

THEORIE

GROENE SMOOTHIES: PURE VITALITEIT! 6

Kleine smoothie – groots effect	8
Wat is een groene smoothie?	9
Supergemakkelijk gemaakt	10
Creatief variëren	11
Niet alleen vers en gezond, maar ook lekker!	12
Interview met Victoria Boutenko	14
Kies voor biologisch!	16
Toverdrank voor het hele gezin	16
Versterking van het zelfgenezend vermogen	18

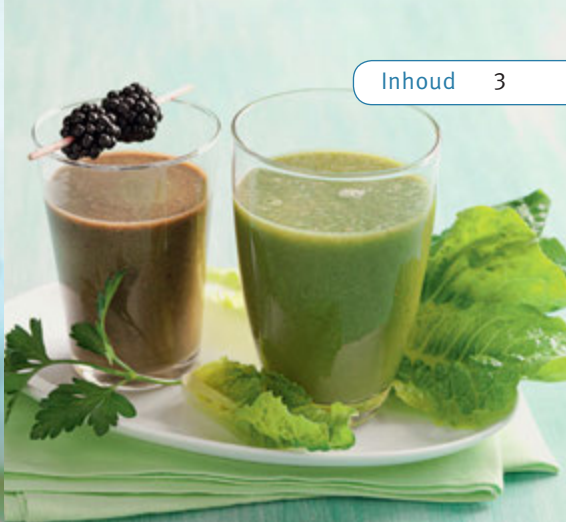
Wat maakt groene smoothies zo bijzonder?	20
Groene smoothies als voedingsinnovatie	21
Hoorn des overvloeds: gevuld met microvoedingsstoffen	22
Vitale versus gekookte voeding	32
Groene bladeren: een aparte voedingsmiddelencategorie	33
Wilde kruiden: het summum in de groene smoothie	35
Holistisch harmoniserend effect	39

IN DE PRAKTIJK

GROENE SMOOTHIES ZELF BEREIDEN..... 40

Een dagelijkse bron van microvoedingsstoffen	42
Ontdek de lekkere wereld van groene smoothies	43
De 3-daagse oppepper om direct te beginnen	46
Geschikte ingrediënten voor groene smoothies	48
Minder is meer	53
Moet er aan de groene smoothie vet worden toegevoegd?	57

Tips voor de bereiding van groene smoothies	58
Het selecteren van de ingrediënten	59
Afspoelen, ja of nee?	64
Pureren van de ingrediënten	64
Fraai serveren – het oog eet mee	66
Hoelang is een groene smoothie houdbaar?	67
Zelfs het afwassen is leuk	68
Water is niet zomaar water	69
Drinken of oplepelen?	69
Laat uw groene smoothie trekken	70
Wanneer er schuim ontstaat	70



Laten weken	71
Wanneer het iets zoeter moet zijn	71
Zwevende lagen	71

RECEPTEN VOOR GROENE SMOOTHIES, VOOR ELKE GELEGENHEID..... 72

Basisrecepten voor iedereen	74
Zoete groene smoothies	75
Hartige groene smoothies.....	77
Groene smoothies voor kinderen	78
Recepten voor groene krachtsoepen ...	79
Recepten voor groene pudding	80

Maak doelbewust gebruik van de groene kracht	82
Het immuunsysteem profiteert.....	83
Beter slapen.....	85
Emotioneel evenwichtig en mentaal topfit	86

Ontslakken – vasten – afvallen.....	92
De spijsvertering verbeteren en de darmflora weer gezond maken	106
Succesvolle anti-aging	109
Groene smoothies voor de vrouwelijke gezondheid.....	111
Gezonde huid – groene beautysmoothies	113
Op natuurlijke wijze spieren opbouwen	117
Meer geluk in de liefde.....	119
Kankerpreventie.....	121

EXTRA

Interessante boeken	124
Nuttige adressen.....	125
Internetlinks voor meer info.....	125
Register	125



A close-up photograph of a vibrant green leaf, likely from a herb, showing detailed vein patterns and serrated edges. The leaf is positioned on the left side of the page, partially overlapping the light blue background.

GROENE SMOOTHIES: PURE VITALITEIT!

