

Grünsaft-Anleitung

Grünsaft kann eine gute Ergänzung zur Ernährung sein - Vitamine, Mineralien, Schutzstoffe.

Ich hatte im 2009 einen Ferritinwert von 9mcg/l (normal ist bei Männern 200 - 400mcg/l). Dies bedingt durch Blutspenden (30 Jahre lang), Ausdauersport und fleischlose Ernährung. Mit Floradix und drei Eisenbehandlungen kam ich nach einem Jahr auf knapp 70mcg/l. Seit vielen Jahren machen wir uns nun fast jeden Morgen einen Grünsaft und jetzt ist mein Ferritin bei 200! Auch Vitamine und andere Werte sind sehr gut.

Wichtig bei der Herstellung: Ein guter Mixer lohnt sich!

Was kommt rein?

Zu je einem Drittel: Frucht, Gemüseblätter, Salat.

1. Frucht

im Bild hier ein Apfel, Kann aber auch eine Orange oder Banane oder Grapefruit etc. sein - auch mischen möglich, dann einfach entsprechend nur Teile davon (zu viel Fructose sollte nicht rein!).

2. Gemüseblätter

Im Bild ein Krautstielblatt, etwas Stangensellerie (mit Blättchen, ein Rosenkohl, etwas Lauch. Kohlgewächse enthalten viel Entzündungshemmer, können aber etwas blähen (am Anfang nicht übertreiben - desgleichen mit Lauch - das macht etwas "scharf"). Alles Grüne Gemüse kann rein, Spinat, Broccoli etc.

3. Salat

Hier im Bild Nüssli Salat, Zuckerhut und Lattich. Bittere Salate enthalten Bitterstoffe - das ist gesund, aber bei jungen Leuten oft unbeliebt - mit dem Alter ändert das - also eventuell auch vorsichtig beginnen.

4. Dazu wenn möglich irgendwas direkt Gepflücktes, Frisches aus Balkon oder Garten

Nur frische Pflanzen enthalten voll wirksame Polyphenole. Die meisten zerfallen rasch, wenn eine Pflanze stirbt (geschnitten wird) innerhalb von Stunden. Egal, ob biologisch oder nicht. Daher kann schon irgendein frisches Blättchen eine sehr gute Ergänzung sein. Hier im Bild Salbei, etwas vom Selleriedurchwuchs, Petersilie, aber auch Löwenzahn kann rein (schön gelbe Löwenzahnblüten übrigens auch). Hier ist ein grosses Potential, wenn man die Pflanzen etwas kennt und sich in der Umgebung umschaute (Weissdornblätter, Heckenbuchensprossen, Birkensprossen, Weidensprossen). Aber auch Schnittlauch oder Basilikum funktionieren und die wachsen ja auch auf einem Balkon.

5. Wasser

Bei dieser Menge etwa ein grosses Glas Wasser. Manche haben den Saft lieber etwas dicker, andere etwas dünner - das ist egal.



Grünsaft-Anleitung

6. Was nicht rein soll

- kein Knollengemüse / Wurzelgemüse (Rüben, Rinden, Knollensellerie, kein Gekochtes). Es geht ums Grüne (also z.B. Karottenlaub schon).
- Keine Zusätze wie Zucker, Honig, Salz, Öl, Essig, Sahne, Nüsse.

7. Gut Mixen

Auch hier ist es Geschmackssache ob eher gröber oder feiner.

Wenn man verschiedene Früchte, Salate und Gemüse an Lager hat, dann wird der Saft eigentlich nie gleich und dementsprechend kommt keine Langeweile auf.

Ein wirklich spürbarer Effekt tritt nach ein bis zwei Monaten ein. Manchmal eher überraschend. Dorin hatte eine extreme Zuckerintoleranz (wurde schnell "bissig", wenn sie ins Minus kam). Das hat sich sehr verbessert d.h. sie merkt früher, wenn sie etwas haben muss, nicht erst, wenn es zu spät ist. Ausserdem mussten bei ihr die Mahlzeiten immer warm sein, jetzt geniesst sie gerne eine kalte Mahlzeit pro Tag.

Bei mir war es wie gesagt v.a. der Eisenmangel, der behoben wurde. Dorin vermutet, dass die Aufnahme verbessert wurde, da ich eigentlich schon früher viel Grünes ass (Salate sind mein Leibgericht).



Dipl. Ing. Agr. Beat Schilt

www.medizinfeminin.ch

Creative Commons 3.0 Schweiz
Namensnennung, nicht kommerziell, Weitergabe unter gleichen Bedingungen

