

# Die Welt der Grünen Smoothies



NOVUM



Hauslieferung von Obst und  
Gemüse aus ökologischem Anbau

## Ein Wort vorab

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Broschüre stellen wir Ihnen den „Grünen Smoothie“ vor. Wir zeigen Ihnen, wie man ihn herstellt und welchen Nutzen er für Sie hat.

Der Grüne Smoothie ist für Kinder genauso geeignet wie für Senioren oder gestresste Manager. Er ist leicht und schnell herzustellen und lässt sich problemlos in unsere tägliche Ernährung integrieren.

Begeben Sie sich auf Entdeckungsreise und probieren Sie verschiedene Varianten aus. Wir haben für Sie alle Rezepte selbst entwickelt und ausprobiert. Lassen Sie sich inspirieren und überzeugen Sie sich selbst von der gesunden Mahlzeit aus dem Mixer.

Wir wünschen Ihnen viel Freude damit. Sollten Sie Fragen haben, sprechen Sie uns bitte an.

Ihr NOVUM-Team





## Was ist ein Grüner Smoothie?

Der grüne Smoothie ist ein veganes Mixgetränk. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Blattgrün, dessen Zellwände aufgeschlossen werden müssen, um das darin enthaltene Chlorophyll für den Körper und die Zellen verfügbar zu machen. Durch den hohen Nährstoffgehalt dienen Grüne Smoothies auch als vollwertiger Ersatz einer Mahlzeit, beispielsweise dem Frühstück.

Smoothies wirken auf natürliche Weise entschlackend, entgiftend und geben Körper und Geist was sie brauchen – rohköstliche Energie aus der Natur.

### Einführung

## Was benötigt man für die Zubereitung?

Die Basis aller grünen Smoothies sind zu je einem Drittel Obst, Pflanzengrün und Flüssigkeit. Das Obst, das Sie dafür verwenden, sollte auf jeden Fall reif und süß sein. Jahreszeiten bedingt sollten Sie das Blattgrün auswählen. Je nach Witterung können Sie von April bis Oktober auf Wildkräuter zurückgreifen. Die Kräuter können Sie entweder selbst sammeln oder über uns beziehen.

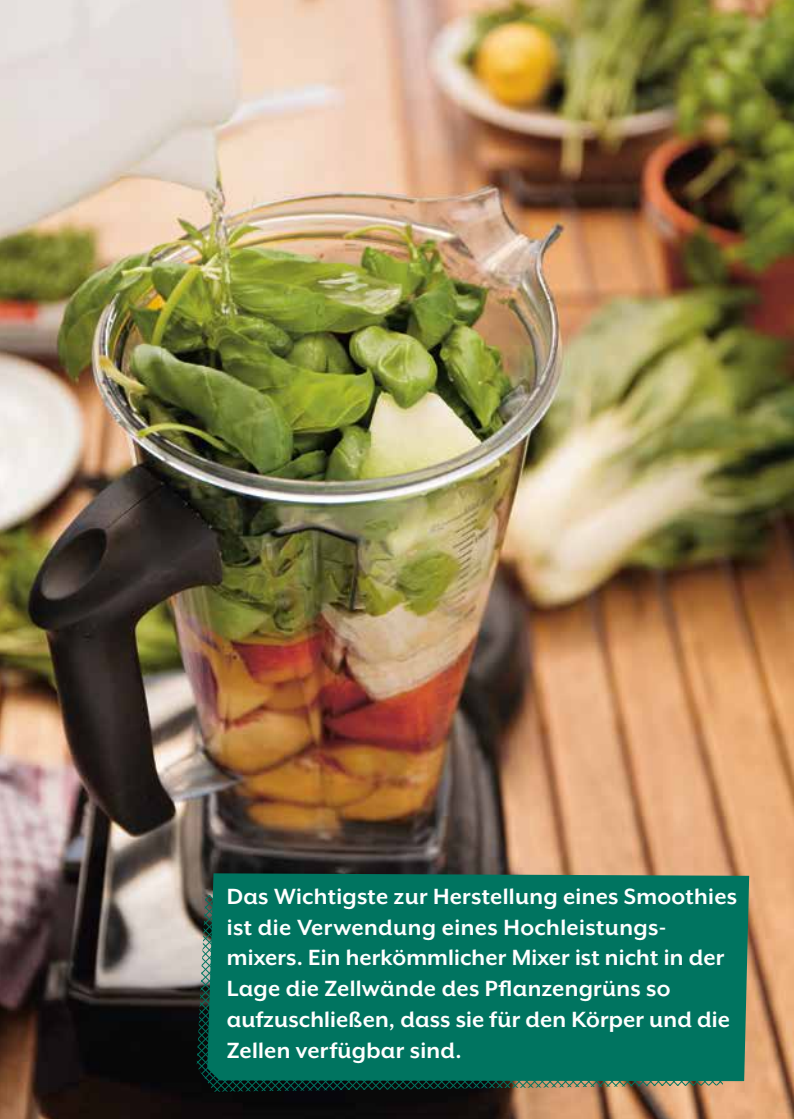
Kohlrabiblätter, Karottengrün und Blattsalate sind ebenfalls sehr schmackhaft. In den Wintermonaten eignen sich Kohlsorten wie Wirsing und Grünkohl aber auch Blattspinat und Mangold sehr gut. Küchenkräuter wie zum Beispiel Minze, Petersilie oder Zitronenmelisse können auch aus Topfpflanzen verwendet werden.

