

## Drik din salat og bliv hurtigere rask!

Grønne smoothies er noget af det sundeste du kan tilføje til din kost, og de smager fantastisk. De sundhedsmæssige fordele er uendelige og de helbredende egenskaber til tider mirakuløse. Nogle af de ting som folk oplever, når de drikker grønne smoothies på daglig basis er bl.a.:

- mere energi
- bedre søvn
- renere og yngre hud
  - stærkere negle/ hår og tænder
  - en stabil/ optimal vægt
  - bedre fordøjelse
  - klarere hjerne
  - bedre humør
  - forbedring af skavanker de har lidt af i årevis

Bogens forfatter Louise Koch har selv været meget syg, men blev rask vha. en omfattende kost- og livsstilsændring. Grønne smoothies var en af hovedelementerne i hendes helbredelse, og i denne bog fortæller hun hemmeligheden bag den grønne smoothies helbredende egenskaber.

Alle kan få glæde af at tilføje grønne smoothies til deres hverdag, og de er simpelthen et 'must', hvad end man har problemer med helbredet eller bare gerne vil leve lidt sundere. De tager kun 5 minutter at lave, smager sødt og dejligt og selv børn elsker dem. Bogen både inspirerer, informerer og guider vha. af faktuel viden, personlige beretninger, lækre opskrifter og spændende tips. "Jeg er hooked" skriver læge Sandra Holm i forordet, og det vil du også være, så snart du har smagt din første grønne smoothie.

 **RASK PÅ  
RAW**  
www.raskpaaraw.dk

# DEN HELBREDENDE GRØNNE SMOOTHIE

DEN HELBREDENDE GRØNNE SMOOTHIE



Over  
50 lækre  
opskrifter

Louise Koch



# DEN HELBREDENDE GRØNNE SMOOTHIE



Af Louise Koch

Den helbredende grønne smoothie

© Louise Koch, Rask på Raw

Udgivelsesår 2012

1. udgave 1. oplag

Forfatter: Louise Koch - [www.raskpaaraw.dk](http://www.raskpaaraw.dk),  
[www.koch-coaching.dk](http://www.koch-coaching.dk), [www.binyretræthed.dk](http://www.binyretræthed.dk)

Fotos: Louise Koch

Portrætter: Stephan Arnskov, BHP foto

Grafisk form: Louise Koch

København 2012

Det er ikke tilladt at kopiere fra denne bog uden tilladelse.

Det er tilladt at bringe kortere uddrag i forbindelse med  
anmeldelser og omtaler af bogen.





# INDHOLD:

## FORORD S. 7

- En læges tanker

## INTRODUKTION S. 9

- Velkommen til den grønne smoothie

## MIN HISTORIE S. 11

- Kender du det...
- Min kamp for helbredet
- Når intet hjælper
- Vendepunktet
- Mit møde med den grønne smoothie
- Hvor er jeg i dag?
- Min nye sygdomsforståelse

## BAGGRUNDSVIDEN S. 23

- Hvad er en grøn smoothie?
- Den grønne smoothies udbredelse
- Hvad gør de godt for?
- Hvorfor netop blende?
- Vigtigheden af at tygge
- Grøntsager og grønne supper



## BLADGRØNT S. 33

- Hvad er bladgrønt?
- En ny kategori
- Bladgrønt og spiselige blomster (lister)
- Krydderurter
- Ukrudt og vilde planter
- Slå næringsindholdet op her
- Spiselige blomster

## SÅDAN GØR DU S. 51

- 5 lette trin
  1. Har du det nødvendige?
  2. Lav en indkøbsliste
  3. Indkøb og opbevaring
  4. Lav din første smoothie
  5. Rengøring i et snuptag
- Flere gode tips
- Hel, frisk, rå, moden og økologisk
- Trap langsomt op
- Mængden af bladgrønt



## GRØN SUCCES S. 67

- 7 gode råd
- 1. Keep it simple!
- 2. Bland ikke fedt og sukker
- 3. Undgå blodsukkerproblemer
- 4. Gør smoothien appetitlig
- 5. Få kalorier nok
- 6. Rotér mellem det grønne
- 7. Lyt til kroppen
- De 8 klassiske fejl

## EN GRØN OM DAGEN S. 79

- - holder lægen væk
- Vitaminer og mineraler
- Næringseksempler

## FLERE GODE GRUNDE S. 87

- Victorias research
- Proteiner
- Syre og base
- Mavesyre
- Fibre
- Omegaer
- Klorofyl

## VEJEN TIL HELBREDELSE S. 97

- Bump på vejen
- Når kroppen rydder op
- Det oplevede jeg

## AFRUNDING S. 107

- Hvis du vil vide mere

## TESTEMONIALS S. 109

- Personlige historier

## OPSKRIFTER S. 117

- Lidt om opskrifterne s. 119
- Med bananer s. 121
- Med mango s. 129
- Med melon s. 137
- Med ananas s. 141
- Med bær s. 143
- Med æbler s. 145
- Med pærer s. 147
- Blandet s. 149
- Favoritter s. 155
- Grønne supper s. 157







# FORORD

## EN LÆGES TANKER

*"Du burde spise mere frugt og grønt i hverdagen". Denne sætning siger jeg næsten dagligt til mine patienter, og jeg tror faktisk, at de lytter til mine ord og tænker: "Jeg kan ikke overskue at spise flere smattede bundter broccoli eller overkogte gulerødder".*

*Grønne smoothies er svaret på, hvordan man nemt, lækkert, hurtigt og farverigt kan få spist masser af al den frugt og grønt, vi fra sundhedsvæsenet anbefaler. Alle kan lide grønne smoothies, og de er samtidig fantastisk mættende. Som Louise Koch lister op i kapitlet 'En grøn om dagen', kan man nemmere nå at få de anbefalede daglige doser af vitaminer og mineraler, ved at lade grønne smoothies være en del af dagligdagen.*

*Bogen giver også et billede af, hvor meget, der er spiseligt ude i naturen, og det er vigtigt at huske på i hverdagens travlhed. Man kan lære sine børn at være i naturen, og at vi kan leve med den. At vi kan næres af naturen, i stedet for blot at tære på dens ressourcer.*

*Personligt holder jeg meget af grønne smoothies. Jeg drikker ofte én til frokost på arbejdet, selvom de andre læger og sygeplejersker forundret kigger på min 1,5 liter kande fyldt med en supergrøn smoothie. Jeg tænker: "De skulle bare prøve at smage, for så ville de være lige så hooked som jeg".*

*Sandra Holm, læge*



# INTRODUKTION

## VELKOMMEN TIL DEN GRØNNE SMOOTHIE

De fleste ved godt at de burde spise meget mere grønt, men en skål grøn salat er bare noget af det mest kedelige i verden. Den mætter ikke særlig meget og så tager det enormt lang tid

at tygge sig igennem den. Men heldigvis findes der er en måde, hvorpå man kan få store mængder grønne blade samtidig med, at det både smager rigtig godt og giver en masse plusser på helbredskontoen. Det hedder en grøn smoothie, og i denne bog vil jeg prøve at videregive al den viden, jeg har samlet omkring hvad det er, hvordan de laves, hvad de kan gøre for helbredet og hvorfor de er så effektive.

Hvem er jeg? Mit navn er Louise Koch, jeg er 39 år (2012) og i ca. 10 år oplevede jeg at blive langsomt mere og mere syg, så jeg til sidst ikke kunne fungere. I dag er jeg rask og hjælper andre mennesker med at komme i gang med naturlig helbredelse gennem en omfattende kost- og livsstilsændring, der har givet mig livet igen. Noget af det jeg gjorde var bl.a. at leve udelukkende af frugt og grønt i den rå form samt en lille smule frø og nødder. Jeg fjernede alt konventionel mad fra min kost, herunder brød, mælkeprodukter, kød og raffineret sukker og begyndte at spise lidt som en chimpanse eller gorilla spiser.

I min søgen efter den optimale veganske kost til brug som helbredelsesmiddel kom jeg forbi mange forskellige opskrifter, herunder den grønne smoothie. Den er noget noget af det mest effektive, jeg er stødt på og derfor har jeg skrevet bogen 'Grønne smoothies - genvejen

til et bedre helbred'. Bogen kan læses af både helt almindelige mennesker på en konventionel kost og af folk der lever udelukkende af frugt og grønt ligesom mig. Grønne smoothies kan også være en rigtig stor hjælp, hvis man gerne vil trappe langsomt og nemt ind i den rå veganske kost der har helbredt mig, eller hvis man blot gerne vil have mere frugt og grønt ind i hverdagen.

De positive effekter af grønne smoothies er mange, og når du for alvor begynder at mærke dem på din egen krop, vil du vide, hvor vigtige de er. Det er ikke meningen, at du udelukkende skal leve af grønne smoothies, men de må gerne fylde meget i din kost.

Jeg håber meget med denne bog, at andre kan få glæde af de mange erfaringer, jeg har gjort mig undervejs og samtidig undgå at lave mange af de fejl, som jeg gjorde i starten. Rigtig god læsning.

Mvh. Louise Koch





# MIN HISTORIE

KENDER  
DU DET...



Måske læser du denne bog, fordi du selv har nogle småskavanker, som du dør med til hverdag, eller måske har du en mere alvorlig og længerevarende sygdom, som du desperat har forsøgt at komme af med.

Har du f.eks. oplevet at være rigtig syg og ikke følt at noget af det du prøvede hjalp? Har du oplevet at blive mere og mere syg uden at kunne forstå hvorfor, fordi du egentlig føler, du lever rigtig sundt? Har du prøvet at blive testet, men at prøverne viste at du var sund og rask, og at du derfor ikke kunne få nogen hjælp? Har du prøvet at være lige ved at blive fyret, fordi du var for syg til at gå på arbejde? Har du konstant ondt et eller andet sted eller betændelser og småskavanker, der generer dig i hverdagen? Eller måske kan du nikke genkendende til at have prøvet at tage alt i kosttilskud og





## FAKTA:

Navn: Louise Koch

Født: 4. maj 1973

Kost: Rawfood - 80/10/10

Udd.: BA. Medier og coach

Fritid: Sportsdans

Tidl. arb.: Tv-tilrettelægger

Nuv. arb: Underviser teen-agere i grafisk design

besøgt alverdens alternative læger, men uden særlig stor virkning? Har du oplevet, at din sygdom forhindrer dig i at arbejde og leve et socialt liv, og at din økonomi efterhånden er helt til hundene? Har du prøvet at fylde dig selv dagligt med så meget medicin, at du føler dig som et medicinvrag. Det kan jeg alt sammen sige ja til, og her er min historie.

## MIN KAMP FOR HELBREDET

Vi skruer tiden tilbage til sommeren 2008, hvor mit helbred mildest talt ikke var, hvad jeg gerne ville have, det skulle være. Jeg var 35 år og alligevel kunne jeg knapt rejse mig fra sengen pga. træthed og smerter. Samtidig tog jeg alt i piller, kosttilskud, hormontilskud og medicin, og jeg lignede noget, der var løgn. Min hud var helt gul, jeg havde store rander under øjnene, jeg havde tabt mig meget, og der var ingen liv i mine øjne.

I godt 10 år havde jeg arbejdet i medie-/tv-branchen, og i årene op til 2008 var jeg langsomt blevet mere og mere træt og syg. Da det kulminerede i 2008 gik jeg ned med det, der hedder binyretræthed, og det var i så slem en grad, at jeg ikke orkede at stå længe nok op til at tage et brusebad og knapt nok at gå ud på toilettet. Samtidig led jeg af en lang række symptomer og skavanker, der langsomt var blevet værre og værre igennem årene. Det var bl.a. ekstreme lændesmerter, angstanfald, fødevarerintolerancer, udtørrede slimhinder, nedsat sexlyst, morgenhoste med slim, eksem, urinsyreigt i tæerne, candidasvamp, væskeophobninger, søvnproblemer, nedsat stresstærskel, ledsmerter, betændelser, hår og negle der knækkede, hovedpiner, hormonelle forstyrrelser inkl. slem PMS., støvallergi, problemer med korttidshukommelsen, uklar i hovedet, daglige smerter i leverområdet/galdestensanfald og så frøs jeg altid. Jeg gik selvfølgelig konstant til lægen, men hver gang han testede mig, viste prøverne, at jeg var sund og rask. Han troede formentlig at jeg var hypokonder, men alligevel fik jeg alt i piller. I årene 2006-08 fik jeg f.eks. både smertestillende piller, sovepiller, lykkepiller, svampemidler og muskelafslappende piller. Fordi jeg havde haft eksem hele livet, fik jeg også binyrebarkcremer, bugy-strålebehandlinger og kemikaliebade til hænderne.

## NÅR INTET HJÆLPER

Fordi min læge ikke kunne se noget galt i mine blodprøver, fik jeg en henvisning til Hvidovre hospital. De tog også alt i blodprøver og urinprøver, men igen viste prø-



verne ikke nogen resultater ud over et lille smule forhøjet levertal. Jeg havde ingen steder at gå hen, og derfor prøvede jeg i desperation den alternative vej med kostvejledere, alternative læger og Kernesund Familie kosten. I et år fik jeg alt i hormontilskud, kosttilskud, proteinpulver, tinkturer og specialkost, og samtidig prøvede jeg både C-vitamininsprøjtninger, tarmskylninger, infrarøde saunaer, akupunktur og sågar en hypnotisør. Da jeg nåede til sommeren 2009 havde jeg stadig ikke fået det ret meget bedre, og jeg begyndte virkelig at frygte, at jeg aldrig blev rask.

Jeg havde i den periode også selv måttet punge ud for nogle dyre prøver fra USA, som jeg fik lavet igennem Nordic Clinic, og her fik jeg for første gang svar på, hvad der var galt. Ud over stærkt nedsat kortisolproduktion, som forklarede min binyretræthed, så havde jeg svære skader på celler og DNA. Der var overvækst af bakterier i tarmen, nedsat fedtforbrænding, nedsat leverafgiftning, forhøjede triglycerider i blodet og så ville jeg ifølge den læge der tolkede prøverne formentlig ikke kunne blive gravid. Han mente også, at fordi jeg havde så meget skade på mine celler og DNA, ville næste skridt være kræft, hvis ikke jeg gjorde noget drastisk. Jeg havde samtidig også fået konstateret HPV virus hos min gynækolog, - en virus som kunne give livmoderhalskræft, så alt i alt var jeg i ret slem forfatning. Jeg fik også lavet en hårmineralanalyse, der viste, at jeg var i underskud af alle mineraler og havde høje mængder giftstoffer i kroppen.

## VENDEPUNKTET

Jeg var nået dertil hvor jeg var villig til at prøve hvad som helst, for desperationen begyndte så småt at melde sig. Jeg havde startet en gruppe på nettet for folk med binyretræthed, og desværre var jeg bestemt ikke alene med de ting jeg oplevede. Det var i gruppen, at jeg mødte en anden pige ved navn Cecilie, som foreslog mig at prøve rawfood. Hun levede udelukkende af frugt og grønt i den rå form, med hovedvægt på frugt og spiste næsten ingen fedt. I starten tænkte jeg, at sådan en 'grøntsagskur' kunne da ikke gøre nogen forskel på helbredet, men alligevel følte jeg, at jeg ikke havde noget at tabe ved at prøve det. Jeg blev nødt til at prøve noget andet for at få anderledes resultater, for det jeg havde gjort indtil da, havde ikke givet mig de resultater, jeg gerne ville have.

Jeg begyndte først at læse alt om rawfood og de forskellige retninger, og lyttede til en uendelig lang række af andre menneskers helbredeshistorier. Fødevarernes indhold blev slået op i databaser og efter en masse research, var jeg klar til at gå i gang. I forsommeren 2009 startede jeg derfor på den samme kostretning som

### Udgifter:

Hvad jeg brugte på ikke at blive rask:

Test/prøver	7.648,-
Kosttilskud	64.386,-
Speciallæger	4.205,-
Behandlinger	5.918,-
Kostvejledere	3.375,-
Bøger	1.551,-
I alt	87.083,-



Cecilie, og det betød, at jeg primært spiste eksotisk frugt, lidt grøntsager og salat samt en meget lille smule frø og nødder. Det var en meget anderledes måde at spise på, og jeg holdt helt op med at spise almindelige ting så som brød, kød og mælkeprodukter. Jeg begyndte også at sætte mig ind i den livsstilsretning, der hedder 'naturlig hygiejne', som er en lige så vigtig del af helbredelsesprocessen som kosten.

I starten var det en hård omgang med den nye kost, og der var mange udrensningssymptomer og periodevis forværring af mine symptomer. Der var dage, hvor jeg absolut ikke havde det godt, men også perioder hvor jeg havde det fantastisk og langsomt begyndte det generelt at gå fremad. Jeg fik mere og mere energi og ting jeg havde døjet med i flere år begyndte stille og roligt at forsvinde. De fleste af tingene på min lange symptomliste var på kun et år til halvandet helt væk. Selv mine leversmerter, den gule farve i huden, min urinsyreigigt og binyretrætheden forsvandt helt. Undervejs fulgte jeg nøje med i hvor mange mineraler, vitaminer, proteiner, kulhydrater, fedt etc. jeg fik hver dag ved at taste det ind i et program på nettet. Samtidig lavede jeg også en udførlig symptomdagbog med alt, hvad jeg oplevede, spiste og gjorde. På den måde kunne jeg se sammenhængende mellem de forskellige ting jeg gjorde og de symptomer og ophør af symptomer, som jeg oplevede.

