

Carla Zaplana

# GRÜNE SÄFTE

NATÜRLICH, GESUND UND LECKER

*h.f.*ullmann

# EINLEITUNG

Meine Liebe zu grünen Säften ist eine Geschichte voller Leidenschaft und grenzenloser Begeisterung. Vom ersten Schluck an haben sie mich gefesselt. Bis heute erzähle ich immer wieder gern von der durchschlagenden Wirkung, die sie auf mein Leben hatten. In meiner Familie gibt es niemanden, der sie nicht wenigstens probiert hätte, und keiner meiner Patienten geht aus einer Beratung bei mir, ohne von grünen Säften als Allheilmittel für ein gesundes Leben überzeugt worden zu sein.

Ich entdeckte dieses grüne Elixier in einem Moment meines Lebens, in dem alles aus dem Gleichgewicht geraten war: Ich musste mich an ein neues Land gewöhnen, an eine andere Kultur, neue Gewohnheiten, andere Lebensmittel auf dem Teller ... Diese Veränderungen spiegelten sich in meiner körperlichen und seelischen Verfassung wider: Ich nahm zu, bekam im ganzen Gesicht kleine Pickel und, was mir am meisten auffiel, mir fehlte jegliche Energie. Ich war nicht mehr so fröhlich; das Lächeln, das eigentlich charakteristisch für mich ist, war verschwunden.

Mein unerschütterlicher Glaube an die heilende Kraft von Nahrungsmitteln brachte mich dazu, die Ernährungsgewohnheiten meiner neuen Heimat genauer zu untersuchen. Das öffnete mir die Augen vor allem in Sachen Manipulation und Monopolisierung der Lebensmittelindustrie. Also beschloss ich, meine Ernährungsgewohnheiten umzustellen und alternative Philosophien zu dem zu suchen, was ich an der Universität gelernt hatte. So kam es, dass mein Interesse an einer Ernährung geweckt wurde, die auf pflanzlichen Produkten basiert. Ich fing an, die Blogs von Experten für vegane Ernährung zu studieren, z.B. die von Dr. Joel Fuhrman, Dr. Neal Barnard, Dr. Mark Hyman, Kris Carr und Kimberly Snyder. Ich las Bücher zum Thema, von denen ich vor allem eines immer wieder empfehle: *China Study. Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise* von Dr. T. Colin Campbell, in dem wissenschaftliche Studien über die Auswirkungen einer auf tierischen Produkten basierenden Ernährung auf den menschlichen Körper dargelegt werden; und ich stellte allgemein fest, wie sich nicht nur meine Ernährung veränderte, sondern auch mein Lebensstil.

Tag für Tag wurden meine Beschwerden weniger, was mich ermutigte, meine Ernährung weiter zu verändern. Ich erlangte wieder mein altes Gewicht und die Pickel im Gesicht verschwanden; ich fühlte mich nicht mehr so erschöpft und meine gute Laune kehrte zurück. Aber der Höhepunkt war tatsächlich die Entdeckung der grü-

nen Säfte, die ich erwartungsvoll in meine neue Ernährung einschloss: Wenn die vermehrte Aufnahme von pflanzlichen Produkten schon so viel Positives bewirkt und mir mein wahres Ich zurückgegeben hatte – wie musste es dann erst sein, jeden Morgen einen Molotowcocktail an Gemüse zu sich zu nehmen? Und siehe da: Es gibt nichts Besseres! Die Energie, die Lebensfreude und der morgendliche Optimismus, die mir dieser neue Trank verlieh, waren schier unglaublich. Ich ließ den Kaffee, ohne den ich sonst nie in die Gänge kam, völlig weg; das grüne Elixier gab mir einen solchen Energiekick, dass ich den ganzen Tag über wach und voller Vitalität war. Ich begann, mit verschiedenen Gemüsekombinationen zu experimentieren. Da ich die positiven Effekte sämtlicher Zutaten kannte, entwickelte ich trinkbare Hausmittel für jede Art von Beschwerden: Kopfschmerzen, Verstopfung, Schwindel, Akne, Anti-Aging ...; und so kam es, dass meine Freunde anfangen, mich scherzhaft „Fräulein Grünsaft“ zu nennen. Und mir gefiel es, so genannt zu werden.