Wer es besonders cremig mag, verarbeitet in seinem Smoothie Bananen, Cashewkerne und Avocados. Vor allem die Banane macht den Smoothie „smooth“!

## **Basisrezept (für 2 Liter)**

---

**1 Hälfte Blattgrün  
(etwa drei Handvoll)  
1 Hälfte gemischtes Obst  
600 ml Flüssigkeit**



Das Wichtigste zur Herstellung eines Smoothies ist die Verwendung eines Hochleistungsmixers. Ein herkömmlicher Mixer ist nicht in der Lage die Zellwände des Pflanzengrüns so aufzuschließen, dass sie für den Körper und die Zellen verfügbar sind.

Zur Vorbereitung alle Zutaten waschen. Im Anschluss das Pflanzengrün und Obst grob zerkleinern. Alle Zutaten sowie die angegebene Menge Flüssigkeit in den Behälter geben und alles für etwa 1 Minute gut durchmischen, bis eine gleichmäßige Konsistenz erreicht ist.

Betrachten Sie die folgenden Rezepte als Vorschläge: Variieren Sie Zutaten und Mengen, um Ihre persönlichen Vorlieben für Geschmack und Cremigkeit herauszufinden.

## Wildkräuter in Grünen Smoothies

Nach dem zweiten Weltkrieg war die Bevölkerung darauf angewiesen, Wildpflanzen wie zum Beispiel Löwenzahn, Brennnesseln oder Giersch zu sammeln, um ihre Nahrung anzureichern. Heutzutage sind essbare Wildpflanzen keine Armenspeise mehr, sondern werden sogar in der gehobenen Küche verwendet. Im Vergleich zu Kulturpflanzen zeichnen sich Wildkräuter durch einen höheren Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen, Eiweiß und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen aus. Einige Wissenschaftler sind der Ansicht, dass der menschliche Organismus das in Pflanzen enthaltene Kalzium besser verstoffwechseln kann als Kalzium aus anderen Quellen. Fast alle Wildkräuter enthalten Bitterstoffe, die eine herausragende Wirkung auf unser Wohlbefinden haben. Bitterstoffe sind in der Lage, positiv auf unser Verdauungssystem und den Stoffwechsel zu wirken und können somit unser Immunsystem stärken.



## **Der Cremige**

---

**½ Honigmelone**

**1 Birne**

**1 Kiwi**

**1 Handvoll**

**Cashewkerne**

**½ Avocado ohne Kern**

**⅓ Karottengrün**

**100 g Blattspinat**

**1 Handvoll**

**Minzeblättchen**

**600 ml Wasser**

Wer es gerne säuerlich mag, kann auch die Minze durch Sauerampfer ersetzen.



## Der Vitamin-C-Bomber

---

**1 Banane**

**1 Apfel**

**1 Orange**

**1 Bund Petersilie**

**¼ Kopfsalat**

**1 Handvoll Wildkräuter**

**mit Löwenzahn**

**1 Dattel**

**600 ml Wasser**

Kopfsalat lässt sich auch durch einen anderen grünen Salat ersetzen.