## MIT MØDE MED DEN GRØNNE SMOOTHIE

Hvor kommer så den grønne smoothie ind i billedet? Først må jeg nok hellere forklare, hvad det egentlig er. En grøn smoothie ligner lidt en almindelig smoothie bortset fra, at den også indeholder bladgrønt (alle typer spiselige grønne blade, salater, krydderurter og ukrudt), og man laver dem ved at blende frugt, bladgrønt og vand sammen i en blender. Konsistensen ligner meget en almindelig smoothie, og en grøn smoothie drikkes på samme måde i et glas, f.eks. dekoreret med blomster, krydderurter eller frugt. Ved at blende bladgrønt med frugt får man generelt meget større mængder bladgrønt, end man ellers ville gøre, og den kommer i en





form, der er ret nem for kroppen at fordøje, fordi det allerede er 'tygget' i meget fine stykker. Derved får man især en masse vitaminer fra frugten og en masse mineraler fra bladene. Derfor kalder jeg i dag en grøn smoothie for "den ultimative vitaminpille i naturlig form", fordi den indeholder så mange essentielle ting.

Indtil forsommeren 2011 havde jeg kun en gang imellem lavet en grøn smoothie, men da jeg efter at have læst bogen 'Green for life' af Victoria Boutenko trappede op til at drikke dem flere gange om dagen, mærkede jeg for alvor virkningen. Dét at jeg drak over tre liter grøn smoothie med minimum 300g bladgrønt om dagen satte gang i rigtig mange reparations- og helingsprocesser. I starten var det især i forhold til afgiftningen og jeg oplevede bl.a. detoxsymptomer med både træthed, dehydrering, småhovedpiner, søvnproblemer og øget trang til den gamle mad (cravings). Præcist hvad jeg oplevede, skriver jeg meget mere om til sidst i bogen, men i løbet af et par måneder blev generne mindre og mindre. Langsomt oplevede jeg, at en masse ting rettede sig, herunder bl.a. min fordøjelse der eliminerede endnu mere effektivt. Jeg fik også mere energi, en bedre søvn, yngre og blødere hud, stærkere hår og negle, blev mere mentalt klar og fik øget sexlyst. Trangen til den gamle mad forsvandt også og mine tænder blev mindre følsomme. Folk begyndte også at kommentere min klarere og yngre hud, alt sammen blot fordi jeg drak ca. 3 liter grøn smoothie om dagen. Så selvom det jeg oplevede ved at spise primært frugt og en del grøntsager havde været helt fantastisk, så var det ligesom om min helbredelse igen blev speedet endnu mere op. Jeg blev faktisk så positivt overrasket, at jeg virkelig fortrød, at jeg ikke var startet et år tidligere.

## HVOR ER JEG I DAG?

I dag kan jeg leve et helt normalt liv med masser af daglige aktiviteter. Jeg går på arbejde fuld tid, jeg danser sportsdans to gange om ugen og ind imellem løber eller spinner jeg. Jeg spiser stadig kun frugt og grønt i den rå form, drikker grønne smoothies dagligt og har ikke planer om at stoppe foreløbig. Det var selvfølgelig ærgerligt at jeg først kom i gang med 'de grønne' så sent, men til gengæld har jeg meget tydeligere kunnet mærke forskellen og dermed vigtigheden af dem.

Jeg håber derfor meget, at du vil komme i gang med de 'grønne' meget hurtigere end jeg gjorde. Hvad end det er som et supplement til en almindelig kost, eller fordi du vil starte på hele den livsstilsomlægning, som jeg har brugt (Rask på Raw - se [www.raskpaaraw.dk](http://www.raskpaaraw.dk)). Det er dog vigtigt at pointere, at jeg på ingen måde er ophavsmand til den grønne smoothie, for den ære skal gå delvist til Dr. Ann Wigmore og Victoria Boutenko samt alle de rawfooderere der har lavet dem igennem årene.

## MIN NYE SYGDOMSFORSTÅELSE

Ud fra mine observationer af mig selv, mine fejl, mine succeser og min egen research har jeg langsomt fået et helt nyt billede af, hvordan kroppen fungerer og hvad der skal til for at den kan reparere sig selv. En af de ting der er blevet klarere er, at det ikke er kosten, der reparerer, men at det er kroppen selv, der gør alt arbejdet. Når vi skærer os, så heler såret og når vi brækker en arm, så vokser den sammen igen. Det er hverken kosten, lægen eller medicinen, der gør det. Kun



kroppen selv. I det hele taget er hele mit syn på sygdom og sundhed vendt fuldstændig på hovedet, for det jeg har oplevet og ser andre opleve passer slet ikke med det, jeg tidligere har lært. De fleste mennesker har nok, ligesom jeg havde, en idé om, at vi skal tage noget for at blive raske, f.eks. i form af en pille eller noget medicin. I dag er medicin for mig ren symptombehandling, for fjerner man medicinen, er årsagen og symptomerne i langt de fleste tilfælde der stadig. Her mener jeg f.eks., at fjerner man ting så som astmamedicin, hormoncremer eller insulin, har man stadig enten astma, eksem eller sukkersyge, og moderne medicin kommer sjældent ind til roden af problemet.

I dag tror jeg i stedet på at fjerne årsagen til sygdommen for at blive rask. For der er altid en årsag, også selvom vi ikke umiddelbart kan se den eller forstå den. Kroppens naturlige tilstand er sundhed og balance, og bliver vi syge, er det fordi, vi udsætter den for noget, der ikke er sundhedsfremmende. I langt de fleste tilfælde er årsagen utrolig simpel, nemlig de ting vi gør og spiser i

### TIP:

Persille er skøn i alle smoothies og super sundt. Husk at skylle grundigt for jord og sand.

vores moderne samfund. Kroppen kan simpelthen ikke håndtere de mængder og de lange perioder af forurening, kemikalier, tilsætningsstoffer, e-numrer, sprøjtemidler, raffineret- og mangelfuld kost, kemiske plejeprodukter, medicin, stress o.l., som vi byder den. Vores kroppe blev designet for millioner af år siden og den udvikling, der er sket med vores kost og livsstil de sidste 1-200 år, har den ikke kunnet følge med til.

Derfor opstår der symptomer på, at den ikke er i balance, og symptomerne er i bund og grund et udtryk for, at kroppen prøver at reparere sig selv og genskabe balancen. For kroppen vil til enhver tid forsøge at rense og reparere sig selv, hvis der er noget til stede, den ikke kan kende eller som forgifter den.

For mig er en hvilken som helst sygdom eller symptom på sygdom et tegn på, at der er en ubalance i kroppen. Af praktiske årsager har man navngivet alle de forskellige sygdomme og symptomer, men for mig er det ikke så vigtigt hvad de hedder. Alle symptomer, hvad end det er små, store eller kroniske, er kroppens forsøg på at udbedre skaderne og hele sig selv.

Jo mere syg man er, des flere og mere alvorlige symptomer vil der komme, men vejen til helbredelse er den samme. Kroppen ved altid helt præcist, hvad der er galt, og den tager hele tiden det der haster først. Derfor behøver man som sådan ikke at vide, hvad man fejler, når man helbreder sig selv naturligt, for kroppen ved det meget bedre end vi nogen sinde kommer til. Når kroppen får sunde vilkår og ikke dagligt ny forurening, den skal håndtere, vil den langsomt få mere og mere overskud til at reparere sig selv. Sunde forhold indvendig og udvendig giver en sund og glad krop, og det er de principper, der har helbredt mig og tusinder andre verden over.

Der er mange forskellige fortolkninger af, hvad der egentlig er sundt, men ud fra de principper jeg har brugt er det en livsstil, der læner sig op af naturen og den måde vi ville leve på, hvis vi selv levede i naturen. Derfor er maden hel, frisk, rå, økologisk og moden og forureningsniveauet på et minimum. Kroppen heler langsomt men sikkert, og tør man give kosten en chance, kan man opnå helt fantastiske resultater.



# BAGGRUNDSVIDEN



## HVAD ER EN GRØN SMOOTHIE?

En grøn smoothie er på mange måder det samme som en almindelig smoothie bortset fra, at den også indeholder bladgrønt. Det betyder altså, at man putter frugt, vand og en eller anden slags salat i en blender og blander det hele til en drikbar cremet konsistens. Smagen er sød og dejlig og kan drikkes af både syge og raske i alle aldre. Selv børn elsker dem hvis man laver dem børnevenlige.



## DEN GRØNNE SMOOTHIES UDBREDELSE

Grønne smoothies har i teorien eksisteret længe, men der er en særlig kvinde, der skal have tak for deres store udbredelse. Det er den russiske kvinde Victoria Boutenko, som oprindeligt blev uddannet sygeplejerske. Som voksen flyttede hun fra Rusland til USA med sin familie, men desværre led hele familien af helbredsproblemer, som langsomt blev værre og værre. Faderen Igor var allerede hårdt ramt af kronisk gigt inden de ankom til USA, og han havde også store problemer med skjoldbruskkirtlen. Hans puls lå det meste af tiden over 140, og han var altid træt og havde smerter. Allerede som 17 årig havde han gennemgået hele 9 operationer og af sin læge fik han at vide, at han ville dø inden for to måneder, hvis han ikke fik skjoldbruskkirtlen fjernet. Samtidig kunne han også se frem til et liv i en kørestol og på dårlige dage kunne han ikke binde sine egne snørebånd.

Victoria selv led af den samme sygdom som hendes far døde af, nemlig uregelmæssig hjerterytme (arhythmia) og hun havde konstant væskeophobninger, pro-

blemer med vægten, var altid træt og depressiv og så oplevede hun tit, at hendes venstre arm blev følelseløs om natten. Datteren Valya blev født med astma og allergier og hostede om natten, og sønnen Sergei fik som 9 årig konstateret diabetes. Da Sergei skulle til at have insulin og Igor fik at vide, at han skulle have fjernet sin skjoldbruskkirtel, besluttede Victoria i desperation at finde en anden løsning.

Efter en masse research kom hun frem til rawfood, og som et forsøg lagde hele familien deres kost om. På kun 3-4 måneder blev de fleste af deres sygdomme helbredt i så høj en grad, at de alle kunne gennemføre et løb på 10 km. Valya hostede ikke længere om natten, Igors problemer med skjoldbruskkirtlen forsvandt og Sergeis blodsukker blev stabiliseret. De næste syv år levede hele familien derfor af rawfood og i starten mest af frugt, men pludselig nåede de et stadie, hvor der ikke længere var fremgang med deres helbred. I stedet begyndte de at opleve, at det gik den forkerte vej, hvor børnene fik ekstra følsomme tænder og Victoria selv tog på i vægt. Hun begyndte også at få vorter og en tung fornemmelse i ma-

### TIP:

Toppen på jordbær kan spises, så du kan putte jordbærene hele i blenderen.





### TIP:

Læg det bløde frugt nederst og salaten i toppen. Til sidst tilsættes lidt vand.

ven hver gang hun spiste. Igor begyndte at få grå hår, og de havde ikke længere så meget lyst til de ting, de spiste. Victoria konkluderede, at der måtte være noget i deres kost, de manglede og begyndte at researche endnu engang.

Det hun kom frem til var, at der ikke var nok bladgrønt i deres kost, og efter kun en måned med daglige grønne smoothies, begyndte hun selv igen at opleve positive forbedringer med helbredet. To modernærker og en vorte faldt af, hun fik mere energi og hendes trang til usund mad forsvandt. Samtidig fik hun en pænere og yngre hud med færre rynker, stærkere negle, et bedre syn, en bedre smag i munden og en ændret smagssans. Alle i familien fik generelt mere energi, bedre afføring, mindre behov for søvn, og børnenes tænder var ikke længere nær så følsomme. Selv noget af Igors grå skæg fik farven igen.

Siden har Victoria skrevet bogen Green for life (engelsk), der helt klart kan anbefales, hvis du vil vide endnu mere om grønne smoothies end det, jeg dækker i denne bog.

## HVAD GØR DE GODT FOR?

Hvilke positive ting kan man opleve, hvis man drikker grønne smoothies på daglig basis? Det er selvfølgelig meget individuelt, hvad man oplever, men der er nogle ting, som tit går igen. Det folk typisk oplever er en pænere hud, mindre søvnbehov, mere energi, stærkere negle, tungere søvn, færre skæl, forbedret fordøjelse, mindre trang til usund mad, opnåelse af idealvægten, mindre hårtab, bedre kondition, mere stabilt blodsukker, sundere og fyldigere hår, lavere blodtryk, lavere puls, lavere kolesterol, bedre humør, bedre selvværd, mindre følsomme tænder, hyppigere afføring og en mere ensartet farve og konsistens på afføringen. Nogle kvinder oplever at få en kortere og mindre blødning ved menstruationen samt mange færre smerter. Selv er min egen menstruation i dag nede på ca. 3-4 dage med en begrænset blødning uden PMS, hvor den tidligere varede mellem 5-7 dage og kunne være meget kraftig og smertefuld.



De grønne smoothies kan altså også have en positiv virkning på PMS og sexlivet i det hele taget, og jeg har endda hørt om tilfælde, hvor de har kunnet stoppe for tidlig overgangsalder. Nogen oplever sågar, at få hår hvor det tidligere var faldet af og ligesom Igor, at få farven tilbage i noget af det grå hår. Hertil er der mulighed for at opleve forbedringer af skavanker og småsygdomme, man går og døjer med, men det er som sagt meget individuelt og kommer helt an på tilstanden i kroppen.

Slutteligt skal nævnes allergier, astma, eksem og hudproblemer, som også er nogle af de områder, hvor folk tit oplever fremgang. Det er især når man samtidig lever udelukkende af rå frugt og grønt som mig, at der sker positive forbedringer på de områder. Umiddelbart ser det også ud til at min egen livslange eksem langsomt er på vej væk, og min hud er de fleste steder blød og lækker.

En note til dem der lever 100% på frugt og grønt ligesom mig er, at grønne smoothies er den sidste brik, der skal til for at gøre kosten helt optimal. Uden store mængder blendet bladgrønt (helst over 300g hver dag) risikerer man på sigt at få mangelsymptomer, tegn på for tidlig aldring og problemer med at holde sig til det rå i længden.

## HVORFOR NETOP BLENDE?

Umiddelbart lyder det måske ikke særlig tiltalende at skulle blende og drikke sin salat, og det er nok også derfor, at det ikke rigtig er blevet praktiseret - indtil nu. Men tro mig, det smager meget bedre end det umiddelbart lyder, og du vil hurtigt komme til at elske det, hvis smoothien er lavet rigtigt. Den søde frugt overdøver nemlig smagen af det bladgrønne, og selv børn kan blive rigtig glade for grønne smoothies.

Men hvorfor skulle det at blende salat i en smoothie have synderlig større effekt end det at spise en skålfuld salat og drikke en normal smoothie til? Bladgrønt er den fødevarergruppe på jorden, der indeholder aller flest næringsstoffer, men næringen ligger gemt i plantens celler. Størstedelen af planten består af cellulose, som er en meget stærk molekylestruktur, og for at få adgang til næringen i cellerne skal planten knuses grundigt. Det er en af grundene til, at de fleste planteædere i naturen tygger dagen lang, men det er desværre noget, som vi mennesker er rigtig dårlige til af flere årsager. Vi bruger for det første ikke ret meget tid på at tygge i vores ofte stressede og travle hverdag. I stedet sluger vi maden i alt for store bidder, og overlader det til mavesyren at nedbryde resten. For det andet er vi vant til, at meget af vores mad er så blødt og forarbejdet, at vi dårligt nok behøver at tygge det. Her kan f.eks. nævnes kogte eller bagte kartofler, kogte eller dampede grøntsager, kogt ris og pasta, franskbrød og andre typer blødt brød, hakket, mørt og forarbejdet kød, mælk, ost og yoghurt etc. Vi er simpelthen fra barns ben blevet vænnet til, at vi ikke behøver at tykke ret meget af vores mad, og derfor er vores tænder og kæber heller ikke længere ret gode til det.

Hvis cellerne i maden ikke bliver knust ordentligt, har kroppen sværere ved at nedbryde indholdet og meget går til spilde. Det ses f.eks., hvis man sluger en hel vindrue, når den kommer hel ud i den anden ende. Cellerne i vindruen skal knuses, for at vi kan fordøje den. Jo mere maden knuses og findeles, jo bedre får vi adgang til næringsstofferne i cellerne, og det er her blenderen kommer ind





i billedet. Når man blender det bladgrønne, så knuser man cellerne meget mere effektivt end ved at tygge, og derved bliver en masse næringsstoffer tilgængelige i helt andre mængder, end når vi tygger vores salat. Så jo bedre en blender man har, des mindre partikler bliver maden, og på den måde får man mere næring ud af den.

## VIGTIGHEDEN AF AT TYGGE

Når man er syg kan der ofte være problemer med fordøjelsen i det hele taget, og ved at blende bladgrønt sammen med frugt, hjælper man derfor kroppen med en del af processen. Det er dog vigtigt også at tygge, både for tænderne og gummernes helbred, men især også fordi man derved producerer spyt. Spyt indeholder enzymer, der er det første skridt i fordøjelsesprocessen, og derfor må man meget gerne 'lege' at man tygger på sine smoothies. Det kan f.eks. være ved at køre dem rundt i munden og blande dem med spyt eller simpelthen putte nogle hele blade i til sidst, som man så kan tygge på.

Kigger man på chimpanserne, som er vores nærmeste slægtninge i naturen, så bruger de op til 6 timer om dagen på at tygge. Ifølge Jane Goddal, som har studeret vilde chimpanser i mange år, så spiser de ca. 50% frugt og 35-40% bladgrønt alt efter årstiden. De sidste 10-15% består af friske skud, blomster, bark, stængler, kerner, frø, nødder, insekter og en sjældent gang imellem en anden abe eller et lille dyr. Med en kost der består af hele 35-40% bladgrønt, har de ingen anden udvej end at tygge, men at tygge 6 timer hver dag var der nok næppe nogen mennesker der gad. Derfor er blenderen genial.