Mit den grünen Säften verschwanden alle meine Beschwerden; meine Energie stieg exponentiell an, meine Kreativität und mein Enthusiasmus blühten auf, als sei der Frühling in mir wieder erwacht. Auf diese außergewöhnliche Bereicherung meiner Ernährung führe ich nicht nur meinen erstaunlichen körperlichen, sondern auch meinen geistigen Aufschwung zurück – und meine emotionale Wandlung. Die grünen Säfte brachten mich dazu, weiterhin auf meine Ernährung zu achten und all das Gift in meinem Leben zu eliminieren. Der Spruch „Der Mensch ist, was er isst“ bestätigte sich, und so lade ich heute meinen Teller weiterhin mit rohen Nahrungsmitteln voll und ernähre mich so, dass ich lebenslustig, glücklich und voller Optimismus und Freude für das, was ich tue, bleibe. So kam ich auch zu meiner anderen Leidenschaft, der Rohkost-Ernährung oder Raw Food.

Während ich diese Worte schreibe, fühle ich mich, als würde ich über meine erste Liebe sprechen, als sei ich hoffnungslos verliebt in die grünen Säfte, aber genauso ist es, und ich glaube, so wird es auch bleiben. Deshalb habe ich es gewagt, dieses Buch zu schreiben – mein erstes Buch: um die positive Wirkung der grünen Säfte mit Ihnen zu teilen, damit auch Sie deren positive Eigenschaften kennenlernen und von ihnen profitieren können. Und wer weiß, vielleicht werden die grünen Säfte auch Ihr Leben verändern!

# WAS SIND GRÜNE SÄFTE?

Grüne Säfte sind Säfte, die auf der Basis von Gemüse hergestellt werden, und zwar in erster Linie grünem Blattgemüse (Spinat, Salat, Kresse, Grünkohl, Senfblätter, Rucola, Mangold, Petersilie ...). Durch die Beigabe von Früchten werden sie etwas süßer.

Sie sind Energiebomben, denn ihre Hauptbestandteile sind:

**Wasser:** Unser Körper besteht zu über 65 Prozent aus Wasser, welches an sämtlichen Körperfunktionen beteiligt ist. Die grünen Säfte versorgen uns mit hochwertiger Flüssigkeit.

**Proteine:** Grüne Säfte liefern uns große Mengen Aminosäuren, die sehr leicht vom Körper aufgenommen werden können.

**Kohlenhydrate:** Die Säfte stecken voller Kohlenhydrate (Einfachzucker und Stärke). Kohlenhydrate bilden die Hauptenergiequelle unseres Körpers.

**Essenzielle Fettsäuren:** Diese finden sich in Gemüsesäften nur in sehr geringen Mengen; sie stammen aus den grünen Blättern.

**Mikronährstoffe:** Die grünen Säfte sind wahre Vitamin- und Mineralstoffbomben. Sie sind sehr reich an wasserlöslichen Vitaminen wie denen der B-Gruppe (mit Ausnahme von Vitamin B12) und versorgen uns auch mit fettlöslichen Vitaminen wie Vitamin A und K sowie Carotin (der Vorstufe von Vitamin A).

**Enzyme:** Enzyme sind der Motor sämtlicher chemischer Reaktionen in unserem Körper. Ohne sie könnten wir nicht länger als drei Minuten überleben. Enzyme werden zerstört, wenn Lebensmittel über 45° C erhitzt werden, weshalb grüne Säfte eine nicht zu überschätzende Enzymquelle sind.

**Phytochemische Stoffe:** Sie geben den Pflanzen ihre Farbe, ihren Geruch und ihre Textur und schützen sie vor ihren Fressfeinden. Auch im menschlichen Körper üben sie mit ihren entzündungs- und krebshemmenden Eigenschaften und durch die Stärkung des Immunsystems quasi diese Schutzfunktion aus.

# WELCHE POSITIVEN EFFEKTE HABEN SIE?

In unserem hektischen Alltag schenken wir der inneren Pflege unseres Körpers wenig Beachtung. Stress, Niedergeschlagenheit, Umweltverschmutzung, die Gifte, die uns umgeben ... – all diese Faktoren bewirken, dass unser Organismus geschwächt wird, Energie verliert und krankheitsanfällig wird. Um diese schädlichen Einflüsse bekämpfen zu können, muss unser Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen, aktiven Enzymen und anderen Substanzen, die unsere Zellen schützen und das Zellgewebe erneuern, versorgt werden. Eine der besten Möglichkeiten, sich eine ordentliche Portion Mikronährstoffe zu verschaffen, bieten eben jene grünen Säfte.