### Minze

Die Minze stammt aus der Familie der Lippenblütengewächse und wächst an feuchten Standorten, wie Teichen oder Ufern von Bächen. Sie enthält sehr viele ätherische Öle, Gerbstoffe und Flavonoide. Minze wirkt antibakteriell und beruhigend auf Magen und Darm. Im Sommer ist selbst gemachter Tee mit Minze warm oder gut gekühlt eine herrliche Erfrischung.

### Sauerampfer

Sauerampfer gehört zu den Knöterichgewächsen und stammt aus Europa. Er wächst auf nährstoffreichen, feuchten Wiesen und kann von März bis Oktober geerntet werden. Sauerampfer ist ein guter Vitamin-C-Lieferant. Wegen des hohen Gehalts an Oxalsäure schmecken die jungen Blättchen leicht säuerlich. Sauerampfer wird gerne für Frühjahrskuren eingesetzt, da er blutreinigend wirkt und das Immunsystem stärkt.

### Petersilie

Die Petersilie ist das bekannteste Küchenkraut. Ursprünglich stammt die Petersilie aus dem Mittelmeerraum und zählt zu der Familie der Doldenblütler. Heutzutage wird das Küchenkraut weltweit angebaut und auch gerne im

## **Der Muntermacher**

---

**½ Salatgurke**

**1 Kiwi**

**½ Ananas mit Strunk**

**1 Orange**

**1 Handvoll**

**Wildkräuter mit**

**Giersch**

**2 Mangoldblätter**

**1 Dattel**

**600 ml Wasser**

Giersch hilft überschüssige Harnsäure abzubauen. Trinken Sie nach ihrem Smoothie viel Wasser, um die Harnsäure auszuspülen.





## Der Erfrischende

---

**3 reife Pfirsiche ohne Kern**

**½ Galia- oder Honigmelone**

**1 Banane**

**¼ Salat**

**¼–½ Bund Basilikum**

**1 Scheibe Zitrone mit Schale**

**1 Dattel**

**600 ml Wasser**

An heißen Sommertagen schmecken Smoothies mit Eiswürfel oder Chrushed Ice noch erfrischender.

heimischen Garten angepflanzt. Es gibt sie mit glatten oder krausen Blättern. Petersilie hat einen hohen Gehalt an Vitamin C und soll harntreibend und positiv auf Niere und Blase wirken.

### Löwenzahn

Eines der bekanntesten Wildkräuter ist der Löwenzahn. Er wächst auf Wiesen, Äckern, Weiden und im heimischen Garten. Die jungen frischen Blätter des Löwenzahns können im Frühling und Sommer hervorragend als Salat gegessen werden. Der Geschmack des Löwenzahns ähnelt dem Chicorée. Die darin enthaltenen Bitterstoffe aktivieren den Stoffwechsel und können gegen Völlegefühl helfen. Löwenzahn ist reich an Vitamin C, Kalium, Magnesium und Phosphor. In der Volksmedizin wird die Pflanze bei Verdauungsbeschwerden innerlich und bei Ekzemen auch äußerlich angewendet.

### Giersch

Seit der Römerzeit trägt der Giersch bereits den Namen „Gichtkraut“. Angeblich wurde er extra dafür angebaut. Er wächst in feuchten und schattigen Lagen und vermehrt sich über starke Wurzelausläufer. Der Giersch schmeckt leicht würzig und nach einer Mischung aus

Ausgeglichen in den Herbst

## **Der Beruhigende**

---

- 300 g grüne Weintrauben**
- 1 Apfel**
- 1 Kiwi**
- 1 Handvoll Wildkräuter**
- 1 Handvoll Zitronenmelisse**
- 1 Handvoll Feldsalat**
- 1 Dattel**
- 500 ml Wasser**

Weintrauben enthalten viel Flüssigkeit. Die Zugabe von Wasser eventuell geringer dosieren.



## **Der Milde**

---

- 1 Stange Stangensellerie**
- 1 Orange**
- 1 Birne**
- ¼ Galia- oder Honigmelone**
- ¼ Salat**
- 1 Handvoll Brennnesseln**
- 100 g Spinat**
- 1 Scheibe Zitrone mit Schale**
- 1 Dattel**
- 600 ml Wasser**

Anstelle der Zitrone kann man auch eine Limone verwenden.