Der er nogen, der argumenterer imod det at blende, fordi processen ilter maden. Iltningen skulle efter sigende skabe et næringsstab, men på den anden side ilter vi også maden, når vi tygger den. Det vigtigste argument for mig er, at vi er mange, der oplever betydelige helbredsmæssige fordele ved at blende, så hvad end næringsstab der må være, bliver det opvejet af, at maden er mere knust og findelt, inden den kommer ned i maven.

## GRØNTSAGER OG GRØNNE SUPPER

Hvad med grøntsager, vil nogen nok tænke. Kan man ikke bruge dem i en grøn smoothie? Prøv for så vidt muligt at holde frugt og grøntsager fra hinanden i de grønne smoothies. Stivelsen i frugt og grønt fordøjes i forskellige hastigheder, så vil man rigtig gerne putte sine grøntsager i en blender, så lav i stedet det der hedder en grøn suppe. Grønne supper har ingen eller næsten ingen frugt i sig, men i stedet grøntsager, så som agurk, tomat, avokado, selleri, soltørrede tomater, peberfrugter og forårsløg - og så selvfølgelig alle typer af bladgrønt. Grønne supper smager ikke helt så sødt som en grøn smoothie, men til gengæld er de super sunde. Der er et par enkelte opskrifter på grønne supper bagerst i bogen.



### TIP:

Brug evt. et enkelt stykke frugt med lavt sukkerindhold i en grøn suppe for at gøre den sød.

# BLADGRØNT

## HVAD ER BLADGRØNT?



Et af de spørgsmål jeg ofte får er – hvad er bladgrønt? Svaret er ganske enkelt. Når det gælder grønne smoothies, så er det alt, der har grønne blade, som mennesker kan spise.

Der findes rigtig mange forskellige typer bladgrønt, men desværre er det kun et relativt lille udvalg, der fås i Danmark. Chimpanser spiser ca. 117 forskellige typer bladgrønt på et år, hvorimod vi kun har et meget begrænset antal i butikkerne. Til gengæld kan man finde/ dyrke mange andre typer i naturen, og i dette afsnit vil jeg give en indføring i mange af de forskellige typer bladgrønt, som man kan få fat i her i Danmark.



## EN NY KATEGORI

Salat går ofte under betegnelsen grøntsager, men egentlig burde det have sin egen kategori, nemlig bladgrønt. I det hele taget er kategoriseringen af frugt og grønt lidt forvirrende, alt efter hvem man spørger, men her er hvordan jeg inddeler kategorien 'grøntsager':

- **Ikke søde frugter/ frugtgrøntsager:**  
Tomater, agurk, avokado, peberfrugter o.l.
- **Stivelsesholdige grøntsager:**  
Kartofler, gulerødder, rødbeder, bønnespirer, majs, squash, ærter o.l.
- **Blomstergrøntsager:**  
Blomkål, broccoli, artiskok o.l.
- **Bladgrønt:**  
Spinat, grønkål, krølsalat, hvedegræs, krydderurter, ukrudt o.l.

Går man i supermarkedet, vil man typisk kunne finde mange af de lyse salater, som f.eks. iceberg-salat, og det er typisk også netop iceberg, man forbinder med salat herhjemme. Men salat er meget mere end blot iceberg, og især de meget mørkegrønne salattyper som spinat og grønkål er fulde af næring.

De salattyper man typisk kan få i de danske supermarkeder, og som er egnede til grønne smoothies, er bl.a. babyspinat, rucola, grønkål, julesalat (endive), romainesalat, feldsalat (vårsalat), hovedsalat, selleri og krølsalat. Falder du over en

salatblanding ved navn babysalat, så er det en blanding af flere forskellige typer spæde salater, og de er også fine at bruge. På de næste par sider har jeg lavet en liste over alle de forskellige typer bladgrønt, der egner sig til en grøn smoothie. Nogle er mere tilgængelige end andre, og nogen smager bedre end andre. Der findes selvfølgelig mange flere, men disse er dem vi lettest får fat på herhjemme.

Hvis man kun køber ind i supermarkederne kan man hurtigt blive træt af de samme typer bladgrønt, så derfor kan du med fordel gå på opdagelse hos grønthandlerne, i køkkenhaven og i naturen. Under betegnelsen bladgrønt hører nemlig også krydderurter og en masse forskellige ukrudtsplanter, som du nemt finder i de fleste haver og naturområder. Samtidig er der også penge at spare, hvis du kan finde eller dyrke din mad selv i naturen, og ofte er næringsværdien endda højere.

Noget af det man med fordel kan dyrke i haven er gulerødder, radisser og

### TIP:

Undgå stænglen på gulerodstoppene da de laver trevler i smoothien, og husk at skylle det grønne godt.



rødbeder, men ikke som man skulle tro, for røddernes skyld, men for toppenes skyld. Som udgangspunkt kan vi godt spise rodfrugter, men de er hårde at fordøje for kroppen og især for en syg krop. Faktisk indeholder toppene fra rodfrugter mange af de samme næringsstoffer som rødderne og ofte i endnu større mængder. Derfor kan det virkelig anbefales at spise toppene fra sine rodfrugter.

#### TIP:

Romaine salat fås både i store og små salathoveder, og går også under navnet hjertesalat eller cos-salat.



# BLADGRØNT OG SPISELIGE BLOMSTER

På de næste to sider har jeg lavet en liste over de forskellige typer af bladgrønt, som man kan finde i naturen og i butikkerne.



## SALATER/ KÅL:

Bladbede/ sølvbede  
Bok choy/ pak-choi  
Egebladssalat  
Escarole  
Feldsalat/ vårsalat  
Frisée  
Grønkål  
Hjertesalat  
Hovedsalat  
Hvedegræs  
Indisk bladsennep (Sareptas)  
Julesalat (Endive)  
Kinakål  
Krølsalat  
Lollo Bionda/ Lollo rosa  
Mizuna  
Palmekål  
Radicchio  
Romaine (Kos salat)  
Rucola  
Rød sennepssalat  
Savoykål  
Selleri  
Spidskål  
Spinat  
Ærtesalat  
Ærteskud

## I NATUREN:

Birkeblade (unge)  
Brændenælder  
Fuglegræs  
Hjulkrone  
Hvidmelet gåsefod  
Kløver  
Mælkebøtte  
Portulak  
Ramsløg  
Skovsyre  
Skvalderkål  
Vejbredblade/ plantan  
Vindrueblade  
Vinterportulak

## TOPPE:

Forårsløgstoppe  
Gulerodstoppe  
Jordbærtoppe  
Radissetoppe  
Rødbedetoppe



## URTER:

Aloe vera  
Basilikum  
Bredbladet persille  
Brøndkarse  
Citronmelisse  
Dild  
Fennikel  
Karse  
Koriander  
Kruspersille  
Merian  
Mynte  
Oregano  
Pebermynteblade  
Purløg  
Rosmarin  
Salvie  
Spearmint  
Thai basilikum  
Timian

## SPISELIGE BLOMSTER:

Bellis/ tusindfryd  
Daglilijer  
Duftgeranier/ pelargonier  
Hjulkrone  
Katost/ malva  
Morgenfruer  
Mælkebøtteblomster  
Natlys  
Nigella/ Jomfru i det grønne  
Stedmoderblomster  
Tagetes  
Tallerkensmækker/ blomsterkarse  
Violer

Og mange flere...



## KRYDDERURTER

Krydderurter er det lille ekstra pift, der skaber de forskellige smagsvariationer i smoothies, men det er sjældent, at de udgør det grønne i en hel smoothie. Det kan være alt lige fra oregano, basilikum, dild, persille, koriander, timian, mynte, rosmarin til citronmelisse, purløg eller noget helt femte. Der er frit valg. Nogle af mine egne personlige favoritter er persille, basilikum og citronmelisse. Når du starter med at lave grønne smoothies, kan det være en fordel at prøve sig frem med en krydderurt af gangen, for at finde dine egne favoritter.

Krydderurter kan enten købes i butikkerne afskåret eller i pletter, men de kan også med fordel dyrkes i vindueskarmen eller i køkkenhaven. De krydderurter, man køber i små pletter i supermarkedet, kan ikke overleve ret længe i vindueskarmen, fordi de er plantet for tæt og i alt for lidt jord. Hvis man planter dem om med større mellemrum f.eks. i en altankasse eller i køkkenhaven, vil de kunne vokse sig store og holde meget længere. Fordelen ved at dyrke dem selv er, at de altid er friske, det er billigere og vigtigst af alt, så ved man, at de ikke er sprøjtede. Dem man køber i butikkerne kan være svært sprøjtede med mindre man går efter de økologiske. På hjemmesiden [www.havenyt.dk](http://www.havenyt.dk) under kategorien 'Køkkenhaven' kan man finde mange nyttige tips til at dyrke sin salat, krydderurter o.l. selv.

Der findes andre naturlige 'krydderier', som man umiddelbart ville tro var gavnlige og velsmagende i en grøn smoothie, men som ikke er det for en syg krop. Det er f.eks. ting så som hvidløg, ingefær og chili, og selv bruger jeg dem helst ikke. De er meget stærke og virker som 'irriterer' både på en rask og en syg krop, og det ses bl.a. ved at øjne og næse løber, når man spiser dem. Det er kroppens måde at rydde op og sige nej tak på, og den er vigtig at lytte til. Kan man godt lide smagen af hvidløg, kan man i stedet bruge den lidt mildere type bladgrønt ved navn Ramsløg, som også smager lidt af hvidløg.

# DET LILLE EKSTRA PIFT



PURLØG



ROSMARIN



CITRONMELISSE



# FRISKE URTER



MYNTE



BRØNDKARSE



FENNIKEL



TIMIAN



KORIANDER



DILD



BASILIKUM



PERSILLE

# FRA HAVEN ELLER URTEPOTTEN

## UKRUDT OG VILDE PLANTER

Én ting er at blende sin salat, men at spise ukrudt er nok ikke lige det, du regnede med. Ikke desto mindre findes der rigtig mange spiselige og utroligt sunde planter i naturen. De fleste er ukrudtsplanter, og det bedste af det hele er, at de er gratis. Mange af dem er faktisk så udbredte, at vi kender dem ved navn, men vi har bare aldrig lært at de også kan spises.

Planter, der vokser vildt i naturen, skal kæmpe mere for at overleve, og det er en af grundene til, at de ofte er sundere, end dem vi køber i butikkerne. For at kunne trække vand og næring op fra de dybereliggende jordlag bliver de vildtvoksende planter nødt til at danne længere rødder og et ekstra stærkt 'immunforsvar' for at klare sig imod f.eks. skadedyr. Tænk bare på hvor svært det kan være at få en mælkebøtte op med rod, og hvor svære de er at komme af med i det hele taget. De konventionelt dyrkede planter har været afhængige af menneskelig pleje og fået vand og næring serveret, så deres immunforsvar er ikke helt så stærkt. Planterne i naturen har med sikkerhed også fået naturlig sol og jord, hvor de menneskeligt dyrkede ofte bliver dyrket i drivhuse med kunstigt lys og 'kunstig' jord for ikke at nævne en masse sprøjtemidler. Derfor kan vildtvoksende planter være et stort boost både på helbreds- og på økonomikontoen.

### TIP:

Skvalderkål vokser i de fleste haver, parker og grøftkanter og er gratis. Selv blomsterne kan spises.



En af de planter der er meget næringsrig og findes i stort antal i naturen er brændenælde. Umiddelbart vil man ikke tro, at de kan spises, fordi de brænder, men blendes de rigtig grundigt i en god blender, så brænder de ikke længere. Man kan efter sigende også lægge dem i fryseren eller i lunkent vand i ½ times tid og uskadeliggøre dem på den måde. Brændenælde er især rige på c-vitaminer og indeholder mere jern end spinat gør. Det er bl.a. de nye lyse unge skud om foråret, der er super sunde, men resten af planten kan også sagtens bruges. Husk handsker når du plukker og skyller dem og brug saften fra stængelen, hvis du ved et uheld brænder dig. Det er stængelen og kanten af bladene der brænder.

### TIP:

Brændenælde skal blendes meget grundigt og kræver en ret god blender. Prøv med en lille smule først og se om din er god nok. Ellers vil det prikke i munden.





Mælkebøtter er en anden type ukrudt, der kan bruges i en grøn smoothie. De er ligesom brændenælderne rige på c-vitamin og indeholder dobbelt så meget a-vitamin som spinat. Også her er det især de unge blade, der er at foretrække, og tager man sydpå, er det ikke usædvanligt at finde mælkebøtteblade i salaten på restauranter. Stængelernes saft indeholder et stof der kan give kvalme og diarré, så hold dig til bladene og blomsten. Mælkebøtteblade har en ret bitter smag i forhold til andre typer salater, så man skal tænke lidt over, hvad man sætter den sammen med i smoothien. Selv bruger jeg dem ikke ret meget, fordi jeg foretrækker andre og mere velsmagende planter.

En anden ukrudtsplante, som jeg til gengæld rigtig godt kan lide, er skvalderkål. Den smager lidt som spinat, dog med en mere citronagtig eller syrlig smag. En af mine favoritsmoothies er citronmelisse, skvalderkål og bananer. Her er det igen især de unge nye blade og skud, der er at foretrække, men hele planten kan sagtens bruges. Generelt er skvalderkål rige på C-vitaminer og mineraler i det hele taget, og det er især om foråret i april og maj, at man finder de spæde unge skud.

Nogle andre vilde planter, man kan eksperimentere med, er fuglegræs, unge bølgeblade, hvidmelet gåsefod, hulkravet kodriver, burrenerre, hyrdetaske, skovsyre, portulak og løgkarse. Det er dog vigtigt at sætte sig grundigt ind i, hvordan de forskellige spiselige planter ser ud, så man ikke får spist noget, der er giftigt. F.eks. er vild persille giftig. Man skal også holde sig fra bladgrønt, der vokser langs vejene, da de kan være temmelig forurenede selv helt op til 100 meter fra vejen.

Vil du gerne vide mere om, hvad der præcist er i de ting, du spiser, kan du slå det op i databaser på nettet. Dog kan det være lidt svært at finde fakta for ukrudt, toppe og sjældne salattyper, men de klassiske salater er at finde i de fleste databaser. På næste side har jeg samlet nogle af de gode webadresser.

## Slå næringsindholdet op her:

### **DTU's fødevedbase**

[www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk)

### **Grøn livsstils database**

[www.lavidaverde.dk/foedevaredatabase.html](http://www.lavidaverde.dk/foedevaredatabase.html)

### **Svensk database:**

[www7.slv.se/Naringssok](http://www7.slv.se/Naringssok)

### **Amerikansk database USDA:**

[www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search)

### **Amerikansk hjemmeside:**

<http://nutritiondata.self.com>

## TIP:

Kig efter gule kiwier. De er sødere end grønne og fås ind imellem i supermarkederne.



## SPISELIGE BLOMSTER

Den sidste kategori jeg vil nævne er spiselige blomster. Spiselige blomster kan være utrolig dekorative på toppen af en grøn smoothie og på middagsbordet i det hele taget.

En blomst som er tilgængelig næsten alle steder er Bellis, også kaldet Tusindfryd. Det er de små gul-hvide blomster, man finder i græsplænen, og de er især rige på C-vitamin. Både blade, stilke og blomster kan spises, men de smager ikke af ret meget. Ligeledes kan mælkebøttens blomster også spises, men de er lidt bitre. Som altid er det vigtigt at være helt sikker på, at det er den rigtige blomst, man har fat i, for der findes også en hel del giftige blomster. Nogle blomster kan også være fine at spise i små mængder men er giftige, hvis man får dem i meget store

mængder. Derfor er et godt råd altid at bruge flere forskellige slags i løbet af ugen og variere mellem dem generelt.

Hvis du køber dine spiselige blomster som frø og dyrker dem i haven eller i altankassen, ved du selv, hvad der er hvad. Samtidig ved du også, om de har været sprøjtet, hvilket dem man køber i blomsterbutikkerne temmelig sikkert er blevet.

Det skal i det hele taget ikke undervurderes at dekorere sin mad for både andres og egen skyld. Har du gæster, vil maden se meget mere indbydende ud, og hele idéen med at drikke sin salat vil virke mere tiltalende. Især børn synes, det er sjovt at drikke noget, der ser farverigt og eksotisk ud, så har du børn, så pynt gerne med bær, frugtskiver, krydderurter, drinksparasoller og blomster.



### TIP:

Bellis findes i græsplæner og er både dekorative og kan spises. De smager dog ikke af ret meget.



# SÅDAN GØR DU

## FEM LETTE TRIN



Det kræver ikke ret meget at lave en grøn smoothie, og har man først de ting, der skal bruges, så tager det ikke mere end 5-10 minutter, før der er mad. Hvad der er endnu bedre er, at der ikke er opvask af en masse gryder og pander, og så er de rigtig nemme at tage med på farten. Her er de 5 enkle trin, der skal til for, at du kan komme i gang.

Aller først så prøv at gøre dig nogle tanker. Hvorfor er det, at du gerne vil prøve grønne smoothies, og hvad er dit mål? Prøv derefter at sætte dig en tidsramme. Hvor længe vil du i første omgang give det en chance? Hvor store mængder vil du gerne drikke hver dag? Hvornår på dagen vil du drikke dem? Hvem kan støtte dig i processen? Hvornår ved du om dit mål er nået? Når du har svaret på de spørgsmål, er det tid til at komme i gang.





