

## „4 Means to get your Greens“ – 4 Wege um Pflanzengrün zu Dir zu nehmen von Manuel Harand (inspiriert von David Rainoshek)

### 1) Grüne Säfte:

Grüne Säfte sind die einfachste und konzentrierteste Methode um wertvolles Chlorophyll aus den Pflanzen zu Dir zu nehmen. Gleichzeitig brauchst du auch am wenigsten Verdauungsenergie. Die Nährstoffe wandern sehr schnell ins Blut und stellen Deinen Zellen fast augenblicklich Energie zur Verfügung.

Alles was Du dazu brauchst ist ein langsam, drehender Pressschneckenentsafter („Slow Juicer“) wie der **Versapers – Entsafter**.



### 2) Grüne Smoothies

Es gibt wohl kaum eine Ernährungsform, die nach kürzester Zeit Körper und Geist so zufrieden macht, dass man nicht mehr damit aufhören möchte wie das genießen von Grünen Smoothies. Grüne Smoothies enthalten im Gegensatz zu Grünen Säften auch die Faserstoffe des Pflanzengrüns und sind somit wirklich eine vollständige und schnelle Mini-Mahlzeit die auch gut eingespeichelt werden will.

Das Obst das man mit den Grünpflanzen gemeinsam in einem Hochleistungsmixer wie dem **Revoblend-Mixer** verarbeitet, macht Grüne Smoothies nicht nur zu einer gesunden, sondern auch sehr schmackhaften und genussvollen Angelegenheit.



### 3) Grüne Suppen, Saucen und Pestos

Die dritte Variante ist das Herstellen von Saucen und Pestos aus Kräutern und Wildkräutern so wie das Zubereiten von Grünen Suppen aus Wildkräutern und / oder Salaten. Diese pikanteren Varianten kann man auch mit warmen oder heißem Wasser zubereiten, was den Körper gerade in den Herbst- und Wintermonaten mit Wärme und Energie versorgt. Die Suppen enthalten auch bei Zubereitung mit 50 Grad heißem Wasser fast noch alle Enzyme und Nährstoffe und können auch zwischendurch im Alltag mit dem **Revoblend-Mixer** blitzschnell zubereitet werden. Der Mixprozess erhöht die Bioverfügbarkeit der Pflanzenstoffe wenn gleichzeitig gut gekaut und eingespeichelt wird. Auch das Hinzufügen verschiedener Fettquellen, Gewürze, Heilpilze, Algen oder „Superfoods“ (Nahrungsergänzungen) ist so ganz leicht möglich um die Suppe seiner Konstitution anzupassen und verschiedene Wirkungen zu erzielen. Ich möchte meine Grünen Suppen und meinen Revoblend nicht mehr missen.



### 4) Grüner Salate und Sprossen

„Last but not least“ – die traditionelle Variante des Grünpflanzengenusses. Der rohe, grüne Salat. Aber vor allem auch die Aufzucht und der Verzehr von Sprossen wie Alfalfa, Sonnenblumensprossen, Kresse, Bockshornkleesprossen... usw. bieten ein wahres Kraftwerk an Energie. Um die Mahlzeit noch etwas gehaltvollen zu gestalten, kann man etwas Getreide oder Hülsenfrüchte und gesunde Fettquellen wie Oliven, Avocado, Hanfsamen, Sesammus usw. hinzufügen.



Weitere Infos, Rezepte, Beratung und die passenden Küchenhelfer finden dazu findest Du unter:  
[www.grüne-smoothies.at](http://www.grüne-smoothies.at). Fragen und Anmerkungen an [praxis@heil-kunst.at](mailto:praxis@heil-kunst.at) - Danke!