Möhre und Petersilie. Er hat einen hohen Gehalt an Vitamin A und Eisen und ist der beste Eiweiß-Lieferant unter den regionalen Wildkräutern. Traditionell wird Giersch auch gegen Rheuma und Gicht eingesetzt.

### **Basilikum**

Das Basilikum, auch Königskraut genannt, stammt aus der Familie der Lippenblütler. Die Herkunft des Krauts ist heute nicht mehr feststellbar. Basilikum wird im Freiland sowie im Gewächshaus angebaut. Üblicherweise wird es als Topfpflanze verkauft. In der italienischen Küche ist es eines der meist verwendeten Gewürze. Basilikum wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

### **Zitronenmelisse**

Die Zitronenmelisse stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und gehört zu den Lippenblütlern. Sie blüht von Juni bis August. Ihre Blätter enthalten ätherische Öle und riechen nach Zitrone. Die Zitronenmelisse ist übrigens auch eine der bevorzugten Futterpflanzen der Bienen. Aus ihrem Nektar entsteht der aromatische Melissenblütenhonig. Zitronenmelisse wirkt leicht beruhigend, entspannend und anti-viral.

## Der Scharfe

- 3 Mandarinen oder**
- 2 Orangen**
- 2 Birnen**
- 3 Blatt Wirsing**
- 1 Päckchen Kresse**
- 2 Datteln**
- 600 ml Wasser**

Wer es nicht so scharf mag, verwendet nur die halbe Menge Kresse.



## Der Kraftvolle

---

**2 Orangen**  
**1 kleine Scheibe Ingwer**  
**1 Banane**  
**1 Birne**  
**1 Handvoll**  
**Zitronenmelisse**  
**2 Handvoll Grünkohl**  
**2 Datteln**  
**600 ml Wasser**

Der Ingwer gibt dem Smoothie einen sehr intensiven Geschmack. Bei der Dosierung vorsichtig sein. Möglicherweise reicht auch eine kleinere Menge aus.

### Brennnessel

Die Brennnessel ist eine alte Gemüsepflanze. Sie wächst meist am Waldrand und in der Nähe von Siedlungen. Ihre Blätter können roh oder gekocht wie Spinat zubereitet gegessen werden. Sie enthält sehr viel Eiweiß, Kieselsäure und Chlorophyll sowie ca. 30-mal soviel Vitamin C und 50-mal soviel Eisen wie Kopfsalat. Durch ihre blutreinigende und entgiftende Wirkung wird die Brennnessel oft für Frühjahrskuren eingesetzt.

### Kresse

Die Gartenkresse ist eine Kulturpflanze und stammt aus der Familie der Kreuzblütengewächse. Vermutlich stammt sie aus West- oder Zentralasien. Kresse schmeckt roh leicht scharf, was am Gehalt an Senfölglykosiden liegt. In der Küche wird sie meist im Salat oder als Brotbelag verwendet. Kresse hat einen hohen Gehalt an Vitamin C, Kalzium, Folsäure und Eisen.



## Tipps und Tricks

- Natürlich können Sie den Grünen Smoothie ganz nach ihrem individuellen Geschmack zusammenstellen.
- Wer den Smoothie süßer mag, fügt mehrere Datteln hinzu. Ansonsten sind Trockenfrüchte in Mixgetränken eher ungeeignet.
- Blattsalate wie Chinakohl oder Eisbergsalat sollten Sie eher meiden. Sie enthalten zu wenig Chlorophyll und sollten deshalb in grünen Smoothies nicht verwendet werden.
- Sollten Sie einmal nur säuerliches Obst zu Hand haben, können Sie anstelle von Wasser auch einen süßen Saft für die Zubereitung

### Für Fortgeschrittene

des Smoothies benutzen. Besonders gut eignen sich Apfel- oder Birnensaft. Mit Mangosaft erhält der Smoothie eine exotische Note.

– Auf rote Säfte und Früchte sollten Sie besser verzichten, denn diese machen den Grünen Smoothie braun.

– Kräuter können Sie länger frisch halten, wenn Sie diese in ein nasses Küchenpapier gewickelt in einer Plastiktüte im Kühlschrank aufbewahren.