## 1 HAR DU DET NØDVENDIGE?

Det første du skal gøre er, at anskaffe dig de ting du har brug for. Mange af tingene har du formentlig allerede, men her er listen:

- en god blender
- en si til at skylle salaten i
- et spækbræt
- en god køkkenkniv
- en dejskraber til at skrabe blenderen ren med

Lav et område på køkkenbordet hvor du har spækbræt, kniv og blender stående klar og rengjort, så det er nemt at gå til. Du kan også have et frugtfad eller en frugtskål stående lige ved siden af, så det hele er klart og indbydende

Det er især vigtigt at have en god blender, for jo kraftigere motoren er, og des skarpere bladene er, des bedre bliver ingredienserne blendet. Jo bedre de er blendet, jo mere får du ud af råvarenes næringsstoffer, og det er især vigtigt for en syg krop. Ulemperne ved en billig blender er også, at man tit skal være forsigtig med i hvilken rækkefølge man putter tingene i, og at de alligevel kan have svært ved at trække det hele rundt. På nogle blendere ender frugten nede under bladet i store stykker, og på andre bliver kniven hurtigt sløv og hvirvler tingene rundt uden at blende dem ret godt.

Selv bruger jeg en Philips HR2094, og et andet bud kunne være en Wilfa 1200. Hvis du har mange penge, så kan en superblender som f.eks. en Vitamix eller Blendtec anbefales, men er man ligesom mig lidt fattig og først skal have sparet op, så kan en almindelig stor og kraftig blender sagtens bruges. En anden vigtig ting at kigge efter er størrelsen på kanden. Den må meget gerne være minimum 1½ liter og gerne af glas.





## 2 LAV EN INDKØBSLISTE



Det næste skridt er at vælge én til tre opskrifter, som du godt kunne tænke dig at starte med. Du finder opskifterne bagerst i bogen, og de er inddelt alt efter hvilken frugt de indeholder mest af. Det kan klart anbefales at starte med en opskrift frem for selv at eksperimentere. Det kan nemlig hurtigt komme til at smage grimt, og jeg har selv lavet mange grumme smoothies i tidens løb. Når du har valgt én eller flere opskrifter, så lav en indkøbsliste her:

### Det jeg har:

---

---

---

### Det jeg mangler:

---

---

---

---

---

Nogle standardting der altid er gode at have i huset er spinat, persille, romainesalat, basilikum og forskellige typer salat i det hele taget. Af frugt er det typisk bananer, æbler, mangoer, frosne eller friske bær, ananas, æbler og pærer, som er klassikerne i grønne smoothies.

## 3 INDKØB OG OPBEVARING



Frugt og bladgrønt kan købes både i supermarkeder og hos grønthandlere, og der skal købes en del mere end man umiddelbart tror, hvis man skal drikke en eller to grønne smoothies hver dag. Gå helst efter det økologiske hvis du har råd til det.

Hvis butikken ikke har den type bladgrønt, der er brugt i opskriften, kan du som regel godt erstatte den med noget andet. Ting der er relativt neutrale i smagen er f.eks. babyspinat, feldsalat, krølsalat, hovedsalat, icebergsalat, grønkål o.l. og de fungerer som regel godt sammen med det meste. Romaine, rucola, gulerodstoppe og mælkebøtteblade har en lidt kraftigere smag og passer ikke sammen med hvad som helst.

Når du kommer hjem, så læg det bladgrønne i køleskabet og frugten i en kurv eller på et fad. Det er meget vigtigt, at frugten når at modne, inden du bruger den, og det gør den hurtigere ved stuetemperatur. Salaten holder sig bedst i koldere temperaturer, og er den blevet lidt træt, kan du lægge den i en balje koldt vand med isterninger et kvarters tid. Du kan også sagtens fryse din salat og tø den op under rindende vand, når du skal bruge den.

### TIP:

Køb en masse smukke flettede kurve til at opbevare din frugt i og lav et stort frugtfad på spisebordet og et ved blenderen.

# 4 LAV DIN FØRSTE SMOOTHIE

Når du skal til at lave din grønne smoothie, skal du huske at skylle din salat grundigt, pga. jord, insekter og sprøjtemidler. Hvis der er mange dyr i din frugt og grønt er det faktisk et sundhedstegn, for hvis dyrene har lyst til at spise det, så er det ikke fuld af sprøjtemidler.

Når du skal til at blende, så put de bløde frugter i bunden, det bladgrønne i toppen og til sidst lidt vand. I starten vil du formentlig have sværere ved at spise meget bladgrønt, så start med en lille smule og kom gradvist mere og mere i. Hvis du er meget skeptisk mht. at putte bladgrønt i din smoothie, kan du evt. starte med at komme blot et enkelt blad i og se, hvordan det smager. I starten bruger man typisk 70% frugt og 30% blade, men senere kan du opleve at have lyst til 50% - 50%. Opskrifterne her i bogen består af ca. 60% frugt og 40% bladgrønt, som er for let øvede til øvede.



Til sidst spædes smoothien op med et glas vand eller tre, alt efter hvor tyk den skal være. Konsistensen på en grøn smoothie kan være både tyndtflydende eller tyktflydende. Du bestemmer helt selv. Konsistensen på en klassisk grøn smoothie svarer lidt til yoghurt eller ymer, men som sagt kan du tilpasse den efter din egen smag. Man kan altid tilsætte mere vand efter at smoothien er blendet, hvis

konsistensen er for tyk, og så blende lidt mere. Meloner er en af de eneste frugter, der kan blendes uden vand, fordi de indeholder så meget væske selv. Næsten alle andre frugter kræver, at man spæder op med vand. I opskrifterne bag i bogen står der 'lidt vand', og det betyder, at du selv vælger, hvor mange kopper vand, du har lyst til at bruge.



En grøn smoothie skal blendes i ca. 1/2 - 2 minutter eller indtil alle ingredienserne er så findelte som muligt. Blend hellere lidt for længe end for kort, med mindre du har en dårlig blender, som har risiko for at brænde sammen. Det vigtigste er, at der ikke er klumper eller store stykker i smoothien. Pas også på med at putte for meget i blenderen, for så risikerer du, at det løber over, når du starter den. Hvis tingene ikke drejer rundt, så stop blenderen og rør rundt med en ske og hæld evt. lidt mere vand i. Rør aldrig rundt mens blenderen kører. Det sidste du derefter skal gøre er at hælde smoothien op i et glas eller en kande og dekorere den smukt. Drik smoothien som et måltid alene og ikke til et måltid. Så får du mest ud af den.

# 5 RENGØRING I ET SNUPTAG

Den nemmeste måde at gøre sin blenderkande ren på er ved at skylle den i varmt vand, lige efter du har brugt den. Du kan også hælde lidt opvaskemiddel og vand i den og så blende i 20 sekunder, hvorefter den skylles grundigt i varmt vand. Der vil dog altid sætte sig lidt madrester rundt omkring bladet, så det er en god idé at skille kanden ad en gang om ugen og vaske den grundigt.

## TIP:

Brug en dejskraber til at skrabe alt ud af blenderkanden med. Så får du det hele med.





## TIP:

Milde former for løg, som f.eks. purløg og forårsløg, kan også bruges i en grøn smoothie. Sæt dem i vand. Så holder de længere.

## FLERE GODE TIPS

### **Køl og frys:**

Lav gerne en hel kande (1 ½ liter) til f.eks. morgenmaden, og put det du ikke drikker i køleskabet. På køl kan en grøn smoothie holde sig ca. et halvt til et helt døgn, men den bliver hurtigt brun i farven, og smagen kan ændre sig lidt. Man kan også fryse en grøn smoothie, men helst ikke i længere tid af gangen. Friske smoothies er selvfølgelig altid at foretrække.

### **Med på farten:**

Hvis du gerne vil tage dine smoothies med på arbejde eller i skole, har du brug for en dunk, der ikke vejer ret meget og som er let at rengøre. Selv bruger jeg en Tupperware 750 ml shaker (Tupperware super quick shake), og to af dem kan rumme 1 ½ liters smoothie. Et andet godt bud er mærket 'Klean Kanteen', som laver metaldunke, der også er ret store men lidt sværere at rengøre. På [www.terawarner.com/jugs](http://www.terawarner.com/jugs) kan man også købe en grøn et-litersdunk til netop grønne smoothies, så der er flere muligheder. Hvis smoothien i løbet af dagen bliver klumpet, skal den blot rystes eller omrøres. Vil du gerne skjule, hvad det er, du drikker for omverdenen, kan du putte smoothien i et kaffekrus med låg.

### **Eksperimentér:**

Når du er blevet fortrolig med grundprincipperne i at lave en grøn smoothie, kan du begynde at eksperimentere selv. Nogle af de frugter der er bedst at bruge i en grøn smoothie er bananer, ananas, pærer, æbler, meloner, mangoer, ferskner, nektariner, appelsiner, jordbær og blåbær. Der er næsten ingen grænser for alle de kombinationer du kan lave, og måske kan du opfinde noget nyt og spændende, som andre også kan få glæde af.

## HEL, FRISK, RÅ, MODEN OG ØKOLOGISK

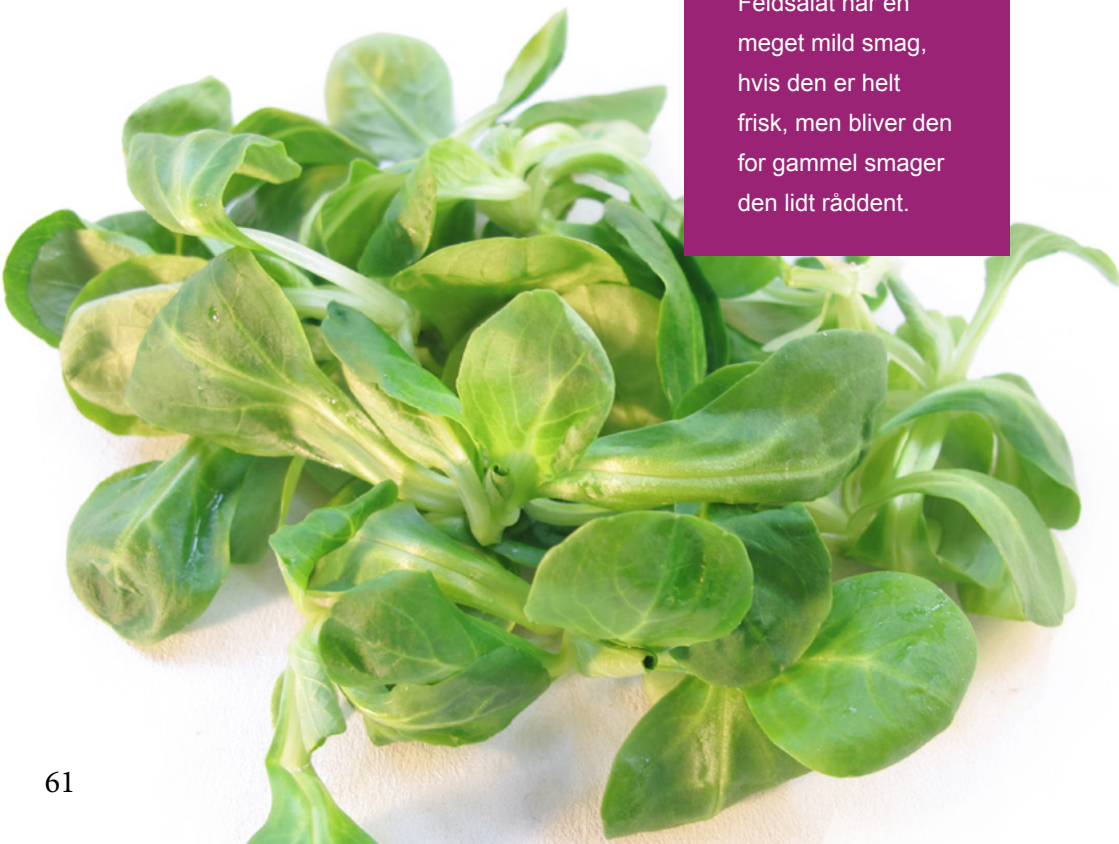
For at få den optimale næring ud af din frugt og grønt og dermed den bedste virkning skal alle ingredienser helst være både hele, friske, rå, modne og økologiske. Her kommer en forklaring på, hvad det helt præcist vil sige:

### Hel:

At en frugt er 'hel' betyder, at den ikke er raffineret eller forarbejdet, men at den stadig indeholder alle de bestanddele, som den havde, da den blev plukket, høstet eller samlet i naturen.

### TIP:

Feldsalat har en meget mild smag, hvis den er helt frisk, men bliver den for gammel smager den lidt råddent.



### Frisk:

At maden er frisk betyder, at den ikke kommer på dåse, i færdiglavede poser/pakker, i tørret form eller i pulverform, men at den er så frisk som muligt. Frossen bladgrønt og frugt, som f.eks. frosne bær, kan dog sagtens bruges og brug hellere frosne ting frem for ting, der har været f.eks. kogt, syltet, stegt eller lign.

### Rå:

'Rå' betyder at frugter og bladgrønt ikke har været opvarmet på nogen måde og dermed holder sig inden for rawfoodprincippet. Der er nogen rawfoodretninger, der opvarmer maden indtil 42 grader, men har du lagt din livsstil om for helbredets skyld, så undgå opvarmning og dehydrering i det hele taget.

### Moden:

At frugten er moden er noget af det, der er aller vigtigst. Moden frugt har det højeste sukkerindhold, det er lettere at fordøje og smager bedre. Derfor skal man være lidt på forkant med indkøbene, for det meste frugt skal ligge et par dage eller måske helt op til en uge eller to, før det er rigtig modent. Hver frugt har særlige kendetegn for, hvornår det er modent, så de er gode at sætte sig ind i.

### Økologisk:

At alle råvarer er økologiske er helt klart at foretrække, hvis du på nogen måde har råd til det. Jo mere du kan spare din krop for sprøjtemidler og kemi, des bedre vil den få det. Når man til daglig spiser sprøjtede fødevarer, opdager man det ikke, fordi kroppen er vant til det. Har man til gengæld i en længere periode prøvet at leve uden, så kan man virkelig mærke det, når man får noget, der er sprøjtet.

Selv bliver jeg tung og træt, får hovedpine eller en næse der løber, hvis jeg spiser noget der er sprøjtet. Det er først, når man spiser 100% økologisk mad i en længere periode, at det går op for én, hvor meget det egentlig påvirker os. Samtidig smager økologisk frugt og grønt efter min mening også bare bedre, og så er det generelt sundere.





## TRAP LANGSOMT OP

Selve overgangen til dét at drikke grønne smoothies er ikke så vigtig, og du kan gøre det langsomt eller fra den ene dag til den anden. Det er mere overgangen til at få store mængder blendet bladgrønt, der kræver en langsom overgang. Problemet er nemlig, at kroppen kan have svært ved at fordøje store mængder bladgrønt i starten, fordi den ikke er vant til det. De fleste mennesker, som har levet på en normal moderne kost i hele deres liv, har simpelthen ikke mavesyre nok i maven til at fordøje store mængder grønne blade på en gang. Det fantastiske er dog, at man kan hæve mængden af mavesyre simpelthen ved at drikke grønne smoothies. Derfor er det vigtigt at starte med små mængder grønne blade, så man ikke får ondt i maven eller bliver utilpas. Langsomt vil du med tiden kunne klare større og større mængder, og samtidig vil du også få mere og mere lyst til det bladgrønne.

Er du nybegynder så prøv f.eks. at starte med ca. 50g bladgrønt i ½ - 1 liter grøn smoothie. Din krop vil med tiden selv fortælle dig, hvor meget den har lyst til hver dag.

### TIP:

Ananas skal helst være gule eller orange udenpå samt bløde og dufte sødt.

## MÆNGDEN AF BLADGRØNT

Hvor meget bladgrønt skal man spise hver dag, og skal jeg drikke én, to eller tre grønne smoothies om dagen? Det gode ved grønne smoothies er, at du kan drikke dem i de mængder, der netop passer til dig og med så meget bladgrønt i, som du og din krop har lyst til. Det kan være én eller flere gange om dagen, alt efter hvor hurtigt du gerne vil få det bedre.

Om du drikker dem til morgenmad, middagsmad eller aftensmad, er også underordnet. Du kan også tage en periode på f.eks. en uge, hvor du udelukkende lever af grønne smoothies og lave en mini-udrensningskur.

Personligt drikker jeg selv to store halvandenliters grønne smoothies om dagen. En grøn smoothie er for mig lidt over 1 ½ liter, fordi min blenderkande har den størrelse. Hver kande indeholder mellem 125-200 gram bladgrønt, så jeg får mellem 250 - 400g bladgrønt om dagen. Jeg elsker især at drikke dem til morgenmad og hele formiddagen, fordi de er nemme at drikke mens jeg arbejder.

Jo mere bladgrønt du putter i dine grønne smoothies, des mindre frugt er der naturligvis plads til. Hvis du vil bruge den grønne



smoothie til at få det bedre, og du er frisk på at gå effektivt til værks, så prøv at få over 300g bladgrønt om dagen (selvfølgelig først når du har vænnet din krop til det). Det kan f.eks. være to smoothies med hver 150g bladgrønt.

Hvis du gerne vil mærke den fulde effekt, skal du op over 400g bladgrønt om dagen og også meget gerne endnu mere hvis du kan. Du kan ikke drikke for mange grønne smoothies, så har du lyst til dem, så drik dem endelig.

Victoria Boutenko anbefaler faktisk, at man får mellem 450 – 900g bladgrønt om dagen, og det svarer til to store hoveder salat eller mere. Det er først, når du kommer op i de store mængder af blendet bladgrønt, at du for alvor begynder at kunne mærke forskellen, men samtidig kan du også opleve at få endnu flere detox- og reparationssymptomer. Dem vender jeg tilbage til i kaptilet 'Vejen til helbredelse'. Det gode er dog, at man selv kan styre mængden af udrensningssymptomer ved at trappe ned i mængden af bladgrønt, hvis det bliver for meget.

