

# Grün, gesund und gut

Vitale Drinks lassen sogar das Herz von Gemüsemuffeln höher schlagen.

In Kalifornien gehört der grüne Smoothie seit zehn Jahren zum Alltag. An jeder Strassenecke, in jeder Bar und in jedem Supermarkt wird der gesunde Drink bestehend aus Kräutern, grünem Blattgemüse wie Spinat, Grün- und Federkohl, reifen Früchten und Wasser frisch zubereitet und gemixt.

Dieses vitalisierende Getränk haben die Kalifornier Victoria Boutenko zu verdanken. Die gebürtige Russin suchte 2004 nach einer Möglichkeit, um ihrer Familie das gehasste grüne Blattgemüse schmackhaft zu machen. Denn sie hatte festgestellt, dass ihnen etwas fehlte mit ihrer auf Früchten basierenden Rohkost. Diese Ernährungsform hatte sie für sich und ihre Familie gewählt, damals als sie noch alle an chronischen Krankheiten litten. Um das Bittere und Herbe der grünen Salate und Gemüse zu übertönen, mixte sie diese zusammen mit Früchten und Wasser. Und oh Wunder, der Familie schmeckte es. Die einfallreiche Boutenko fand damit nicht nur einen Weg, um ihre Familie gesünder zu ernähren, sondern hatte ganz nebenbei auch noch ein Getränk entwickelt, mit dem sie den Nerv der Zeit traf.

Dass ein grüner Smoothie nicht nur ungeliebtes Gemüse auf den Tisch schmuggeln kann, sondern auch Platz in der gehobenen Gastronomie findet, zeigt Tanja Grandits. Die Köchin des Jahres 2014, die für ihre gesunde und bekömmliche Küche bekannt ist, bietet ihren Gästen als Alternative zu Wein alkoholfreie Getränke an. Diese Säfte, Tees und grünen Smoothies harmonieren zudem perfekt mit den einzelnen Gerichten.

Mittlerweile haben hierzulande auch Saftbars den Trend aufgenommen und bieten die Muntermacher auf der Basis von Blattgemüse an. So auch der «Saftlade» im Zürcher Niederdorf. Marcel Iten führt die grünen Smoothies seit gut eineinhalb Jahren im Angebot. «Wir haben Kunden, die täglich vorbeikommen und sich einen solchen Drink holen», sagt der Geschäftsführer. Er stellt



FOTOLIA

**Grüne Smoothies schmecken nicht nur gut, sondern sind auch der Gesundheit zuträglich.**

eine grosse Nachfrage fest. Denn die grünen Smoothies passen gut zum heutigen Lebensstil. Viele Berufstätige haben wenig Zeit für ein gesundes Essen über Mittag, möchten sich aber trotzdem ausgewogen ernähren. «Da ist der vitale Drink genau das Richtige. Er ist dank des Mixens leicht verdaulich, vitaminreich und zugleich sättigend, ohne den Organismus zu belasten», sagt Marcel Iten. Die grünen Smoothies des «Saftlade» bestehen zu ungefähr 40 Prozent aus grünem Blattgemüse und zu 60 Prozent aus ganzen Früchten und etwas Wasser. Alle verwendeten Produkte

stammen aus biologischem Anbau, wie Marcel Iten betont. Denn es sei wichtig, dass die Früchte und das Gemüse nicht belastet seien. Die Crew wechselt die Zutaten saisonal, von Rucola über Rübli Grün bis zum Kopfsalat. Zudem reichert das «Saftlade»-Team die Smoothies mit Leinsamen oder Datteln an.

Die dipl. Ernährungsberaterin SHS Béatrice Chiari setzt ebenfalls auf grüne Smoothies. Seit Ende des letzten Jahres bietet sie in ihrer Praxis in Zürich-Oerlikon monatlich Workshops zum Thema an. Bis jetzt stiess das Angebot in erster Linie bei Privatpersonen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen oder sich für die vegetarische Ernährung interessieren, auf Interesse. Für den Powerdrink sieht sie jedoch auch in der Gastronomie grosses Potenzial: beispielsweise als frisch hergestellten Smoothie am Frühstücksbuffet, als alkoholfreie Apérovariante oder als bekömmliche Vorspeise an Stelle einer Gazpacho.

Da bei grünen Smoothies alle Zutaten roh verarbeitet werden, kann der Körper die ganze Fülle an Vitalstoffen aufnehmen. Hitze- und säureempfindliche Stoffe wie Vitamine, Fettsäuren, Antioxidantien und Nahrungsenzyme bleiben erhalten. Laut Béatrice Chiari sind insbesondere die Enzyme sehr wertvoll für die Gesundheit: «Unsere Ernährung ist sehr enzymarm, da diese Stoffe durch Erhitzen und Konservieren verloren gehen.» Trotzdem sieht sie die grünen Smoothies als Ergänzung zu gekochtem Gemüse und nicht als Ersatz. Victoria Boutenkos Familie wäre da wohl anderer Meinung.