Met groene smoothies is het supereenvoudig om zonder al te veel moeite gezond en lekker te eten. Het geheim is de bijzondere combinatie van groene bladeren en zoete vruchten.

	Kleine smoothie – groots effect	8
	Wat maakt groene smoothies zo bijzonder?	20



Kleine smoothie – groots effect

De **groene smoothie** bevat praktisch alle microvoedingsstoffen die een mens nodig heeft. Ze bevinden zich in de zuivere bladeren en vruchten en worden in de blender zo fijn vermalen dat het lichaam ze moeiteloos in de stofwisseling kan opnemen. In het menselijk organisme ontplooiën deze waardevolle ingrediënten vervolgens een groot aantal positieve effecten voor de gezondheid en het welbevinden. En dat allemaal zonder al te veel inspanningen – overtuig uzelf!

Wat is een groene smoothie?

Een groene smoothie wordt in de blender bereid, van plantengroen, vruchten en water. Afhankelijk van de hoeveelheid water die u gebruikt, kunt u de smoothie drinken of als koude soep of pudding oplepelen. In tegenstelling tot sap (uit een sapcentrifuge) wordt in de groene smoothie de hele vrucht en de hele groene plant verwerkt, waardoor bij de bereiding nauwelijks afval overblijft. Het begrip ‘green smoothie’ werd in 2004 door Victoria Boutenko gelanceerd, die sindsdien als ontdekker van deze groene powerdrinks geldt (zie blz. 14/15).

Pure vruchtensmoothies worden al geruime tijd verkocht – en staan inmiddels zelfs in de schappen van de supermarkt. Bij een vruchtensmoothie worden de vruchten niet geperst of gecentrifugeerd, maar gepureerd. Er ontstaat een vloeibare brei, die qua consistentie heerlijk zacht (Eng.: ‘smooth’) en aangenaam op de tong is. Vruchtensmoothies uit de supermarkt zijn echter gepasteuriseerd en bevatten vaak niet nauwkeurig omschreven ingrediënten. Ze bestaan bijna uitsluitend uit fruit of vruchtenconcentraat. Hierdoor zijn het zoete caloriebommen, die de bloedsuiker razendsnel omhoog doen schieten.

Het bijzondere van de groene smoothie zijn de groene bladeren die gebruikt worden. Hij wordt vers bereid en is niet gepasteuriseerd. Zijn onvervalste puurheid maakt van hem een ‘wondermiddel’, dat ons effectief tegen ziekten beschermt en ons welbevinden langdurig verbetert.

Maar laten we eerst eens kijken waarom de groene smoothie in de voedingssector een absolute nieuwigheid is. Voedingswetenschappers zijn de afgelopen tijd tot het inzicht gekomen dat groene bladeren over een extreem hoog gehalte aan voedingsstoffen beschikken. Dat is tevens de reden dat het plantengroen in al zijn veelsoortigheid – van salades en tuinkruiden via de bladeren van wortelgroenten en groene koolsoorten tot wilde kruiden en bladeren van struiken en bomen – vaak een sterke en bittere smaak heeft, die ons ervan weerhoudt om groene planten in onze dagelijkse voeding in te passen. Behalve de wrange smaak zijn we ook niet meer gewend om flink te kauwen, wat nodig is, zodat het

VEELZIJDIG INZETBAAR

Groene smoothies worden meestal gedronken. Maar u kunt er ook koude soepen of pudding van maken.

SMOOTHIE- SIGNALEMENT

Een groene smoothie bestaat uit:

- 50% vruchten
- 50% plantengroen

Vertrouw gerust op uw gezond verstand wat de porties betreft. Voeg water toe om de gewenste consistentie te verkrijgen.

plantengroen in de mond in een romige massa verandert, en maag en darmen de ingrediënten optimaal kunnen opnemen. Door de ontdekking van de groene smoothies hebben we nu echter de mogelijkheid om groene planten in hun geheel voor onze voeding te benutten.

Supergemakkelijk gemaakt

De groene smoothie heeft twee doorslaggevende voordelen. Enerzijds wordt de bittere smaak van het plantengroen door de vruchten gecompenseerd. Hierdoor kunnen we de groene bladeren dagelijks nuttigen in een hoeveelheid die onze gezondheid voelbaar verbetert. Anderzijds neemt de blender het kauwproces voor ons over, en breekt hij de celwanden van de plantendelen (wanneer de blender sterk genoeg is) zodanig open, dat de waardevolle ingrediënten ook daadwerkelijk volledig door het lichaam worden opgenomen en hun weldadige werking kunnen ontplooiën.