Personligt oplever jeg, at min eksem og derved min krops udrensning gennem huden, bliver forværret hver gang jeg trapper op til over 300g bladgrønt. Det er på en eller anden måde en magisk grænse for mig, men samtidig også meget tydeligt hvor rensende en effekt det bladgrønne har på huden. Til gengæld bliver min hud ind imellem pænere, blødere og yngre, og det går helt klart i den rigtige retning. Det til trods for livslang eksem, som jeg aldrig troede, jeg skulle komme af med.

### TIP:

Brug friske krydderurter i alle dine grønne smoothies. Så får de en ny og spændende smag hver gang.





# GRØN SUCCES

## 7 GODE RÅD

Det er utrolig enkelt at lave en grøn smoothie, når man ved hvordan, men er man nybegynder, kan der være mange faldgruber. Derfor giver jeg i dette afsnit en masse gode tips, tricks og retningslinjer til, hvordan man laver den optimale grønne smoothie. Her er mine 7 bedste råd til, hvordan du opnår sikker succes.

## 1. KEEP IT SIMPLE!

Det første gode råd er 'hold dem enkle'. Den helende grønne smoothie indeholder nemlig relativt få ingredienser og gerne kun mellem 3-5 forskellige. Det kan være svært at efterleve, fordi man gerne vil putte mange forskellige lækre ting i, men 'keep it simple'. Jo færre ting, jo pænere bliver farven også, og samtidig er smoothien lettere for kroppen at fordøje.

Undgå i det hele taget alle de klassiske ting man normalt putter i smoothies, som f.eks. sirup, yoghurt, mælk, honning, sukker, Birkesød, grøn te, olier, frø, proteinpulver, kakaopulver, lakridspulver, nødder, Husk, sojamælk, mandelmælk, købejuice, danskvand etc. De ting hører ikke hjemme i en sund og helbredende grøn smoothie. Brug kun frugt, bladgrønt og vand – intet andet.



## 2. BLAND IKKE FEDT OG SUKKER

Noget du måske undrer dig over er, hvorfor der ikke må komme olier og nødder i smoothien. Årsagen er, at fedt fordøjes og optages langsommere end frugt. Hvis man derfor får fedt og sukker i samme måltid, ligger sukkeret og gærer i tarmene, fordi det skal vente på fedtet. Det danner en masse u hensigtsmæssige gasser, så man kan blive oppustet og få luft i maven, hvilket belaster systemet. Det gode råd er derfor at undgå at blande fedt og frugtsukker. Hvis man gerne vil have fedt og sukker i samme måltid, så spis frugten først og fedtet bagefter. Det bedste er dog helt at undgå at have dem i same måltid.

## 3. UNDGÅ BLODSUKKERPROBLEMER

For meget fedt i kosten generelt kan også give problemer med blodsukkeret, hvis du spiser meget frugt. Jeg møder tit mennesker, der fortæller, at de ikke kan spise frugt, fordi de reagerer negativt på det. De bliver f.eks. oppustede, prutter, får blodsukkerproblemer, bliver tågede i hovedet o.l. når de spiser frugt. Problemet er dog oftest ikke frugtsukkeret, men mængden af fedt i deres kost som generelt er for højt. Fedtet går nemlig i blodet og forhindrer cellerne og insulinen i at gøre deres arbejde optimalt. Dette er også årsagen til, at mange mennesker dør med candidasvamp og i mange tilfælde også sukkersyge. Så hvis du er en af dem, der oplever, at du 'reagerer' på frugt, slås med candidasvamp eller generelt oplever blodsukkersvingninger, så skær drastisk ned for fedtindtaget, før du går i gang med at spise meget frugt.

### TIP:

Hindbær kan være lidt sure og ret dominerende i smoothies, men er især gode sammen med banaer.



Jeg møder tit mennesker, der spørger, om jeg ikke får alt for meget frugtsukker, fordi de har den opfattelse, at vi ikke kan tåle ret meget sukker. Det jeg oplever er faktisk, at vi er designede til at 'køre' på kulhydrater, og jeg vælger blot at få dem fra frugt, frem for pasta, brød, ris, kage, sodavand, kartonjuice, slik og raffineret sukker, som de fleste andre gør. Alle spiser altså dagligt store mængder kulhydrater uden egentlig at tænke over det, men frugtsukkeret er efter mine oplevelser sundere. Sukkermolekylerne i frugtsukker er lettere genkendelige for kroppen frem for raffinerede og komplekse sukkerformer, så ud fra hvad jeg ser og oplever, så har kroppen ingen problemer med at køre på frugtsukker. Tværtimod så elsker den det, så længe man altså holder fedtet lavt.

På den kost jeg spiser efter må man max. få 10% fedt, hvilket svarer til en avocado eller en håndfuld nødder hver anden eller tredje dag og også gerne mindre. Selv spiser jeg meget få nødder og derfor kun en avocado samt en håndfuld frø ca. en gang om ugen. Jeg har ikke problemer med at holde vægten, så længe jeg drikker grønne smoothies og sørger for at få nok kalorier fra frugtsukker hver dag. Min krop fortæller mig helt naturligt, når den har lyst til fedt, men jeg får også hurtigt kvalme, hvis jeg spiser for meget.

Slutteligt vil jeg nævne, at hvis man har store blodsukkerproblemer f.eks. i form af sukkersyge, kræver det en lidt mere uddybende viden om overgangsperioden og tilrettelæggelse af sin kost end det, jeg er kommet ind på her.

## 4. GØR SMOOTHIEN APPETITLIG

Jo mere appetitlig og indbydende din grønne smoothie ser ud, jo mere får du og andre lyst til den. For at gøre smoothien mere appetitlig kan du som tidligere nævnt dekorere den smukt med blomster, bær, skiver af frugt, bær på tandstikker, drinkparaplyer o.l., og gøre dagens smoothie til en ægte lækkerbissen. Brug også gerne sugerør, smukke glas og kander.

Noget andet man skal være opmærksom på er farven. Bare fordi det hedder en grøn smoothie, er den nemlig ikke altid grøn, men mange er. Skal en grøn smoothie se indbydende ud, er det vigtigt ikke at blande især røde og grønne farver sammen, da det giver en lidt uappetitlig brun farve (er du ligeglad med farven, kan du selvfølgelig sagtens gøre det). Hvis du derfor gerne vil bruge røde bær, så skal du vælge en lys salattype som f.eks. endive, romaine, iceberg eller kinakål. Bruger du blåbær, vil smoothien få en meget mørk enten rødlig eller blålig farve, men den er trods alt lidt mere appetitlig end brun.

De fleste grønne smoothies i denne bog har en farve, der ligger et sted mellem lysegrøn og mørkegrøn, alt efter hvor meget bladgrønt der er i. Begyndersmoothies med små mængder bladgrønt er typisk lysegrønne, men efterhånden som man får mere mavesyre og større lyst til det bladgrønne, bliver de mere og mere mørkegrønne.

### TIP:

Dyrk dine egne spiselige blomster i potter i stuen. Det er både dekorativt på stuebordet og i smoothieglaset.



## 5. FÅ KALORIER NOK

Lever du allerede udelukkende af frugt og grønt kan én af udfordringerne, når du begynder på grønne smoothies, være at få kalorier nok. Pga. de mange fibre i det bladgrønne bliver man hurtigere mæt, og så er der mindre plads til frugten. Derfor er det ekstra vigtigt at holde øje med kalorieindtaget i starten. Personligt spiser jeg mellem 2.000 – 3.000 kalorier om dagen, men mængden man bør spise afhænger meget af ens højde og drøjde samt daglige aktivitetsniveau (se 'Sådan kommer du i gang' guiden på [www.raskpaaraw.dk](http://www.raskpaaraw.dk) for kalorieanbefalinger). I starten på den 100% rå og fedtfattige kost vil man ikke kunne spise så store mængder, men med tiden vil mavesækken udvide sig, og du vil kunne spise de mængder, der er nødvendige.

En af de måder du kan se, om du får for lidt kalorier på er, hvis du taber dig mere end ønsket. Til gengæld er den helt store styrke ved de grønne smoothies kombi-

neret med den rå veganske kost, at de effektivt hjælper med til at normalisere ens vægt, så man lettere når sin ideelvægt. Det betyder, at hvis du vejer for meget, vil du formentlig tabe dig, og hvis du vejer for lidt, vil du formentlig tage på. Vel at mærke hvis du får den mængde kalorier, du skal have.

Folk der lever 100% af frugt og grønt, som har problemer med at holde vægten, til trods for at de spiser nok kalorier, har i de fleste tilfælde enten for lidt mavesyre eller en meget dårlig optagelse fra tarmene pga. belægninger. Når mavesyren øges vha. det bladgrønne, vil fordøjelsen med tiden blive bedre, og derved bliver det lettere at tage på. Det samme gælder for dårlig optagelse fra tarmene, for når fibre fra det bladgrønne over en periode har hjulpet med til at rense ud, vil optagelsen også langsomt blive bedre. Så i takt med at man får mere mavesyre og forbedret fordøjelse, vil vægten være nemmere at holde.



### TIP:

Æbler og pærer har ikke så mange kalorier i sig, men er sunde og giver en god smag i smoothies.



## 6. ROTER MELLEM DET GRØNNE

Hvis du i en længere periode har spist den samme slags bladgrønt i din smoothie hver dag, kan du pludselig opleve, at du ikke længere har lyst til dem. Oplever du f.eks., at din smoothie begynder at smage lidt råddent eller generelt grimt, så fortvivl ikke. Det eneste du skal gøre er at bruge nogle andre typer bladgrønt og være bedre til at skifte mellem dem. Grunden til at det begynder at smage grimt er nemlig, at du har spist for ensformigt.

Naturen er så vis indrettet, at den har udstyret alt bladgrønt med meget små mængder giftstoffer for at undgå, at de enkelte planter bliver udryddet af dyrene i naturen. På den måde bliver dyrene naturligt nødt til at skifte mellem de forskellige typer planter og spise varieret. Giftstofferne er ikke skadelige, men hvis du i lang tid kun har spist de samme få typer bladgrønt, vil din krop pludselig have fået nok. Heldigvis er det forskellige typer giftstoffer, som de forskellige planter indeholder, så hvis man roterer, er det ikke noget problem. Blot det at spise en anden type i en periode vil være nok. Det aller bedste er selvfølgelig generelt at bruge mange forskellige typer bladgrønt i løbet af en uge, så du får f.eks. både rucola, spinat, basilikum, persille, romaine, grønkål, citronmelisse og skvalderkål.

Det kan især være tillokkende at bruge babyspinat i næsten alle sine smoothies, fordi det både smager godt, er super sundt og er nemt at få fat i, men det er som sagt en dårlig idé. Jeg har oplevet eksempler på folk, der helt har opgivet at drikke grønne smoothies, fordi dem de plejede at lave pludselig ikke smagte godt mere. Det er jo synd, når blot man kan tage en pause og spise noget andet. Efter pausen vil det man fik nok af igen smage dejligt. Med hensyn til netop spinat skal man også være opmærksom på at indtag af store mængder kan få stendannere til at danne galdesten og nyresten. Så husk generelt at roter ofte. Så får du ingen problemer.

## 7. LYT TIL KROPPEN

Kroppen er utrolig klog og ved hvad den vil have og hvornår den vil have det. Derfor er det vigtigt at øve sig i at lytte til sin krop. Det gælder selvfølgelig ikke når det handler om usunde ting så som chips, kaffe, cigaretter, slik, ost, hvidt brød, cola, burgere o.l., men det handler om at lytte til, hvad den har lyst til i forhold til frugt, grønt, bladgrønt, frø og nødder.

På visse tidspunkter i min cyklus har jeg f.eks. enormt trang til selleri og andre ting, der indeholder salt, fordi mine binyrer har brug for sodium til at lave hormoner. Kroppen ved som sagt, hvad den har brug for og hvornår den har brug for det, og du vil naturligt have trang til netop de ting, som den har brug for.

### TIP:

Lime er god sammen med søde ting som f.eks. mangoer. Min egen favorit er mango, koriander og lime.



# DE 8 KLASSISKE FEJL

Der er nogle helt klassiske fejl, som folk tit begår, når de skal i gang, og dem har jeg samlet her:

## Fejl nr. 1

At man ikke blander længe nok. En grøn smoothie skal være helt fintblendet og uden klumper.

## Fejl nr. 2

At man putter olier, frø, nødder, avokadoer, kokos og andet fedt i. Husk kun frugt, vand og bladgrønt.

## Fejl nr. 3

At der er for meget vand og for lidt frugt og bladgrønt. Konsistensen må gerne være lidt som ymer eller yoghurt.

## Fejl nr. 4

At man putter for mange ingredienser i. Hold dem simple.

## Fejl nr. 5

At man blander røde og grønne farver, så de bliver brune og uappetittige.

## Fejl nr. 6

At man blander hårde grøntsager og frugt. Vælg hellere de 'bløde' og vandholige grøntsager, hvis du absolut vil tilføje grøntsager.

## Fejl nr. 7

At man stiller blenderen i skabet, så man glemmer at lave dem hver dag.

## Fejl nr. 8

At man ikke skyller munden med vand efter man har drukket sin smoothie. Man risikerer huller i tænderne.





# EN GRØN OM DAGEN



- HOLDER  
LÆGEN VÆK

At en grøn smoothie er super sund, kan der ikke være tvivl om. Hvis du laver dem dagligt, vil dit helbred langsomt blive bedre og bedre, og du kan forhåbentlig slippe for at besøge din læge helt så tit, som du plejer. Samtidig kan du også nemt holde sundhedsstyrelsens anbefalinger om at få 6 stykker frugt og grønt om dagen, og alt i alt er det en rigtig god måde at få sin daglige "vitaminindsprøjtning" på.

## VITAMINER OG MINERALER

Frugt er især rig på vitaminer, og bladgrønt er især rig på mineraler. Tilsammen i en smoothie udgør de en rigtig god kombination af vitaminer og mineraler, og det bedste er, at de kommer i en naturlig og letoptagelig form. I hele kostpyramiden er niveauet med frugt, grøntsager og bladgrønt det niveau, der har aller flest forskellige næringsstoffer i sig på en gang, og det er ikke så underligt, at kroppen elsker det.

I skemaerne på de næste par sider har jeg, ud fra tal i DTU's fødevardatabase - [www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk) og <http://nutritiondata.self.com>, prøvet at give et samlet billede af, hvad en grøn smoothie kan indeholde af næringsstoffer. Jeg har lavet to forskellige 1½ liters grønne smoothies i min egen blenderkande og lagt næringsindholdet sammen. Den ene indeholder 500g banan, 150g spinat, 200g mango og 10g frisk basilikum. Den anden indeholder 250g blåbær, 250g solbær, 200g banan, 150g æble og 250g grønkål. Til sidst har jeg sammenlignet næringsindholdet med de daglige vitamin- og mineralanbefalinger ifølge de nordiske næringsstofanbefalinger og [apoteket.dk](http://apoteket.dk).



# GRØN SMOOTHIE NR. 1

	500g bananer *	150g spinat*	200g mango*	10g basilikum	I alt:
A	22,1 RE	523,5 RE	92 RE	55,4 RE	693 RE
B1 (Tiamin)	0,195 mg	0,142 mg	0,116 mg	-	0,453 mg
B2 (Riboflavin)	0,12 mg	0,36 mg	1,114 mg	-	1,594 mg
B3 (Niacin)	4,5 NE	2,1 NE	1,434 NE	-	8,034 NE
B5 (Pantotensyre)	1,3 mg	0,45 mg	0,32 mg	-	2,07 mg
B6	1.495 mg	0,33 mg	0,268 mg	-	2,093 mg
B12	-	-	-	-	-
C	71,5 mg	81 mg	55,4 mg	1,8 mg	209,7 mg
D	-	-	-	-	-
E	2,75 a-TE	4,35 a-TE	2,24 a-TE	-	9,34 a-TE
Folsyre/ Folat (B9)	190 mcg	330 mcg	142 mcg	7,2 mcg	669,2 mcg
Biotin (B7)	27,5 mcg	2,4 mcg	-	-	29,9 mcg
K	-	840 mcg	-	43,6 mcg	883,6 mcg
Jern	1,2 mg	6,75 mg	0,48 mg	0,4 mg	8,83 mg
Zink	0,88 mg	1,65 mg	0,158 mg	-	2,688 mg
Jod	2 mcg	5,1 mcg	0,64 mcg	-	7,74 mcg
Fosfor	136,5 mg	61,95 mg	31 mg	5,8 mg	235,25 mg
Selen	5,2 mcg	0,15 mcg	1,2 mcg	-	6,55 mcg
Magnesium	138,5 mg	39 mg	18 mg	6,8 mg	202,3 mg
Kobber	0,55 mg	0,109 mg	0,22 mg	-	0,879 mg
Krom	0,85 mcg	13,95 mcg	-	-	14,8 mcg
Mangan	1,2 mg	2,55 mg	0,054 mg	0,2 mg	4,004 mg
Kalcium	22 mg	193,5 mg	28 mg	18,6 mg	262,1 mg

\* © Fødevardatabanken, version 7.01, 2012.