Bernadette Bissig

[www.ernaehrung-chiari.ch](http://www.ernaehrung-chiari.ch)

*Tipp von Béatrice Chiari: 1 Handvoll jungen Spinat, 1/2 Bund Peterli, einige Rosmarinnadeln, 1 Orange in Schnitzen, 1/2 Banane zerkleinert und ca. 200 ml Wasser im Hochleistungsmixer oder Blender mixen.*

## KURIOS UND BEMERKENSWERT



KEYSTONE

### BEYONCÉ TRINKT HÜHNERKNOCHEN-COCKTAIL

Popstar Beyoncé und Jay Z trinken Cocktails aus Hühnerknochen. Das Paar besuchte gemeinsam nach Beyoncé's ausverkauftem Konzert in der Londoner O2-Arena am 28. Februar den «White Lyan»-Pub im Osten der Stadt, um sich nach der Show zu entspannen. Das Pub ist dafür bekannt, keine Markenprodukte zu servieren. Die beiden probierten sich deshalb durch ungewöhnliche Getränke, darunter auch ein so genannter Knochen-Martini, der aus Hühnerknochen gemacht wird. (chg)

## STUDIE

### FETTE MAHLZEITEN STÖREN TIEFSCHLAF

Je fettreicher sich ein Mensch ernährt, umso schlechter schläft er. Das betrifft sogar gesunde, schlanke Personen. Das hat eine Studie des Penn State College of Medicine in Hershey ergeben. Demnach sind die Betroffenen während des Tages schläfrig. Je mehr Fett ein Mensch verbrennen muss, desto mehr ist sein Schlaf gestört und desto müder ist er auch tagsüber. «Eine erhöhte Fettverbrennung hat eine nachteilige Wirkung auf die Aufmerksamkeit von ansonsten gesunden, nicht adipösen Erwachsenen», sagt der Studienleiter Alexandros Vgontzas. Vorteilhafter sei eine kohlenhydratreiche Ernährung für den Wachheitszustand einer Person. Man solle aber auch nicht mit einem Hungergefühl ins Bett gehen. (chg)

## BERÜHMTHEITEN

### FASTFOOD-KETTE ERSTEIGERT HUT

Der überdimensionale Hut, mit dem Pharrell Williams bei der Grammy-Verleihung für Aufsehen gesorgt hat, gehört jetzt einer Fastfood-Kette. Das Stück von Star-Designerin Vivienne Westwood brachte auf eBay 44.000 Dollar. Es ähnelt dem Logo der Fastfood-Kette. Die Inhaber der Burger-Restaurants Arby's ersteigerten die Kopfbedeckung. Das Geld soll an die Benefiz-Aktion «From One Hand to Another» gehen, die bedürftige Kinder unterstützt. Der Produzent und Musiker hatte den Hut, den er bei der Grammy-Verleihung im Januar getragen hatte und der innerhalb kürzester Zeit zum Twitter-Phänomen geworden war, vor rund einer Woche bei eBay eingestellt und ein Startgebot von 200 Dollar angesetzt. (sda)

## KURIOS

### ZWISCHENVERPFLE-GUNG BEI DEN OSCARS

Grosser Auftritt für einen Pizza-Boten während der Oscar-Verleihung: Moderatorin Ellen DeGeneres hatte Snacks für die hungrigen Prominenten geordert, die ein Mitarbeiter von «Big Mama's & Papa's Pizzeria» in der Live-Show ins Publikum brachte. Unter anderen nahmen sich Brad Pitt, Meryl Streep, Martin Scorsese und der frischgebackene Oscar-Preisträger Jared Leto ein Stück Pizza. Die Fastfood-Kette, die 20 Filialen in Los Angeles betreibt, teilte auf Nachfrage den Vornamen des Pizza-Boys mit: Er heisst Edgar. Auf Twitter schrieb die Firma einen Preis für denjenigen aus, der errät, wie viel Trinkgeld Edgar von der Hollywood-Prominenz bekommen hat: Zu gewinnen gibt es eine Gratis-Pizza. (sda)

## BERÜHMT-BERÜCHTIGT



KEYSTONE

### RIGOZZI LIEGT DIE LEIDENSCHAFT FÜR WEIN IM BLUT

Miss Schweiz von 2006, Christa Rigozzi, ist eine profunde Weinkennerin. Das liegt ihr im Blut. Der Vater brachte ihr schon früh die Geheimnisse der Önologie bei, später besuchte sie einen Sommelier-Kurs. Sie bevorzugt Roten, vorzugsweise den Merlot ihres Bruders. Es komme vor, dass sie, wenn sie ein Essen für Gäste plane, das Menü dem Wein anpasse, statt umgekehrt, sagte die 30-Jährige. Früher bevorzugte sie die grossen Namen, heute entdeckt sie gern junge, aufstrebende Weinproduzenten. (sda)

ANZEIGE

**SWISS SVG-TROPHY**  
2014/15

**JETZT ANMELDEN!**

**Kochwettbewerb**  
Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie

[www.svg-trophy.ch](http://www.svg-trophy.ch)

Hauptsponsoren:  
union skv, PISTOR, SVG

Bezaubernd frisch –  
Offenausschank.

**Effenland**  
Natürlich im Glas.

EGI Post-Mix AG | [www.effenland.ch](http://www.effenland.ch) | [www.postmix.com](http://www.postmix.com)

**EDEKA 90 Jahre 2014**

**Einladung**  
am 31. März und  
01. April 2014 in Karlsruhe

Über zweihundert Aussteller für den gewerblichen Bedarf informieren Sie über die neuesten Trends und Entwicklungen in den Bereichen Food, Nonfood, Getränke und weiteres.

Das Programm mit der Abfahrtszeit und weitere Informationen erhalten Sie sehr gerne über [info@gsunion.ch](mailto:info@gsunion.ch)  
**www.gsunion.ch**

**WYSCHIFF LUZERN**

DEGUSTATION VON  
300 SCHWEIZER  
SPITZENWEINEN

**20. – 23. MÄRZ**  
BRÜCKE 1, BEIM BHF

DEGUSTATION:  
DO-FR 16-21 UHR  
SA 14-21 UHR  
SO 11-18 UHR

VEREIN WYSCHIFF  
SCHWEIZER WINZER  
[WWW.WYSCHIFF.CH](http://WWW.WYSCHIFF.CH)