Bovendien duurt de bereiding inclusief afwas maar vijf minuten: vul de blender voor de helft met zoet fruit en groene bladeren, voeg de gewenste hoeveelheid water toe en pureer alles flink. Voordat u het in de gaten hebt, hebt u al de belangrijkste bouwsteen voor uw gezonde, dagelijkse voeding bereid. Ook handig: de groene smoothie blijft gekoeld drie dagen houdbaar, omdat hij – in tegenstelling tot versgeperste vruchten- of groentesap – nauwelijks oxideert. Dat is een positieve ‘bijwerking’ die te dan-

ken is aan de antioxidanten. Deze substanties neutraliseren agressieve zuurstofverbindingen en zitten in de groene bladeren en in de schillen en pitten van vruchten. Na het pureren verdelen de antioxidanten zich zo fijn door het mengsel, dat de vrije radicalen van de zuurstof hun oxiderende werking niet kunnen ontplooiën. Wanneer u uw groene smoothie niet dagelijks vers wilt bereiden, kunt u hem dus ook voor meerdere dagen in eens bereiden.

TIP VOOR SUCCES

ONGEWIJZIGD VOEDINGSPATROON

U hoeft uw voedingspatroon in principe niet aan te passen. U kunt blijven eten zoals u dat gewend bent en begint gewoon aanvullend steeds vaker groene smoothies te drinken.

Creatief variëren

Het mooie van de groene smoothie is dat iedereen hem naar eigen smaak en behoefte kan samenstellen. De individuele verscheidenheid en variatie kent hierbij geen grenzen. Belangrijk is alleen dat u op de samenstelling let: 50 procent vruchten en 50 procent groene bladeren, aangevuld met water! Alleen in deze combinatie van zuivere ingrediënten wordt de groene smoothie goed verdragen en kan zijn veelvoudige werking volledig ontplooiën en voordelen voor u opleveren.

Als u een ervaren drinker van groene smoothies wordt, kunt u later steeds weer opnieuw andere ingrediënten toevoegen, mits de verhoudingen in balans zijn. Denk hierbij bijvoorbeeld aan zaden, noten, gedroogd fruit, cacaobonen, avocado's, spruitgroenten of algen.

Nog een pluspunt van de groene powerdrink is dat u er direct mee kunt beginnen: u hoeft uw voedingspatroon niet aan te passen. Begin gewoon de groene smoothie in uw dagelijkse voeding op te nemen, en u zult de positieve veranderingen voelen. Uw lichaam zal juichen, nu het eindelijk alle microvoedingsstoffen, die voor een optimaal functioneren nodig zijn, in voldoende mate binnenkrijgt. Aangezien de groene smoothie ons organisme van de zuivere voedingsstoffen voorziet die het tot dusverre gemist heeft, verlangt het lichaam steeds vaker naar gezonde, natuurlijke voeding. Zo is er sprake van een geleidelijk proces van voedselaanpassing. Veel mensen vertellen dat ze geen trek meer hebben in koffie, minder suiker eten, het vlees ze niet meer zo goed smaakt, of dat ze moeiteloos gestopt zijn met roken.

Het overschakelen op een natuurlijk voedingspatroon gebeurt niet halsoverkop, maar wordt door de concrete behoeften van het lichaam geregeld – en dat is een belangrijk verschil. We hoeven onszelf niet langer te 'dwingen' om gezond te eten, we nemen met kleine stapjes afscheid van onze ongezonde eetgewoonten, omdat deze niet in harmonie zijn met de weldadige effecten van de groene smoothies. Veel mensen merken zelfs pas na enige tijd dat ze bepaalde dingen niet meer of in veel mindere mate dan vroeger tot zich nemen.

OP VOORRAAD MAKEN

De groene smoothie oxideert nauwelijks en behoudt gekoeld de meeste van zijn waardevolle ingrediënten gedurende drie volle dagen. U kunt er bij tijdgebrek een voorraadje van aanleggen.
