

# Mittendrin

## Der Mixer macht's

**ERNÄHRUNG** Ein sonderbares Getränk peilt derzeit einen Siegeszug durch deutsche Küchen an: Grüne Smoothies heißen die im Mixer zubereiteten angeblichen Fitmacher. Sie bestehen aus Früchten und Gemüsegrün. Was ist das für ein Zeug?



VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
**ANDREAS LÖSCH**

**Kreis Haßberge** – Ein wundersames Rezept kennt der Druiden Miraculix, bekannt aus der Comic-Serie „Asterix & Obelix“: Dank seines Zaubertranks gelingt es den widerspenstigen Bewohnern eines kleinen gallischen Dorfes immer wieder, den römischen Besatzern ordentlich eins auszuwaschen. Pech für alle anderen: Miraculix verrät niemandem, wie sich der magische Trank herstellen lässt.

Andreas Hofmann glaubt, ein ebenso wundersames Rezept zu kennen. Und er verrät es: Grüne Smoothies heißen die Getränke, die sich der 36-jährige Schweinfurter täglich aus allerhand Früchten und Gemüsegrün zusammenbraut. Smoothie kommt aus dem Englischen und wird von „smooth“ (fein, weich, cremig) abgeleitet. Normalerweise besteht es aus pürierten Früchten. Das Entscheidende bei der grünen Variante ist, dass zu den Zutaten etwa noch Blattspinat, Brennnesseln, Karottengrün oder Kräuter gehören. „Es geht darum, dem Körper die Nährstoffe zuzuführen, die er braucht, um gesund bleiben zu können“, erklärt Hofmann.

Der selbsternannte Gesundheitspraktiker hat sich ausgiebig mit Ernährung beschäftigt. Rohkost hat er zu seinem Fachgebiet erklärt. Mittlerweile gibt

er in der Region Seminare zum Thema. Jüngst wollte er auch im Landkreis Haßberge erklären, wie man grüne Smoothies zubereitet und was die Idee dahinter ist. Allerdings kam der Kurs im Programm des Umweltbildungszentrums Oberschleichach nicht zu Stande, weil sich zu wenig Teilnehmer angemeldet hatten. „Normalerweise bin ich ausgebucht“, sagt Hofmann schulterzuckend, der unsere Zeitung stattdessen zu sich nach Hause einlädt. Denn: Wir wollen wissen, was es mit den grünen Smoothies auf sich hat.

### Vitamine und Mineralien

Angeblich sind sie sehr gesund, leicht zuzubereiten und gut schmecken sollen sie noch dazu. Hofmann hat die Leidenschaft gepackt. Er erzählt begeistert von Verdauungsvorgängen, wie Nährstoffe vom Körper verwertet werden und welche Nahrungsmittel welche Vitamine und Stoffe enthalten. Bei den grünen Smoothies liefert das beigemischte Pflanzengrün „Vitamine und Mineralien in höchster Konzentration“. Die darin ebenso enthaltenen Bitterstoffe wirken laut Hofmann verdauungsfördernd.

Wissenschaftliche Untersuchungen geben Hofmann tatsächlich recht: Eine Ernährung „reich an Obst und Gemüse“ empfehlen etwa auch die Verfasser einer Langzeitstudie des

Deutschen Krebsforschungszentrums. Die fast 2000 Teilnehmer zeichneten sich durch einen sehr gesunden Lebensstil aus, sie achteten auf ihre Ernährung, waren sportlich aktiv, verzichteten auf übermäßigen Alkoholenuss und rauchten nicht. Diese Mischung sei laut der Studie auch ausschlaggebend für lang anhaltende Gesundheit.

Das sieht Andreas Hofmann genauso: Nie würde er seinen Seminarteilnehmern weismachen wollen, dass sie mal eben zehn Jahre Lebenszeit herausziehen könnten, schlicht indem sie grüne Smoothies trinken. „Aber das kann die Basis sein“, sagt er.

Bevor es Basis für irgendetwas wird, muss eine Frage geklärt werden: Früchte und Gemüsegrün – schmeckt das überhaupt? „Ja“, sagt Andreas Hofmann und tritt den Beweis an. Er schnappt sich eine Banane, halbiert eine geschälte Mango, nimmt eine kleine Portion Cranberries, wirft alles in den großen Plastikbehälter seines Hochleistungsmixers und schüttet etwas Wasser dazu. Es kommt noch eine Handvoll Blattspinat obendrauf, und schon püriert der laut dröhnende Apparat alles kurz und klein. Fertig! Heraus kommt eine sumpfgrüne, nicht besonders appetitlich aussehende Pampe. Trotzdem: Den Geschmackstest besteht der Trunk. „Durch die Banane bekommt man eine angenehme Süße hin“,

sagt Hofmann. Was man in den Mixer wirft, ist im Prinzip jedem selbst überlassen.