– Wenn Sie den Cocktail direkt gekühlt trinken möchten, geben Sie einfach ein paar Eiswürfel mit in den Mixer. An heißen Sommertagen schmeckt der Smoothie dann besonders lecker.

– Wer keine Zeit hat den Smoothie täglich herzustellen, kann auch größere Mengen zubereiten und diese in Portionen abfüllen. Im Kühlschrank hält der Cocktail eins bis maximal zwei Tage frisch.

## Extras und Toppings

— Mischen Sie ihrem Smoothie einen Teelöffel Leinöl unter. Leinöl ist eines der besten Quellen für hochwertige Omega-3-Fettsäuren, die für die Gesundheit unverzichtbar sind.

— Wer es frisch und etwas scharf mag, gibt eine dünne Scheibe Ingwer und ein Stück Zitrone mit Schale hinzu.

Diese Variante schmeckte dem Novum-Team bei der Entwicklung der Rezepte übrigens besonders gut.

— Besonders fruchtig wird der Smoothie, wenn Sie  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  Ananas zugeben. Den Strunk braucht man dabei übrigens nicht zu entfernen, er stellt für einen Hochleistungsmixer kein Problem dar.

— Extras wie Leinsamen, geschälter Hanfsamen oder Baobab-Pulver machen den Smoothie zusätzlich cremig.

— In einer Handvoll Hanfsamen steckt genügend hochwertiges Eiweiß und essentielle Fettsäuren, um den Tagesbedarf eines Erwachsenen zu decken. Hanfsamen ist zudem reich an Vitaminen.

— Der Baobab-Baum, auch bekannt als Affenbrotbaum, wächst in Afrika und kann mehrere tausend Jahre alt werden. Das Fruchtpulver aus der Baobabfrucht ist reich an Vitamin C, Eisen, Calcium und auch Lieferant wertvoller Ballaststoffe.

— Garnieren Sie den Smoothie mit Blüten wie zum Beispiel Gänseblümchen oder Brunnenkresseblüten.

— In den Wintermonaten empfiehlt sich die Zugabe einer Prise Zimt oder auch Chili.



# Do it yourself – Kräuter aus der heimischen Küche

Genießen Sie Ihren Grünen Smoothie mit Kräutern aus dem Topf. Alle Zutaten bekommen Sie in gewohnter Bio-Qualität von uns. Wie Sie sich ganz einfach ein Kräuterregal bauen, zeigen wir Ihnen hier:

Legen Sie die auf Länge gebrachten Bretter aufeinander und bohren Sie in allen vier Ecken Löcher für die Seilverbindung.

Haben Sie eine Lochsäge zur Hand können Sie nun ganz einfach die drei Ausschnitte je Brett für die Tontöpfe schneiden. Achten Sie darauf die Löcher gleichmäßig auf dem Brett zu verteilen. Alternativ lassen sich die Löcher auch mit einer Stichsäge ausschneiden.

Nun müssen Sie nur noch die Schnittkanten mit dem Schleifpapier entgraten und die Bretter mit dem Sisalseil verbinden. Ein Abstand von ca. 50 cm hat sich bei uns als geeignet erwiesen. Nun noch die Töpfe einsetzen und fertig ist das Kräuterregal.



Für ein Regal wie in unserer Abbildung benötigen Sie folgendes Werkzeug und Material:

Stichsäge, Bohrmaschine, Holzbohrer, Schleifpapier, Lochsäge  $\varnothing$  13 cm (optional)

2 × Fichtenholzbrett 60 × 18 cm  
6 × Tontopf  $\varnothing$  14 cm  
ca. 6 Meter Sisal-Seil  
(Materialkosten: ca. 15 €)

**An unsere Kunden liefern wir das Kräuterregal auch als fertigen, handgeschreinerten Bausatz für 29,95 € frei Haus.**





**NOVUM – Das Gemüseabo GmbH**  
**Industriestraße 14**  
**65474 Bischofsheim**

**Telefon (0 61 44) 3 37 48-0**  
**Fax (0 61 44) 3 37 48-33**  
**[info@novum-gemueseabo.de](mailto:info@novum-gemueseabo.de)**

Unter DE-ÖKO-006 sind wir im Kontrollverfahren gemeldet  
und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem  
Anbau zu vertreiben.