	250 g blåbær *	250 g solbær *	200 g banan *	150 g æble*	250 g grøn kål*	I alt:
A	2,7 RE	27 RE	8,84 RE	3,12 RE	1052 RE	1093,66 RE
B1 (Tiamin)	0,075 mg	0,062 mg	0,078 mg	0,024 mg	0,375 mg	0,614 mg
B2 (Riboflavin)	0,075 mg	0,062 mg	0,048 mg	0,016 mg	0,725 mg	0,926 mg
B3 (Niacin)	1,457 NE	1,292 NE	1,8 NE	0,225 NE	9,95 NE	14,724 NE
B5 (Pantotensyre)	0,4 mg	0,995 mg	0,52 mg	0,15 mg	2,5 mg	4,565 mg
B6	0,15 mg	0,20 mg	0,598 mg	0,076 mg	0,875 mg	1,899 mg
B12	-	-	-	-	-	-
C	110 mg	452,5 mg	28,6 mg	11,55mg	422,5 mg	1025,15 mg
D	-	-	-	-	-	-
E	-	5,25 a-TE	1,1 a-TE	0,82 a-TE	13,5 a-TE	20,67 a-TE
Folsyre/ Folat (B9)	15 mcg	20,5 mcg	76 mcg	13,5 mcg	150 mcg	275 mcg
Biotin (B7)	-	6 mcg	11 mcg	0,45 mcg	90 mcg	107,45 mcg
K	-	-	-	4,5 mcg	625 mcg	629,5 mcg
Jern	2 mg	2 mg	0,48 mg	0,186 mg	5 mg	9,666 mg
Zink	0,25 mg	0,725 mg	0,352 mg	0,048 mg	1,55 mg	2,925 mg
Jod	3 mcg	3,75 mcg	0,8 mcg	0,3 mcg	3,5 mcg	11,35 mcg
Fosfor	22,5 mg	119,7 mg	54,6 mg	26,1 mg	184,75 mg	407,65 mg
Selen	-	2,75 mcg	2,08 mcg	0,376 mcg	5,25 mcg	10,456 mcg
Magnesium	17,5 mg	55 mg	55,4 mg	6,6 mg	50 mg	184,5 mg
Kobber	0,275 mg	0,247 mg	0,22 mg	0,042 mg	0,227 mg	1,011 mg
Krom	2,5 mcg	2 mcg	0,34 mcg	0,45 mcg	20,75 mcg	26,04 mcg
Mangan	8,25 mg	0,775 mg	0,48 mg	0,07 mg	1,25 mg	10,825 mg
Kalcium	37,5 mg	147,75 mg	8,8 mg	5,77 mg	547,5 mg	747,32 mg

\* © Fødevaredatabanken, version 7.01, 2012.

# GRØN SMOOTHIE NR. 2

# SAMLET RESULTAT

	Nordiske næringsstof- anbefalinger pr. dag (ADT) (kvinder/ mænd)	3 liter grøn smoothie
A	700/ 900 mcg RE	1.786 mcg RE
B1 (Tiamin)	1,1/ 1,4 mg	1,06 mg
B2 (Riboflavin)	1,3/ 1,7 mg	2,52 mg
B3 (Niacin)	15-19 NE	22,7 NE
B5 (Pantoten.)	jvf. apoteket.dk: 6 mg	6,63 mg
B6	1,2/ 1,6 mg	3,99 mg
B12	2 mcg	0 mcg
C	75 mg	1.234 mg
D	7,5 mcg	0 mcg
E	8/ 10 a-TE	30 a-TE
Folsyre/ folat	300 mcg	944 mcg
Biotin (B7)	jvf. apoteket.dk: 50 mcg	137 mcg
K	jvf. apoteket.dk: 75 mcg	1.513 mcg
Jern	15/ 9 mg	18,4 mg
Zink	7/ 9 mg	5,6 mg
Jod	150 mcg	19 mcg
Fosfor	600 mcg	642 mg
Selen	40/ 50 mcg	17 mcg
Magnesium	280/ 350 mg	386 mg
Kobber	jvf. apoteket.dk: 1 mg	1,89 mg
Krom	jvf. apoteket.dk: 40 mcg	40,8 mcg
Mangan	jvf. apoteket.dk: 2 mg	14,8 mg
Kalcium	800 mg	1.009 mg

Som det fremgår af det samlede resultat på den foregående side, kan du se, at blot ved at drikke tre liter grøn smoothie om dagen som mig, bliver de fleste af de anbefalede daglige doser mødt og ofte mere til. I netop de to smoothies i eksemplet får jeg mere A, B2, B3, B5, B6, C, E og K-vitamin, samt folsyre og biotin end de daglige anbefalinger. Det samme gælder for mineralerne jern, fosfor, magnesium, kobber, mangan, krom og kalcium, og de er alle markeret med en glad smiley ud for. B1 ligger ikke langt fra det anbefalede niveau og zink får jeg også en del af. Jod og selen ligger lavt, men hertil skal tilføjes at de 3 liter grøn smoothie jo kun udgør en del af min kost, så oven i smoothiesne kommer alt det andet jeg spiser i løbet af en dag. Når jeg derfor både får frø, nødder, grønstager og endnu mere frugt i løbet af en uge, så når jeg nemt de daglige anbefalinger for vitaminer og mineraler.

Der er dog to vitaminer, som er helt i bund og det er B12 og D-vitamin. Det er to vitaminer som man skal være særligt opmærksom på at få, både som veganer og kødspiser. D-vitamin fås primært fra solen, men da vi lever i et land som Danmark, hvor solen er begrænset især om vinteren, kan det være svært at få sol nok. 15-20 minutters direkte sol hver dag er i teorien nok, men det kan være svært at praktisere på en grå og regnfuld efterårsdag i Danmark. Tag derfor D-vitamin som tilskud. B12 findes både i jorden, i vores egen mave og i kød og fisk, men for at være sikker på at få nok, anbefaler jeg, at man tager tilskud i den form der hedder hydroxocobalamin. Dette gælder især veganere, og oplever du prikken i fingrene og symptomer fra nerverne, kan det være tegn på B12 mangel.

## TIP:

De tre liter smoothie i skemaet indeholder ifølge Cronometer.com:  
1.447 kalorier,  
30,2 g protein,  
356,8g kulhydrat  
8,6g fedt



Noget de fleste bliver overraskede over at at man kan få gode mængder kalk via det bladgrønne. Store mængder bladgrønt kan derfor være med til at afhjælpe afkalkning af knoglerne og dårlig emalje på tænderne. Det

er også en af grundene til, at folk oplever, at deres hår, negle og tænder bliver sundere, når de begynder at drikke store mængder grønne smoothies.



## TIP:

Bananaer modner hurtigere hvis de ligger varmt, og de er først rigtigt modne, når de har brune pletter.



# FLERE GODE GRUNDE



## VICTORIAS RESEARCH

Ud over en masse mineraler og en del vitaminer, er bladgrønt proppet med mange andre vigtige næringsstoffer. Det er bl.a. enzymer, fibre, klorofyl, antioxidanter, sunde fedtstoffer og aminosyrer (byggesten til proteiner). Victoria Boutenko har i løbet af de sidste mange år lavet en omfattende research med hensyn til indholdet i bladgrønt, og hvilke effekter det har på den menneskelige krop. Bl.a. har hun gennemgået adskillige videnskabelige forsøgsrapporter, selv udfærdiget forsøg og studeret hvordan både vilde og ikke vilde chimpanser lever. I dette afsnit vil jeg prøve at opsummere nogle af de vigtigste pointer, hun er kommet frem til.

## PROTEINER

Bladgrønt er en udmærket kilde til protein, og det er en gammel myte, at vi kun får proteiner fra kød, mælk og fisk. Ifølge Victoria Boutenko er bladgrønt faktisk lige så rig eller nogen gange rigere på aminosyrer pr. kalorie end kylling, fisk og rødt kød. Grunden til at folk ikke er klar over det er, fordi vi normalt ikke spiser ret meget bladgrønt, og mængden af det bladgrønne er derfor ikke stor nok til at udgøre en essentiel mængde proteiner. I det hele taget er der ifølge Victoria ikke lavet særlig meget research mht. indholdet i de mange forskellige typer af bladgrønt der findes, primært fordi vi spiser så lidt af det.

Et protein består af en kæde af aminosyrer, og aminosyrer er en slags byggesten for proteiner. En essentiel aminosyre er én som kroppen ikke selv kan lave, og alle 9 essentielle aminosyrer findes i bladgrønt. Hver plante har forskellige mængder af de forskellige aminosyrer, så skifter man jævnligt mellem de forskellige typer af bladgrønt, vil man sikre, at man får alle de essentielle aminosyrer, man har brug for.

Den form som aminosyrerne i bladgrønt kommer i, er let for kroppen at nedbryde og optage. Man skal derfor ikke være bange for at få proteinmangel, hvis man får rigtig meget blendet bladgrønt i sin kost, og en af målestokkene for, om man får nok er, om man har 'cravings'. Cravings er det engelske ord for trangen til andet/usund mad, og i starten når du går over til den nye kost, er det meget normalt at opleve mange og svære cravings. Når man har drukket grønne smoothies med store mængder bladgrønt i længere tid, bliver de heldigvis færre og færre, bl.a. fordi kroppen får alle de essentielle aminosyrer, den har brug for. En anden målestok for om man får nok aminosyrer er humøret. Folk med depression kan være i underskud, og generelt oplever mange at blive gladere, når de drikker grønne smoothies i større mængder.

### TIP:

Bladgrønt, ærter, frø og nødder er alle gode kilder til proteiner.





## SYRE OG BASE

Vi kender syre og base fra kemitimen, og det er faktisk muligt at måle kroppens pH-værdi. PH-værdien i kroppen afhænger meget af den mad, man spiser og det liv man fører. Jo sundere man lever, des mere basisk er man som regel, da rigtig meget frugt og grønt er basisk. Den traditionelle mad, som de fleste spiser, er til gengæld primært syredannende. Ting så som kød, æg, fisk, raffineret sukker, ris, ost, kaffe, alkohol og rygning er alt sammen med til at gøre kroppen sur. Hertil kommer stress, som er rigtig slemt til at skabe syre i kroppen. En mand ved navn Otto Warburg fik Nobel prisen for at opdage at kræft trives i anarobiske eller syreholdige miljøer. Sagt med andre ord så opdagede han, at den største årsag til kræft var en syreholdig krop.

En måde at få en syg krop rask på er derfor at gøre den mere basisk, og her kommer de grønne smoothies ind i billedet. Ud over at være en rigtig god kilde til aminosyrer, så er bladgrønt nemlig også rig på letoptagelige basedannende mineraler så som kalcium, jern og magnesium m.fl. Spiser man meget frugt og grønt samt store mængder bladgrønt, vil ens krop derfor langsomt blive mere basisk.

Det er ret nemt at måle pH-værdien i kroppen. Det eneste du behøver er noget lakmuspapir med farveindikator, som kan købes hos bl.a. helsekostforretninger og på nettet. Det bedste er at måle dit spyt og urin som det første, når du vågner om morgenen, inden du har spist eller drukket noget. Du river simpelthen et stykke af papiret og enten spytter eller tisser på det. En pH-værdi på 7 er neutral. Hvis målingen er højere end 7 er du basisk og lavere end 7 er du syreholdig. Farven på papiret bliver som regel grønlig, jo mere basisk du er, men du kan se det på farveskalaen. En basisk krop vil være stærkere, mindre forgiftet, mere iltet og have et bedre immunforsvar. Derfor er grønne smoothies et absolut 'must', hvis man gerne vil blive rask.

## MAVESYRE

En anden fantastisk egenskab ved bladgrønt er, at det øger mængden af mavesyre. Rigtig mange mennesker i den vestlige verden har for lidt mavesyre pga. stress og dårlig kost, hvilket gør det svært for kroppen at nedbryde og optage maden ordentligt. Maden skal nedbrydes til 1-2 mm store partikler af både tygning og fordøjelseskvæsker for at kunne blive optaget i tarmene. Bliver den ikke det, opstår der nemt næringsmangler og i sidste ende sygdom.

### TIP:

Koriander er en af de krydderurter der er svære at få til at smage godt i en grøn smoothie. Det er bedst i grønne supper og salater.

Især syge mennesker har ofte meget lidt mavesyre, og derfor er det særligt vigtigt for dem at blende det bladgrønne. Ifølge Victoria er der ligefrem en række sygdomme, som er forårsaget af for lidt mavesyre, herunder eksem, kronisk træthedssyndrom, sclerose, gigt, astma, osteoporose, psoriasis og rosacea. Gråt hår skulle også være et udtryk for næringsmangel pga. dårlig optagelse, og derfor har nogen succes med at få farven tilbage i dele af det grå hår, når de begynder at drikke grønne smoothies.

En måde du kan teste på, om du har nok mavesyre er, ifølge Victoria at spise en masse rødbeder, og se om du kan genkende dem, når de kommer ud i den anden ende. Er urinen eller afføringen rødlig, så har du for lidt mavesyre. Nogle andre tegn på, at du har for lidt mavesyre kan f.eks. være bøvsnen eller prutten efter et måltid. Det kan også være tørhed i munden, oppustethed eller sure opstød under og efter et måltid. Hvis du generelt har forstoppelse, diaré eller har ufordøjet mad i afføringen, er for lidt mavesyre også en mulig årsag.

Det kræver en hel del mavesyre at fordøje bladgrønt, og når man laver grønne smoothies vil mange i starten ikke kunne drikke ret meget af det. Det er simpelthen for svært at fordøje for en mave, der ikke er vandt til det. Til gengæld er det positive, at jo mere blendet bladgrønt du spiser, des mere mavesyre og bedre fordøjelse vil du få. Det bladgrønne stimulerer simpelthen produktionen af fordøjelsesenzymer. Derfor vil du langsomt kunne spise større og større mængder bladgrønt i dine smoothies, og samtidig også få mere og mere lyst til det bladgrønne. Ja, måske endda også mere mundvand.

Hvis du laver rødbedetesten efter et par måneder, hvor du dagligt har drukket grønne smoothies, burde rødbedefarven ikke længere kunne ses i afføringen eller urinen. Du burde også generelt kunne mærke, at din fordøjelse og elimination er blevet bedre. En sund fordøjelse er alfa omega for et godt helbred, og som de kloge siger, så starter et godt helbred i maven.

## FIBRE

Hvorfor ikke juice det bladgrønne frem for at blende det, er der nok nogen, der tænker. Styrken ved at blende frem for at juice er, at alle fibre kommer med. Kød, mælkeprodukter, fjerkræ, fisk og lign. har ingen fibre i sig, men det har planter til gengæld i stor stil. Fibre er både vigtige for fordøjelsen og stabiliserer samtidig optagelsen af frugtsukker.

Der findes to typer fibre. De opløselige og de uopløselige. De opløselige findes bl.a. i frugt og ærter, og konsistensen er lidt geléagtig. De uopløselige findes bl.a. i bladgrønt, nødder og frø og ligner mere en svamp i konsistensen.

De uopløselige fibre er især interessante, fordi de virker som en svamp, der opsuger giftstoffer på deres vej igennem tarmene. De tager simpelthen skidt med ud med afføringen, og derfor er de særligt vigtige for vores afgiftning. Er der ikke nok uopløselige fibre i kosten til at tage 'affaldet med ud', bliver huden ofte taget til hjælp, og det kan betyde at, den bliver ru og tør.

Chimpanserne får hele 200g fibre om dagen eller mere, fordi de har så meget bladgrønt i deres kost. Voksne, der spiser helt almindeligt, får i gennemsnit 20g kostfiber om dagen, og en typisk dansk kost er ikke særlig fiberrig. Det anbefalede danske daglige indtag af kostfibre for en voksen person ligger på 25-35 gram, men ifølge Victoria bør vi faktisk spise



### TIP:

Køber du "ikke-økologisk" frugt, så vælg især frugt med skræl på. Der er færre sprøjtemidler i selve frugten.



mellem 30-50g fibre hver dag. En liter grøn smoothie har ca. 12-18 gram fibre i sig, så laver man to til tre liter om dagen, er man godt på vej.

Til sidst vil jeg tilføje, at hvis valget af en eller anden grund står mellem ikke at spise bladgrønt overhovedet og at juice det, så vil jeg til enhver tid anbefale at juice. Hellere få det grønne uden fibre end slet ikke at få det. Det kan især være relevant for folk med tarmsygdomme som crohns og colitis, som i perioder ikke må få for mange fibre.

## OMEGAER

Når vi tænker på omega 3, vil de fleste nok straks tænke på fiskeolie og hørfrøolie. Hvad de færreste ved er, at der også er 'omegaer' i frugt, grøntsager og bladgrønt, blot i mindre mængder. Hvad endnu færre ved er, at bladgrønt er den næsthøjeste veganske kilde til omega 3 efter hørfrø, så det er endnu en god grund til at spise meget bladgrønt.

Der snakkes meget om, at vi får for lidt omega 3 i vores kost, og derfor er mange mennesker fokuserede på at tage tilskud. Problemet er dog ikke, at vi får for lidt omega 3, men at vi får for meget omega 6. Det er nemlig balancen mellem de to, der skal være rigtig, og får man derfor meget omega 6, skal man også have forholdsvis mere omega 3. Forholdet skal helst være 1:4 mellem hhv. omega 3 og omega 6. I den vestlige verden er det faktiske forhold ofte 1:10, og derfor er der rigtig meget fokus på at tage omega 3 i tilskud. I stedet for at tilføje store mængder omega 3 via f.eks. fiskeolie, er det dog meget nemmere at skære ned på omega

6 i ens kost. Omega 6 findes bl.a. i nødder, korn, margarine, groft brød, bønner, æg og kød, hvorimod ting så som romainesalat, rucola og spinat er rige på omega 3. Der er videnskabelige studier, der peger på, at omega 3 fedtsyrer bidrager til at begrænse inflammatoriske symptomer, hvorimod omega 6 bl.a. forstærker allergiske reaktioner. Victoria forklarer, at omega 6 er med til at gøre dig tung og træt, som en bjørn der skal i dvale, hvorimod omega 3 reparerer og er med til at gøre dig aktiv. Der er som regel mere omega 3 end omega 6 i bladgrønt, og på den måde kan det være med til at genskabe den sunde balance i kroppen.

## KLOROFYL

Klorofyl findes i planter og er en slags flydende solskin. Det giver planterne deres grønne farve, og er vigtigt for at de kan udnytte solens lys til energi ved fotosyntese. Faktisk er der kun et molekyle til forskel på klorofyl og det menneskelige blod, og man kan kalde det planternes blod.

