

Grün, grüner, Froschsaft

Natura Grüner Smoothie: Eine Mutter erzählt von kleinen hartnäckigen Gemüsemuffeln und großen Smoothie-Genießern.

Serie: **MEINE GESCHICHTE** Folge 101



Mit Genuss.
Im Smoothie schmeckt
auch grünes Gemüse.



Smoothie

**Bio Grüner Smoothie
Basispulver Spinat**

Besonderes:
Fertige Mischung in
Rohkostqualität

Zutaten:
Spinat-, Brennnessel-
und Gerstengraspulver
www.natura.de

Sattes Rot, knalliges Grün, leuchtendes Orange – äußerst beliebte Farben bei Kindern, sofern es um Spielzeug oder überzuckerte Süßigkeiten geht. Bei frischem Obst und Gemüse sind – zumindest meine Kinder – da schon wesentlich verhaltener.

Ich habe zwei liebe, aufgeweckte und gesunde Kinder, doch eines macht mir Sorgen: Sie verabscheuen Rohkost – vor allem rohes Gemüse. Meine Rabauken, zwei und fünf Jahre, sind da äußerst radikal. Vor allem die Jüngste verweigert jedwede Form von gesunder Kost. Sogar aus Saucen oder Röhrei wird Grünes, Rotes oder Gelbes peinlich genau aussortiert. Dabei haben wir ihnen stets vorgelebt, wie lecker ein paar Schnitze Radieschen oder Gurke auf dem Brot oder ein knackiger Feldsalat sein können. Es hilft nichts. Sobald sich ein Lebensmittel »auffällig« zeigt, wird es gründlich seziiert, bis auch der letzte Fitzel Gemüse entfernt ist.

Eines schönen Tages waren wir mal wieder zum Spielen bei meiner Freundin Karina. Sie hatte Gemüespießchen vorbereitet, und ihre Kinder griffen beherzt zu. Meine ... nicht. »Was soll ich nur tun«,

jammerte ich, »sie rühren Gemüse einfach nicht an.« »Weißt du was? Ich habe eine Idee«, sagte sie und verschwand in der Küche. Ich hörte Schränke klappern, Gläser klirren und den Stabmixer summen. Nur kurze Zeit später kam sie mit einem Tablett voller Gläser zurück, die mit einer knallgrünen Flüssigkeit gefüllt war. In den Gläsern steckte je ein Strohhalm. »Es gibt Froschsaft!«, rief sie laut, und schlagartig hatte sie alle Kinder um sich und das Tablett geschart.

Dass Gemüse gesund ist, motiviert meine Kinder nicht zuzugreifen

Welch ein Wunder, auch meine Kinder griffen sich ein Glas mit dem grasgrünen Saft und tranken begierig. »Was ist das?«, fragte ich Karina. Sie reichte mir das Getränk und antwortete mit verschwörerischem Blick: »Das ist Froschsaft! Trink!« Ich versuchte meinen Argwohn zu verbergen. Schließlich wollte ich ja unbedingt wieder ein Vorbild für die Kinder sein. Ich saugte vorsichtig am Strohhalm und wider Erwarten schmeckte der »Froschsaft« weder fad noch schleimig, sondern cremig und leicht süß. Karina lachte, als sie meinen erstaunten Blick sah: »Komm, ich zeig dir mein Geheimnis.« In der Küche stand eine Dose auf der Anrichte: »Grüner Smoothie – Spinat, Brennnessel und Gerstengras«. Gemüse in Smoothies! Auf diese Idee war ich noch nicht gekommen. Mit Äpfeln, Beeren und Bananen hatte ich schon ein paarmal etwas gemixt, was auch meinen Kindern schmeckte – aber Gemüse zu pürieren, daran hatte ich nicht gedacht.

Am nächsten Tag daheim fragte mich meine Tochter tatsächlich, ob ich denn nicht auch mal so einen tollen »Froschsaft« machen könnte, und zum Glück hatte mir Karina etwas von dem grünen Pulver abgefüllt.

Der magische Froschsaft hat heute bei uns einen festen Platz in der Ernährung eingenommen, und ich habe schon einige Varianten serviert, die ebenfalls gut ankamen. Der neueste Clou: Wir frieren den Smoothie in speziellen Förmchen ein und genießen ihn an warmen Tagen als köstliches Eis. ➡ jpa

Haben auch Sie eine persönliche Geschichte zu einem Reformwarenprodukt? Schreiben Sie uns!
Jede Veröffentlichung wird mit 100 Euro honoriert. **Unsere Adresse entnehmen Sie bitte dem Impressum.**