Grüne Säfte sind keine Erfindung des 21. Jahrhunderts und keine vorübergehende Modeerscheinung – sie sind gekommen, um zu bleiben.

## **Vitamin- und Mineralstoffcocktail**

Wie oft haben wir schon gehört, dass „5 am Tag“ die empfohlene Menge an Obst und Gemüse ist, um unseren Bedarf an Mikronährstoffen zu decken? Trotzdem schaffen es nur wenige, die notwendige Menge an Gemüse zu sich zu nehmen. Wenn wir einen grünen Saft trinken, bekommen wir sämtliche positiven Wirkungen aller darin enthaltenen Pflanzen in geballter Form. Bleibt noch zu erwähnen, dass grünes Blattgemüse zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln auf diesem Planeten gehört; das bedeutet: Mit nur einem grünen Saft am Tag können wir die von der ADA (American Dietetics Association) empfohlene Menge an Mikronährstoffen zu uns nehmen.

## **Entsäuerungseffekt**

Das Blut hat einen natürlichen pH-Wert von 7,35 bis 7,45, es ist also leicht basisch, da 7 der neutrale Wert ist. In seinem Buch *Die pH-Formel: Für das Säure-Basen-Gleichgewicht* schreibt Dr. Robert Young: „Der pH-Wert der Körperflüssigkeiten wirkt sich auf jede einzelne Zelle des Körpers aus. Der menschliche Stoffwechsel ist auf ein basisches Milieu angewiesen. Chronische Übersäuerung führt zu einer Schädigung der Gewebe und auf Dauer zur Störung aller Zellaktivitäten und -funktionen, vom Schlagen des Herzens bis zu den Gehirnströmen. Mit anderen Worten: Übersäuerung stört das Leben selbst.“ Auch andere Studien aus jüngerer Zeit zeigen, dass Krebszellen sich in einem basischen Milieu nicht vermehren können. Das

# SPINAT

## EIGENSCHAFTEN

- Aufgrund seines hohen Eisengehaltes erhöht sein regelmäßiger Konsum den Hämoglobingehalt im Blut.
- Spinat schützt die Magenschleimhaut und beugt so Magengeschwüren vor.
- Außerdem schützt er vor Vitamin-A-Mangel, Juckreiz und Trockenheit der Augen sowie Geschwüren am Auge.
- Er enthält Antioxidantien, die die Muskeln stärken, vor allem die Herzmuskeln; daher schützt er vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Arteriosklerose.

## INHALTSSTOFFE

- Abgesehen von seinem bemerkenswerten Gehalt an Proteinen ist Spinat eine exzellente natürliche Quelle für Vitamine und Mineralstoffe. Was die Vitamine angeht, so ist er reich an Vitamin A, C, E und K sowie an Vitaminen der B-Gruppe (B6, B2, B1) und Folsäure (Vitamin B9).
- An Mineralstoffen treten besonders hervor: Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan und Phosphor.

.....  
*Trotz der Kontroverse um den erhöhten Histamin-Gehalt von Spinat zählt er zu den am meisten geschätzten Gemüsesorten in der veganen Ernährung, da er eines der Blattgemüse mit dem höchsten Gehalt an Proteinen und Eisen ist.*  
.....



# SALAT

## EIGENSCHAFTEN

- Salat ist bekannt für seine sedierende Wirkung auf den Organismus. Er hilft, die Nerven zu beruhigen und Herzklopfen zu kontrollieren, daher empfiehlt sich dieses Nahrungsmittel sehr bei Schlafstörungen.
- Nimmt man ihn vor den Mahlzeiten – egal ob als Salat oder als Saft – zu sich, stärkt er den Magen und erleichtert die Verdauung.
- Es ist ratsam, bei Niereninsuffizienz Salat zu essen, da seine harntreibende Wirkung die Nierenfunktion anregt. Seine diuretische Wirkung in Verbindung mit dem hohen Ballaststoffgehalt hilft, den Blutzuckergehalt zu senken. Daher ist Salat sehr empfehlenswert für Personen mit Diabetes.
- Salat verbessert den Blutkreislauf, beugt Arteriosklerose vor und senkt den Cholesterinspiegel im Blut.
- Während der Schwangerschaft ist Salat eine gute Folsäurequelle – Folsäure ist für die Entwicklung des Fötus sehr wichtig.