Klorofyl har en lang række positive egenskaber på den menneskelige krop. Bl.a. trives maven bedre, det styrker immunforsvaret og giver samtidig bedre energi. Derfor er det endnu en god grund til at få store mængder bladgrønt ind i sin kost, og meget gerne i den blendede form.



# VEJEN TIL HELBREDELSSE



## BUMP PÅ VEJEN

Det kan give rigtig positive resultater at drikke grønne smoothies, men én ting man skal være klar over er, at vejen til helbredelse ikke altid er lutter lagkage. Kroppen helbreder langsomt men sikkert, men desværre har den brug for at lave en række gener og detoxsymptomer i processen. Dette kapitel handler om, hvad man kan opleve, når man begynder at ændre sin kost, og om hvad jeg selv oplevede.



## NÅR KROPPEN RYDDER OP

Nogen kalder det for en helingskrise og andre blot for afgiftningssymptomer. Summa summarum er, at du godt kan komme til at opleve nogle udrensingsprocesser i kroppen, når du begynder at få mere frugt, grønt og bladgrønt ind i din kost. Hvor mange symptomer og gener du kan opleve, afhænger meget af din krops sundhedstilstand og vitalitet. Sunde mennesker kan måske nøjes med at få en kort hovedpine eller lidt snue en enkelt dag eller måske slet ikke noget. Folk med et dårligere helbred vil formentlig opleve gener i længere tid og i højere grad.

Nogle af de klassiske symptomer man kan opleve i en kortere periode er f.eks. hovedpine, kvalme, træthed, nedsat appetit, dårlig fordøjelse, prutten, bøvsen, urolig mave, omtågethed, influenzasymptomer, følsomme tænder, tandkødsbetændelse, snue, slim eller ting man tidligere har fejlet, der kommer igen. Det kan også være gamle følelser, der blusser op eller generelt bare en meget emotionel periode. Men bare rolig. Det er formentlig kun nogle enkelte af de nævnte symptomer, du vil opleve, og de går over igen. I de fleste tilfælde skal du ikke gøre noget ved symptomerne, men blot lade dem passere og finde dig i dem. Selvfølgelig skal du være sikker på, at de ikke er forårsaget af noget vigtigt som f.eks. væske- eller kaloriemangel, men er du det, så er de en meget vigtig del af helingsprocessen og skal have lov at være der.

Hvor mange detoxsymptomer du får, handler også lidt om, hvor effektivt du går til værks. Begynder du f.eks. at leve 100% som jeg gør det, vil afgiftningssymptomerne blive mere kraftige, end hvis du tilføjer de grønne smoothies som et supplement til en dansk standardkost. Til gengæld vil du ikke kunne nå lige så gode resultater, som hvis du går 100% til værks.

Midt i alle de knapt så behagelige symptomer kan du også pludselig opleve en rigtig positiv periode. Du kan f.eks. opleve, at det du tidligere har fejlet pludselig er forsvundet på mirakuløs vis i en periode, og du har det super godt. Nogen får en nærmest euforisk lykkefølelse og en energi, der er forrygende i den periode.



### TIP:

Både blade og stilke fra blegselleri kan bruges. Økologiske selleri er knapt så skarpe i smagen.

Hvor længe den positive periode varer, er også meget individuelt, men det er som om, at kroppen afprøver den ønskede tilstand, før den for alvor går i gang med at rydde op. Lever man 100% af rå frugt, grønt, frø og nødder, og er man meget syg, kan der komme en lang og sej periode. Det er i denne periode, at du ikke må give op, for det er i denne periode, at der for alvor blive ryddet op. Se det lidt som når du laver hoved rengøring derhjemme. I processen støver og sviner du endnu mere, men bagefter er der renere end før. Kroppen har simpelthen brug for at lave symptomerne for at kunne reparere sig selv, og den starter der, hvor der er mest brug for det.

Hvad end du tilføjer grønne smoothies til en standardkost eller går 100% til værks, så er noget af det du formentlig først vil opleve søvnproblemer, sensitive tænder, trang til usund mad, samt hudproblemer. Til gengæld vil de fire ting relativt hurtigt blive til en fantastisk søvn, mindre følsomme tænder, en pænere hud og meget færre cravings. Men det er som sagt meget individuelt, hvad man oplever, når man begynder at drikke grønne smoothies og spise meget frugt og grønt. Det hele afhænger af tilstanden i kroppen og for nogen tager oprydningen et par dage eller en uges tid, mens det for andre kan tage måneder eller måske endda år. Men det fantastiske er, at det kan lade sig gøre, og at man stille og roligt vil få det bedre og bedre.

Den bedste måde at komme igennem udrensningsprocessen på er ved at drikke meget vand, og her mener jeg rigtig meget. Du skal drikke så meget, at din urin er klar eller i hvert fald lysegul. På den måde hjælper du kroppen til at få skyllet affaldsstofferne ud og holde den dehydreret. Hvis du ind imellem bliver træt, så lyt til kroppen og sov så meget som muligt. Har du til gengæld energi og overskud, så dyrk en masse motion, og meget gerne om morgenen, før du spiser noget. Motion øger cirkulationen i lymfesystemet og blodcirkulationen generelt, så på den måde kan du hjælpe kroppen til at afgifte sig selv mere effektivt. En god lang gåtur kan også bruges.

## DET OPLEVEDE JEG

Personligt oplevede jeg rigtig mange ting, der blussede op og derefter rettede sig, efter at jeg begyndte at drikke grønne smoothies i store mængder. Det til trods for at jeg allerede havde det ret godt efter lidt over halvandet år på min rå veganske kost. Jeg havde i ca. 8 måneder forinden jeg rigtigt startede på dem drukket en enkelt lille grøn smoothie om dagen og fået ca. 50-100g bladgrønt hver dag. På det tidspunkt vidste jeg ikke så meget om grønne smoothies, og lagde derfor ikke mærke til, om jeg oplevede nogle forandringer.







Det var først, da jeg trappede op til mellem 2-300g bladgrønt om dagen, at jeg for alvor kunne se og mærke forandringerne. De første 1 - 1 ½ måned var ikke særlig sjove, for en masse ting blev værre. Jeg vågnede næsten hver anden nat med hedeture eller adrenalin i kroppen, og lå vågen i nogle timer. I løbet af dagen havde jeg cravings efter alt muligt mærkelig mad, og min eksem blussede op og blev meget slem. Den startede oppefra, og langsomt blev min hud ekstremt tør og lidt elefanthudsagtig. Det var både på ryggen, lårene, ansigtet, halsen kroppen, hænderne – ja næsten overalt, da det var værst og så kom det i bølger.

Også gamle symptomer kom forbi en dags tid eller tre og gik derefter væk igen. De kom lidt af gangen, og jeg noterede alt, hvad jeg oplevede. På ca. 2 måneder nåede jeg kort at opleve både tandkødsbetændelse, urolige lægge om natten, slim i halsen og svælget, brændende eller varm fornemmelse i arme og hænder, lidt hårtab, negle der knækkede, lidt øget vægt, dehydrering med udtørrede øjne og mund om natten, ørepine på det ene øre, bumser, flere rynker, bøvsnen og prutten efter maden, hævede lymfekirtler, hoste med slim, noget på lungerne, træthed, småhovedpine, oppustethed, tendens til stress, gult materiale der væskede i tindingen, spontane sprækker i fingrene, ømme kirtler under tungen, antydning af urinsyreigt i foden, søvnighed i løbet af dagen, kløende øjne, uklarhed i hovedet,

problemer med korttidshukommelsen, lændesmerter, ændrede smagsløg, mavesmerter, væskeophobninger, lette smerter i den højre nyre og i leverområdet, kramper i tæerne, kløe på modersmærker og kriller i halsen. Disse ting var alt sammen noget, der var der ganske kort i måske en eller to dage, og så var de helt væk igen. Der var også symptomer, jeg oplevede i længere tid, og ud over eksemen så frøs jeg f.eks. meget, også selvom andre svedte. Tit fik jeg lyst til salt og især soja, som jeg nærmest havde lyst til at drikke. Jeg tog en periode, hvor jeg fik over 450 gram blendet bladgrønt om dagen, og det kunne virkelig mærkes på symptomerne og især på huden. Symptomerne blussede op, jo mere grønt jeg puttede i blenderen, og jeg kunne på den måde selv styre processen.

Alle de mange symptomer kan godt lyde som en lidt hård omgang, jeg var igenem i starten, men nu skal det jo siges, at jeg har været temmelig syg tidligere. Derfor har mine detox- og reparations symptomer formentlig også været nogle af de værste, man kan komme ud for. Det du vil opleve er nødvendigvis ikke nær så slemt, og det må endelig ikke afholde dig fra at give det en chance.

## TIP:

Mangoer skal være let bløde ligesom en avokado. Husk at vaske dem inden brug, for ellers kan et klistret stof fra stilken ende i frugtkødet og give mavesmerter.



I dag har jeg ingen symptomer, når jeg drikker grønne smoothies, og alle de ovennævnte symptomer har jeg ikke set siden. Allerede efter halvanden måned med over 300 gram blendet bladgrønt kunne jeg pludselig sove igennem hele natten uden at vågne. Jeg sover i dag bedre og tungere, end jeg har gjort, siden jeg var barn, også selvom jeg har været oppe og tisse i løbet af natten. Min eksem blusser stadig op i perioder, men samtidig har jeg også perioder, hvor min hud er blødere og pænere end den har været nogensinde før. Det man har fejlet længst tid er som regel det, der tager længst tid at helbrede. Formentlig er det derfor kun et spørgsmål om tid, før jeg er helt eksemfri til trods for, at jeg har haft eksem siden jeg var 2 år.

Cravings er også så godt som væk, og jeg har slet ikke de samme problemer med at blive fristet af mad, jeg møder i hverdagen. Generelt ser jeg yngre ud med færre

rynker, og jeg har nogle brune pletter og fregner, der er forsvundet. Samtidig har jeg også oplevet rigtig mange forbedringer på hormonsiden. Før havde jeg det der hedder en 'fødselsmaske' langs kæben og i panden, hvor der var store områder med brune melaninpletter. De er helt forsvundet. Jeg oplever også, at mine bryster generelt er blevet mere ungdommelige i formen, og så er bumser blevet utrolig sjældne.

Min energi er en hel del bedre, og jeg kan løbe ca. 3 km. For nogen lyder det måske ikke af ret meget, men for én med tidligere binyretræthed, hvor jeg knapt kunne gå ti skridt, så er det en kæmpe forbedring. Mit tandkød er flot og sundt, min hjerne fungerer meget bedre, mit hår er tykt og flot, mine negle stærke og lange, min urinsyre er væk, tænderne er ikke længere følsomme og så er jeg generelt blevet mere basisk. Alle de andre symptomer jeg nævnte er også gået væk, og jeg kan virkelig mærke, hvordan min krop bare elsker det bladgrønne hver eneste dag.

# GODE GRØNNE VANER

## TIP:

Vandmelonkernerne falder til bunds når du blander dem, så du behøver ikke fjerne dem.



# FOR ET GODT HELBRED



# AFRUNDING

## HVIS DU VIL VIDE MERE

Grønne smoothies er noget af det mest effektive, jeg har mødt på min vej til helbredelse og de er en perfekt tilføjelse til både en rawfoodkost og en standardkost. Hvis du stadig er meget skeptisk mht. grønne smoothies, så giv dem en chance på f.eks. et par uger, og se hvad du oplever. Forhåbentlig vil du efter kort tid vide, om det jeg beskriver også virker for dig, og om det er noget, du har lyst til at fortsætte med.

Hvis du allerede er godt i gang med grønne smoothies og måske endda også med kost- og livsstilsændringen, så ros dig selv for de forandringer du har lavet i din hverdag, og det gode du gør for din krop. Hvis du ikke giver op, skal du nok se positive resultater med tiden.

Er du interesseret i at lære mere om grønne smoothies, så kan det virkelig anbefales at læse bogen 'Green for life' af Victoria Boutenko. Den findes desværre ikke på dansk endnu men på svensk og engelsk. Selv er jeg Victoria Boutenko utrolig taknemmelig for hendes store arbejde, og jeg håber, at jeg med denne bog kan være med til at udbrede kendskabet til den grønne smoothie endnu mere.

Hvis du har større helbredsproblemer og gerne vil vide mere om naturlig helbredelse kan du finde flere informationer på hjemmesiden [www.raskpaaraw.dk](http://www.raskpaaraw.dk). Siden hedder 'Rask på Raw' og handler om den kost og livsstil som jeg har brugt til at helbrede mig selv. På siden kan du bl.a. finde en gratis 'Sådan kommer du i gang' guide, der beskriver de primære ting, du har brug for at vide for at komme i gang.

Til sidst vil jeg minde om, at jeg hverken er læge, forsker eller kostvejleder, men et helt almindeligt menneske. Alle mine anbefalinger er udelukkende baseret på min egen research, mine og andres oplevelser og erfaringer, samt bøger jeg har læst om emnet. Dit helbred er altid dit eget ansvar, og er du på nogen måde i tvivl, så rådfør dig med en læge eller specialist inden for området.

På de efterfølgende sider finder du en masse testimonials og lækre opskrifter, så det er bare med at komme i gang. Nu har jeg kun tilbage at sige 'rigtig god appetit' og jeg håber, at du får lige så mange positive resultater på helbredskontoen med de grønne smoothies, som jeg har fået.



### TIP:

Frossen frugt køler dejligt i smoothies og kan bruges i stedet for is. Friske bær er dog altid at foretrække.



# TESTEMONIALS

## PERSONLIGE OPLEVELSER

### JANIK 43 ÅR

Jeg hedder Janik Mortensen og har været på grønne smoothies i ca. 1 år.

Jeg har prøvet en del forskellige slags, men har en favorit: banan, æble, appelsin/citron og friske spinatblade. Ellers bruger jeg hvad jeg har af frugt og grønt. Jeg spiser havregryn om morgenen, og derefter laver jeg min smoothie og drikker ca. 2 store glas sammen med mine børn, som efterhånden er blevet rigtig glade for dem. Resten tager jeg med på arbejde og her drikker jeg ca. 1/2 liter.

Min ene søn havde i starten ret mørke rander under øjnene og en lidt nasal lyd når han talte. Begge symptomer er forsvundet efter indtagelse af smoothies i et års tid.

Jeg selv har haft en del udslæt i ansigtet, pollen allergi og dårlige søvnrytmer, men alle symptomer er stort set væk i dag. Mit stofskifte er forbedret enormt og trangen til sødt er helt væk. Jeg spiser aldrig slik mere og heller ikke chips. Jeg har aldrig den samme oppustethed og luft i maven, og min afføring er perfekt og stort set aldrig tynd. I stedet er den altid fast og nem at komme af med, og der er næsten ikke noget på papiret når jeg tørrer mig.

Jeg er ikke holdt op med at spise almindelig mad og spiser stadig kød, ting der er paneret, ris, pasta mv. Men et supplement af grønne smoothies gør at jeg føler mig langt mere frisk og maskineriet køre bare bedre.



Jeg har altid døjet med min fordøjelse, men det er efter min sidste graviditet blevet til en decideret sygdom. Jeg ville ønske at jeg havde kendt til grønne smoothies hele mit liv, for de har ikke kun lettet min fordøjelse, men også været direkte årsag til, at min helbredelse er gået lyn hurtigt og stadig gør det :) Jeg bruger dem som et friskt, nærende og letfordøjeligt måltid i større og større grad. For én som mig, der virkelig har svært ved at optage det jeg spiser, er grønne smoothies mere end geniale!!! Det er simpelt, lækkert og revolutionerende!

# MIA

## 28 ÅR

min oplevelse har været, at de ting er blevet opfyldt. Det, jeg især kan lide ved at lave smoothies er, at jeg kan bruge alt muligt i dem. Her i sommerperioden putter jeg for eksempel skvalderkål, gulerodstoppe og jordbærstilke i, hvilket jeg nok ikke ville have gjort uden inspiration fra Louise.

Jeg laver ca. 1½ - 2 liter grøn smoothie om dagen i øjeblikket, som jeg tager med mig alle vegne. Der er mange, der spørger til, hvad i alverden det er, jeg drikker, og de synes også, det ser "farligt" ud. Når de så prøver at smage, bliver de fleste overraskede over, hvor godt det smager, og hvor let det egentlig er at lave. Selv min kanin er vild med smoothies. Jeg har opdaget, at man faktisk kan leve af grønne smoothies (det har jeg gjort i kortere perioder), så jeg vil bare sige: Prøv det og bliv overrasket.

# BETTINA

## 47 ÅR

Jeg har gennem en længere periode drukket grønne smoothies. Jeg begyndte at lave dem, fordi jeg ikke var sikker på, om jeg fik nok grøntsager og dermed nok vitaminer og mineraler. Jeg ønskede også at få en bedre fordøjelse, pænere hud og mere velvære. Jeg må sige, at

Jeg havde tidligere en hel A4 side af symptomer, herunder kronisk træthed, stress, hårtab, søvnløshed, angst, social angst, led/muskel smerter, knuder, bylder, tinitus, ingen sexlyst osv. Jeg har levet af ca. 80% low fat rawfood i 2 år og nu er 75% af symptomerne væk.

# MICHA

## 37 ÅR

Healingen gik rigtig stærkt efter jeg startede på 80/10/10 og især efter at Louise rådgav mig om at spise grønne smoothies. Jeg skal ærligt sige, at det har været med til at redde mit liv, til trods for at jeg ikke altid har fulgt rådene 100%! Jeg spiser som regel grønne smoothies i en periode men glemmer det og starter igen, fordi jeg kan mærke, at jeg bare har det bedre, når jeg drikker dem! Nu er det sommer, og jeg starter næsten hver morgen med at plukke en stor portion fra haven. Endelig fandt jeg noget, jeg kan bruge alt mit ukrudt til. Tak Louise.



