einfach und so wenig zeitaufwendig, dass ich ganz selbstverständlich Tag für Tag neue Kombinationen von Obst und Grünzeug entdeckte. Nach ein paar Wochen konnte ich feststellen, dass sich der Gesundheitszustand meiner Familie verbessert hatte. Und ich selbst fühlte mich so energiegeladen wie nie zuvor und meine geschmacklichen Vorlieben begannen, sich zu verändern. Mein gelegentlicher Heißhunger auf schwere, ölhaltige

Lebensmittel wie Nüsse oder Cracker war wie weggeblasen. Stattdessen hungerte mein Körper so massiv nach grünem Blattgemüse, dass ich mich ein paar Wochen lang fast ausschließlich von grünen Smoothies ernährte. Alle in unserer Familie fühlten sich gesünder, leichter und glücklicher.

Aber an dieser Stelle muss ich gestehen, dass mir die Idee, Grünzeug in den Mixer zu geben, nicht völlig neu war. Zehn Jahre zuvor, 1994, hatte unsere ganze Familie an einem Kurs am *Creative Health Institute* in Michigan teilgenommen, wo wir von den außergewöhnlichen Heilkräften der „Energiesuppe“ erfuhren, die aus Sprossen, Avocado und Apfel gemacht wird. Diese Suppe ist eine Erfindung von Ann Wigmore, die im 20. Jahrhundert Pionierarbeit für einen Lebensstil auf der Grundlage naturbessener, lebendiger Nahrung geleistet hat. Obwohl man uns dort unermüdlich auf den außergewöhnlich hohen gesundheitlichen Nutzen dieser Suppe hingewiesen hatte, schafften es die wenigsten Gäste am Institut, mehr als ein paar Löffel davon zu essen. Und das hatte einen einfachen Grund: Die Suppe schmeckte scheußlich.

Andererseits war ich tief beeindruckt von den Erfahrungsberichten all der Leute, die diese Suppe regelmäßig gegessen und so ihre Gesundheit wiederhergestellt hatten. Wieder zu Hause versuchte ich damals verzweifelt, die Energiesuppe geschmacklich zu verbessern, denn ich wollte, dass auch meine Familie von ihren gesundheitlichen Vorzügen profitiert. Diese Versuche gab ich aber endgültig auf, als ich hörte, was Valya ihrem Bruder im Garten zurief: „Los, lauf! Mama macht schon wieder diese grüne Pampe!“

Obwohl es unzählige Beweise für die Wirksamkeit dieser Energiesuppe gab, musste ich feststellen, dass selbst Menschen, die auf ihre Wirkung schworen und alles daran setzten, sie regelmäßig zu essen, sich nicht dazu überwinden konnten. Und nun – zehn Jahre, nachdem ich zum ersten Mal von der Energiesuppe gehört und längst alles wieder vergessen hatte – stellte ich fest, dass ich auf ganz anderen Wegen letztlich dasselbe Prinzip verfolgte: grünes Blattgemüse im Mixer zu pürieren.