## INHALTSSTOFFE

- Im Salat finden sich große Mengen Antioxidantien: Betacarotine, Vitamin C und E. Herausragend ist auch sein Folsäuregehalt (Vitamin B9).
- An Mineralstoffen enthält er vor allem viel Kalium; außerdem liefert er Calcium, Phosphor, Selen und Brom. Letzteres ist bekannt für seine gute Wirkung gegen nervöse Zustände.

.....  
*Bei der Wahl des Salates sollten wir wissen, dass bei einigen Sorten der natürliche bittere Geschmack weggezüchtet wurde; diese enthalten in der Regel viel Wasser, aber wenig Nährwert. Grundsätzlich enthalten die eher bitteren Sorten und diejenigen mit stark gefärbten Blättern am meisten Chlorophyll, Nährstoffe und Antioxidantien.*  
.....



# GLORY MORNING

*Ein Gute-Laune- und Energiekick  
für den Start in den Tag*

## ZUTATEN

1 Apfel  
½ Gurke  
2 Stangen Staudensellerie  
5 Zweige Petersilie oder  
Koriander  
1 Handvoll Spinat  
1 Stück Ingwer  
(daumennagelgroß)

## ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen, abtropfen lassen und mit einem Tuch oder Küchenpapier trocken tupfen. Wenn Sie Bioprodukte verwenden, entfällt das Schälen, ansonsten schälen Sie den Apfel und die Gurke. Alles in kleine Stücke schneiden, je nach Größe der Einfüllöffnung Ihres Entsafters.

Die Zutaten nacheinander in den Entsafter geben, bis der Saft fertig ist.

Genießen Sie ihn sofort.

## WIRKUNG

Dieser Saft ist die ideale grüne Kombination, um den Kaffee zu ersetzen und den Tag gut zu beginnen. Wenn Sie pro Tag einen Liter oder mehr davon trinken, vermeiden Sie ungesunde Knabbereien zwischendurch.

Der Saft wirkt reinigend und harntreibend und bringt uns in Schwung.







# TOPPINGS

Möchten Sie Ihren Säften einen Extrakick geben? Im letzten Teil meines Buches möchte ich Ihnen die Toppings – also alles, was Sie noch zusätzlich in die Säfte hineingeben oder darauf streuen können – vorstellen, die ich am häufigsten für grüne Säfte empfehle. Alle werden als *Superfood* eingestuft, also als Nahrungsmittel mit hohem Nährwert, die die positiven Wirkungen der Säfte noch steigern.

© Text: Carla Zaplana, 2014 ([www.carlazaplana.com](http://www.carlazaplana.com))

© Illustrationen: Aina Bestard, 2014

© Fotos: Shutterstock; außer S. 4: Oriol Sánchez

© der Originalausgabe:  
Zahori de Ideas ([www.zahorideideas.com](http://www.zahorideideas.com))

Originaltitel:  
Zumos verdes. Fuente de energía, belleza y salud  
ISBN der Originalausgabe: 978-84-16220-19-9

Design: Mot

Deutschsprachige Übersetzungsrechte vermittelt  
durch Manuela Kerkhoff – International Licensing  
Agency, Deutschland

© der deutschen Ausgabe:  
h.fullmann publishing GmbH

Übersetzung aus dem Spanischen:  
Constanze Lehmann, Berlin, für writehouse  
Lektorat: Katrin Höller/writehouse, Köln  
Satz: InterMedia, Ratingen, für writehouse  
Coverfotos: Shutterstock (Vorderseite und Rückseite  
unten); Ruth Martin (Rückseite oben)

Gesamtherstellung: h.fullmann publishing GmbH,  
Potsdam

Printed in Slovenia, 2015

ISBN 978-3-8480-0877-3

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1  
X IX VIII VII VI V IV III II I

[www.ullmann-publishing.com](http://www.ullmann-publishing.com)  
[newsletter@ullmann-publishing.com](mailto:newsletter@ullmann-publishing.com)  
[facebook.com/hfullmann](https://facebook.com/hfullmann)  
[twitter.com/hfullmann](https://twitter.com/hfullmann)

Die Rezepte und Ratschläge in diesem Buch zielen  
darauf ab, Ihnen gesunde und energiereiche Nahrung  
nahezubringen. Wenn Sie eine streng vegane  
Ernährung in Erwägung ziehen, lassen Sie sich  
bitte von einem Arzt beraten.





Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Verlags *h.f.ullmann publishing*.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *h.f.ullmann publishing*, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.ullmann-publishing.com](http://www.ullmann-publishing.com).