Ein paar Grundregeln gebe es zu beachten, sagt Hofmann. Etwa, dass man kein Wurzelgemüse (abgesehen von einigen wenigen Ausnahmen) verwendet, da sich der hohe Stärkeanteil darin nicht gut mit den Früchten verträgt: Das könnte zu Blähungen führen, warnt Hofmann. Ansonsten könne jeder Zutaten ganz nach seinem Geschmack verwenden. „Es ist ziemlich schwer, einen Smoothie zu versauen“, sagt er. Rezepte und Anregungen dazu findet man im Internet (etwa unter [fitforfun.de](http://fitforfun.de)). „Wichtig ist, dass es abwechslungsreich ist“, sagt Hofmann. Also: „Nicht immer dieselben Zutaten verwenden“.

### Vorsicht geboten

Und was sagen Experten dazu? Leane Lehmann arbeitet als Ernährungswissenschaftlerin am Lehrstuhl für Lebensmittelchemie der Universität Würzburg. Einfach so unterschreiben, dass ein grüner Smoothie immer gesund ist, würde sie nicht. Es gilt „in jedem Einzelfall zu prüfen, was drin ist.“ Würden etwa Arzneipflanzen als Zutat gewählt, hielte sie das für sehr bedenklich. Bei einer „normalen“ Zubereitung mache sie sich keine allzu großen Sorgen: „Wenn jemand sonst kein Obst oder Gemüse isst, ist es positiv.“

„Wenn jemand sonst kein Obst oder Gemüse isst, ist es positiv.“

LEANE LEHMANN, ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN



### SAMSTAG

**Breitbrunn:** Monika und Felix Reich, goldene Hochzeit.

**Kirchlauter:** Maria und Adolf Röhner, goldene Hochzeit; Irmgard Schmitt, 80. Geburtstag.

**Zeil:** Hildegard Moros, 83. Geburtstag;

Annemarie Krug, 85. Geburtstag.

### SONNTAG

**Fatschenbrunn:** Elisabeth Fösel, 71. Geburtstag;

Eugenia Kundmüller, 77. Geburtstag.

**Oberschleichach:** Barbara Kratky, 69. Geburtstag.

### Tretendorf:

Horst Loeper, 75. Geburtstag;

Günter Fritsche, 86. Geburtstag.



### Tages-Barometer

**Top** Mit Zahlen und Statistiken lässt sich alles beweisen. Es kommt nur darauf an, wie man sie auslegt. Schon Churchill glaubte ja bekanntlich nur der Statistik, die er eigenhändig gefälscht hatte. Ein schönes Beispiel für den Kahlschlag im Zahlenwald kann man derzeit im Steigerwald erleben.

**Flop** Dort streiten sich der Vorstand der Staatsforsten und der Chef in Ebrach um die Einschlagquoten. Die einen wollen mehr Holz und präsentieren Zahlen, wonach das Mehr eigentlich weniger ist. Weil mehr Holz nachwächst als gefällt wird. Der andere beweist mit den gleichen Zahlen genau das Gegenteil. Wer Recht hat, erkennt man eines schönen Tages, wenn man mangels Bäumen keinen Wald mehr sieht. *gf*

### CHARAKTER

## Die Frauen bestimmten ihren Typ

**Trossenfurt** – „Dein Typ ist gefragt – doch welcher Typ bin ich?“ Unter dem Thema stand das Frauenfrühstück der Kuratie Trossenfurt.

Die Referentin, Schwester M. Monika März, stellte die Typenlehre nach dem Schweizer R. W. Schirm vor, wie die Pfarrgemeinde informiert. Sie kommt aus der Wirtschaft und anders als bei den verschiedenen Temperamenten – Sanguiniker, Phlegmatiker, Melancholiker und Choliker – klassifiziert er die Menschen in verschiedene Farbtypen. Es gibt grüne, rote und blaue Typen.

### Welche Farbe dominiert?

Alle Typen sind, wie die Teilnehmerinnen erfuhren, durch ihre Eigenart in ihrem Leben erfolgreich: Der Grüne mehr durch die Sympathie, der Rote mehr durch sein mitreißendes Wesen, und der Blaue hat eine starke Überzeugungskraft. Es gebe auch nicht nur den grünen, roten oder blauen Typ, sagte die Referentin. Jeder Mensch sei eine Mischung, nur eine Farbe dominiere.

Höhepunkt war ein Persönlichkeitstest. Es kam zu einigen Aha-Effekten. Mit der Vorfreude auf das im Frühjahr stattfindende Frauenfrühstück traten die Anwesenden gut gelaunt den Nachhauseweg an. *ft*

### MEINUNG

## Verflixt gemixt

Etwas komisch sehen sie aus, diese grünen Smoothies. Die Konsistenz: zähflüssig, breiartig. Nimmt man mehr Wasser, flutscht es besser. Der Geschmack ist gar nicht so übel. Zwar lässt sich Grünzeug wie Spinat oder Petersilie im Ansatz erschmecken, störend aber ist das nicht. Und wer die richtigen Zutaten wählt, tut seiner Gesundheit offensichtlich etwas Gutes. Freilich: Die grüne



Andreas Lösch



Die tägliche Portion Obst und Gemüse darf bei Andreas Hofmann nicht fehlen. Das meiste davon schmeißt der Schweinfurter in den Mixer und stellt daraus grüne Smoothies her. Hofmann ist mittlerweile süchtig nach dem Zeug. Seiner Gesundheit hat es gut getan, versichert der 36-Jährige, der die Getränke seit einigen Jahren täglich konsumiert. Foto: A. Lösch