# LINE 31 ÅR

Jeg har nu drukket grønne smoothies i ca. 4 1/2 måned, og da jeg har mange ting i min krop der skal rettes op på, har jeg stadig lang vej igen til helbredelse. Indtil nu har de grønne smoothies bl.a. været medvirkende til bedring i mave-/tarm-system, hud og øjne er blevet klarere og friskere at se på, og min hud er ikke længere tør og kløende. I starten oplevede jeg en del detox-symptomer i form af kløe på arme og ryg, svært ved at sove/falde i søvn, nysen, træthed og uren hud, men det gode ved grønne smoothies er, at man selv kan styre detox-processen ved at skruer op og ned for mængden af bladgrønt. Hvis jeg synes jeg bliver for træt eller at huden renser for meget ud og bliver uren, så skruer jeg bare ned for mængden af bladgrønt, og så bliver det bedre igen. Nu falder jeg i søvn



kort tid efter jeg har lagt mig, og jeg nyser ikke længere og huden er blød og lækker.

En stor og varm tak til Louise, for at have præsenteret mig for grønne smoothies, og for at støtte og hjælpe mig hele vejen. Du har været uundværlig i processen.

# TINA 37 ÅR

Jeg har længe lavet forskellige smoothies, men altid med røde bær. Jeg mente, at grønne smoothies smagte bittert og grimt - uden dog at have smagt dem. Så da jeg fik en smagsprøve på en spinat/ ananassmoothie, var jeg solgt. Den smagte jo GODT!! Derefter har jeg jævnligt lavet forskellige grønne smoothies, men min favorit er dog stadig spinat, ananas, persille og banan. Venner og familie får den serveret



som velkomstdrink eller som dessert, og alle bliver overrasket over, hvor godt den smager. Og så ser den jo også festlig ud med sin klare grønne farve! Desuden har jeg oplevet, at den mætter utrolig godt, og at jeg får det rart i kroppen af at drikke den.

Grunden til at jeg begyndte at lave grønne smoothies var fordi, at jeg i længere tid havde haft mange problemer med helbredet. Bl.a. var mine levertal så høje, at jeg skulle have en levertransplantation. Efter en periode med meget rå frugt og grønt og så de grønne smoothies, er mine levertal nu igen normale. Ummm, de grønne mættende smoothies kan klart anbefales.

Jeg havde i ti år døjet med maveproblemer og efter at have været rigtig syg i halvandet år, fik jeg oveni konstateret en kronisk borrelia infektion.

Jeg havde derfor prøvet alt af både alternative behandlinger og naturmedicin, da jeg pludselig stødte på den rå rene kost og specielt de grønne smoothies og deres effekt på helbredet. Jeg må sige at de har haft en kæmpe effekt på mit generelle velbefindende, på trods af jeg ikke er helt rask endnu, men jeg kan mærke, at de får mit helbred i den rigtige retning.

Jeg er blevet helt afhængig af min grønne smoothie med banan, selleri, mynte og citronmelisse og for at blive den bedste udgave af mig selv, er de grønne smoothies blevet en fast del af min kost hver dag! Jeg får dækket alle mine næringsbehov via modne frugter og ved at veksle mellem forskelligt bladgrønt. Det er helt klart den bedste kost, jeg kan tilbyde min krop, som hver dag fylder mig med energi og overskud. Jeg er ikke et sekund i tvivl om, at naturen har designet os til at spise frugt og grønt, som vores primære føde.

# CHRISTINA

## 36 ÅR

### TIP:

Vil du virkelig gøre noget godt for dit helbred, så spis så meget frugt og grønt som muligt og husk at drikke grønne smoothies dagligt. Hertil kommer masser af vand og søvn.



# OPSKRIFTER

## GRØNNE SMOOTHIES

Jeg har prøvet at samle alle de bedste opskrifter jeg har lavet i tidens løb, og inddelt dem efter hvilken frugt de primært indeholder. Princippet bag alle opskrifterne er, at de er nemme at lave, at ingredienserne er til at få fat i her i Danmark, og at de samtidig holder principperne 'hel, frisk, rå, moden og med lavt fedtindhold'.







## OPSKRIFTERNE

Alle opskrifter er indholdsmæssigt lavet, så de ligger midt imellem en let øvet-smoothie og en øvet-smoothie. Derfor vil du nok have brug for at justere indholdet af frugt og bladgrønt lidt, alt efter hvor langt du er i processen.

Opskrifterne er lavet i min egen Philips-blenderkande, som kan rumme lidt over 1 ½ liter (ca. 1,7 liter), og de er beregnet til et måltid til én person. 1 ½ liter grøn smoothie vil for de fleste begyndere kunne udgøre et måltid, men hold altid øje med om du får kalorier nok. Det kan du f.eks. gøre på [www.cronometer.com](http://www.cronometer.com), som har en indstilling for rå mad med lavt fedtindhold (LFRV). Med tiden vil du kunne drikke mere og mere grøn smoothie hver dag og komme op på de mængder, der virkelig har den helbredende kraft.

Det kan være rart ind imellem at veje sit bladgrønt for at få en idé om, hvor mange gram du får hver dag. En lille bagevægt er fin til formålet, men har du ikke én, kan du læse på salatpakken eller posen, hvor meget der er i den. Jeg har valgt at bruge udtrykket "en håndfuld" som mængdeangivelse for det bladgrønne i opskrifterne, da jeg tror, det gør det lidt lettere i dagligdagen, så du ikke skal veje af hver gang. Nogen salater vejer mere end andre, så det er desværre ikke muligt at sige, hvad en håndfuld svarer til.

Hvis du ikke har den type bladgrønt i huset, som jeg foreslår i opskriften, kan du sagtens erstatte den med noget andet. Det er dog ikke sikkert, at de smager lige så godt som den i opskriften, men prøv dig lidt frem. Du kan måske også undre dig over hvorfor der er meget brede mængdeangivelser som f.eks. 6-9 bananer, men størrelsen på bananer og frugt i det hele taget svinger meget. Bon appetit.





## ◀ MED RUCOLA

6-9 bananer  
2-3 håndfulde rucola  
saften fra 1/2 citron  
lidt vand

## MED ROSMARIN

6-9 bananer  
1 lille hoved romainesalat  
2 kviste frisk rosmarin  
1 lille stykke fennikel (ca. 2x2 cm)  
lidt vand

## MED CITRONMELISSE

6-9 bananer  
1 håndfuld citronmelisse  
2 håndfulde romainesalat  
lidt vand







## ◁ MED BLÅBÆR OG SPINAT

6-9 bananer  
350g. blåbær  
2 håndfulde spinat  
lidt vand

## MED BLÅBÆR & PERSILLE

5-7 bananer  
180 - 200g. blåbær  
2 håndfulde hovedsalat  
1 håndfuld persille  
lidt frisk basilikum  
lidt vand

## MED FENNIKEL

6-9 bananer  
2-3 håndfulde skvalderkål  
1 lille stykke fennikel (ca. 2x2 cm)  
2 dadler  
lidt vand







## ◀ MED BASILIKUM & TIMIAN

6-9 bananer  
1 håndfuld frisk timian  
1 håndfuld frisk basilikum  
1-2 håndfulde babyspinat  
lidt vand

## MED DILD

6-9 bananer  
1-2 håndfulde frisk dild  
1 håndfuld krølsalat el. romaine  
lidt vand

## MED SELLERI

6-9 bananer  
2 stænger selleri  
2 håndfulde spinat  
1 lille stykke fennikel  
2 kviste frisk rosmarin eller lidt persille  
lidt vand







## ◀ MED PERSILLE

6-9 bananer  
1-2 håndfulde persille  
2 håndfulde spinat  
lidt vand

## MED KOKOSVAND

6-9 bananer  
1 håndfuld mynte  
2 håndfulde skvalderkål  
vandet fra 1-2 unge kokosnødder  
evt. lidt vand

## MED PERSILLE & BASILIKUM

6-9 bananer  
1 håndfuld babyspinat  
1 håndfuldpersille  
1 håndfuld basilikum  
lidt vand







## ◀ MED PURLØG

- 2 mangoer
- 2 håndfulde frisk purløg
- 1 forårsløg
- 1 hoved romainesalat
- lidt vand

## MED PERSILLE

- 2 mangoer
- 150-200g. hindbær
- 3-4 ferskner
- 2 håndfulde hovedsalat
- 1 håndfuld persille
- lidt vand

## MED BRÆNDENÆLDER

- 2 mangoer
- 3-4 sharonfrugter (kaki)
- 2 håndfulde brændenælder (brug handsker)
- lidt vand
- (kræver en god blender så det ikke brænder)







## ◁ MED MYNTE

2 mangoer  
1 håndfuld frisk mynte  
1 skåfuld grønkål  
lidt vand

## MED BASILIKUM

1-2 mangoer  
2 håndfulde babyspinat  
2 håndfulde frisk basilikum  
evt. 1-3 bananer  
lidt vand

## MED CITRONMELISSE

2-3 søde mangoer  
5 dadler  
1 hoved hovedsalat  
1-2 håndfulde frisk citronmelisse  
lidt vand







## ◁ MED RUCOLA

2 søde mangoer  
5 dadler  
2 håndfulde rucola  
1 håndfuld mælkebøtteleblade  
lidt vand

## MED SPINAT

2 mangoer  
1 æble  
300g. jordbær  
2 håndfulde spinat  
1 håndfuld frisk mynte  
lidt vand

## MED BASILIKUM

1-2 mangoer  
3-4 bananer  
1 håndfuld icebergsalat eller ærteskud  
1 håndfuld spinat  
1 håndfuld basilikum  
lidt vand







## ◀ MED LIME & KORIANDER

2-3 mangoer  
2-3 håndfulde koriander  
1 hoved hovedsalat  
1-2 limefrugter  
lidt vand

## MED PERSILLE

2 mangoer  
2 bananer  
1 pære  
2-3 håndfulde persille  
lidt vand

## MED FENNIKEL

1 mango  
150g jordbær  
3 bananer  
2 håndfulde hjertesalat/ romainesalat  
lidt fennikel (ca. 2x2 cm)  
lidt vand





## ◀ MED CITRONMELISSE

1 honningmelon  
2-3 håndfulde citronmelisse  
2 håndfulde feldsalat  
lidt knust is

## MED MYNTE

1/2 sød vandmelon  
2 håndfulde mynte  
1 håndfulde endive- eller icebergsalat  
evt. lidt vand

## MED AGURK

1 cantaloupe eller galiamelon  
1/2-1 agurk  
2 pærer  
2 håndfulde spinat  
1 håndfuld friske basilikum  
lidt knust is







## ◀ MED MYNTE

1 honningmelon  
2 håndfulde mynte  
2 håndfulde spinat  
lidt knust is

## MED BASILIKUM

1-2 søde galiameloner  
2 håndfulde basilikum  
1 skålfuld brændenælder  
evt. lidt vand og lidt is  
(kræver en god blender så det ikke brænder)

## MED SELLERI

1/2 vandmelon  
2 bananer  
1 mango  
4-5 stængler selleri  
lidt vand





## ◀ MED SELLERI

1/2 ananas  
3 bananer  
1 håndfuld feldsalat  
1 appelsin  
1 stang selleri  
lidt vand

## MED ROMAINE Salat

1/2 ananas  
200g jordbær  
2 ferskner  
1 banan  
1 hoved romainesalat/ hjertesalat  
lidt vand

## MED SPINAT

1/2 ananas  
3-4 bananer  
2 håndfulde spinat  
lidt vand







## ◁ RØDE BÆR M. FENNIKEL

- 300g. jordbær
- 150g. hindbær
- 2 pærer
- 2 håndfulde hovedsalat
- 1 stykke fennikel (ca. 2x2 cm)

## MØRKE BÆR M. GRØNKÅL

- 150g. brombær
- 170g. blåbær
- 2-4 bananer
- 1 æble
- 1 skål grønkål eller babyspinat
- lidt vand

## JORDBÆR MED BASILIKUM

- 300g. jordbær
- 150g. hindbær
- 4-5 bananer
- 2-3 håndfulde spinat
- 1-2 håndfulde basilikum





## ◁ MED FORÅRSLØG

2 æbler  
2 pærer  
4 dadler  
2 håndfulde babyspinat  
1 forårsløg eller 1 håndfuld purløg  
lidt vand

## MED PERSILLE

3 æbler  
2 bananer  
1-2 skiver ananas  
1-2 håndfulde bok choy eller iceberg salat  
2 håndfulde persille  
lidt vand

## MED DILD

4 æbler  
2-3 ferskner  
1-2 håndfulde frisk dild  
2 håndfulde krølsalat  
lidt vand







## ◀ MED DADLER & SPINAT

2-3 pærer  
10-12 dadler  
2 håndfulde spinat  
lidt vand

## MED CITRONMELISSE

4 pærer  
1/2 agurk  
1 kiwi  
1 hoved hovedsalat  
1 håndfuld citronmelisse  
2 bananer  
lidt vand

## MED MYNTE

4-5 pærer  
4 bananer  
1 håndfuld mynte  
1 håndfuld hovedsalat  
lidt vand







## ◀ SUR SØD MED PERSILLE

8 gule kiwi  
1/2 bakke vindruer  
2 håndfulde persille  
1 håndfuld babyspinat  
1-2 mangoer  
lidt vand

## SHARON MED PERSILLE

5 sharonfrugter (kaki/ persiommon)  
300g jordbær  
1 håndfuld persille  
1/2-1 hoved icebergsalat  
lidt vand

## FERSKNER MED MYNTE

3 bananer  
4 ferskner  
1 mango  
1 håndfuld mynte  
2 håndfulde icebergsalat  
lidt vand







## ◀ APPELSINER MED BASILIKUM

4 appelsiner  
1 skive ananas  
1 håndfuld basilikum  
1 hoved hovedsalat  
2 bananer  
lidt vand

## FERSKNER MED TIMIAN

6 ferskner  
4 dadler  
2 håndfulde spinat  
1 håndfuld timian  
evt. 2 bananer  
lidt vand

## PAPAYA MED PERSILLE

1-2 papayaer uden kerner  
4-6 bananer  
4 dadler  
2 håndfulde persille  
lidt vand



## ◀ MANGO MED SELLERI

1 mango  
4-6 bananer  
1 håndfuld citronmelisse  
1 håndfuld selleritoppe eller 1 stang selleri  
1 håndfuld spinat  
lidt vand

## BANANER MED FENNIKEL

6-8 bananer  
5-7 dadler  
1/3 - 1/2 hoved icebergsalat  
1 stykke fennikel (ca. 2x2 cm.)  
lidt mynte  
lidt vand

## BÆR MED GRØNKÅL

200-250g blåbær  
200-250g solbær  
2-4 bananer  
2-3 æbler  
2 håndfulde grønkål  
lidt vand







## ◁ TINAS FAVORIT

1/2-1 ananas  
2 håndfulde babyspinat  
1-2 håndfulde citronmelisse  
lidt vand

## JANIKS FAVORIT TIL BØRN

2 æbler  
2 pærer  
2 bananer  
2 håndfulde babyspinat  
evt. 1/2 appelsin  
lidt vand

## MORTENS FAVORIT

1/3 - 1/2 ananas  
1-2 håndfulde spinat  
1 æble  
170g. blåbær  
1-2 bananer  
lidt vand





## ◁ MED AVOKADO

350g. søde cherrytomater  
1 rød peberfrugt  
1 avocado  
100g. romaine- eller hovedsalat  
2 forårsløg  
1 håndfuld basilikum  
5g. purløg  
1/2 citron - saften  
lidt vand  
Evt. lidt hvidløg til de raske

## MED AGURK

1 agurk  
1 æble  
1 pære  
1-2 håndfulde koriander eller persille  
1-2 stængler selleri  
lidt vand



# KILDER

- *Green for Life, The Updated Classic on Green Smoothie Nutrition*, Victoria Boutenko, North Atlantic Books, 2010, Berkeley, California
- *12 Steps to Raw Foods, How to End Your Dependency on Cooked Food*, Victoria Boutenko, North Atlantic Books, 2007, Berkeley, California
- *The 80/10/10 Diet, Balancing Your Health, Your Weight, and Your Life, One Luscious Bite at a Time*, Dr. Douglas N. Graham, FoodSport Press, 2006, Florida
- *Styrk dit immunforsvar, 100 hurtige opskrifter til at holde dig sund og rask*, Charlotte Haigh, Borgens Forlag, 2007, Valby
- *Den nemme frugthave*, Clare Matthews, Connaught, 2012, UK
- *Den nemme køkkenhave*, Clare Matthews, Connaught, 2011, UK
- *Camillas Havebog*, Camilla Plum, Politikens Forlag, 2009, København
- *En grøn og bæredygtig altan*, Miljøpunkt Vesterbro/ Sydhavn - [www.miljopunkt-vs.dk](http://www.miljopunkt-vs.dk)
- *Naturføde - spiselige planter i den skandinaviske natur*. [www.vildmarkshaandbogen.dk](http://www.vildmarkshaandbogen.dk) - en webbaseret håndbog i friluftsliv
- [www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk), DTUs fødevaredatabase, © Fødevaredatabanken, version 7.01, 2012.
- [www.apoteket.dk](http://www.apoteket.dk)
- [www.nutritiondata.self.com](http://www.nutritiondata.self.com)
- [www.plantemad.dk/naeringsindhold.html](http://www.plantemad.dk/naeringsindhold.html)
- [www.havenyt.dk](http://www.havenyt.dk)

# RIGTIG GOD HELBREDELSE

## OG SÆRLIG TAK TIL:

Cecilie L., Christian G., Janik M., Christina S., Petr C.,  
Tina P., Line B., Micha, Bettina, og alle der har delt  
deres oplevelser med grønne smoothies.

