

Rezension

GUTH Christian u. HICKISCH Burkhard: Grüne Smoothies. Die supergesunde Mini-Mahlzeit aus dem Mixer. Gräfe und Unzer, München 2012

Bernhard HUBER

Grüne Smoothies – der Titel ist Programm! Im bewährten Ratgeberformat des GU-Verlages stellen die beiden Autoren dieses Novum der gesunden Ernährung nicht einfach nur vor, wie es ist, sondern wie es sein kann. In erschöpfender Darstellung erwartet den interessierten Leser ein guter Überblick, welcher einen zunächst fremden Begriff mitunter durchaus tief durchleuchtet. Theorie-, Praxis- und Serviceteil präsentieren kein abgeschlossenes Thema, sondern zeigen Möglichkeiten des je eigenen Weiterexperimentierens an. Die Rhetorik ist dabei durchwegs panegyrisch und beinahe scheint der Leser den Eindruck zu bekommen, nun die Betriebsanleitung der neuen Wunderwaffe gegen so manche Wohlstandskrankheit vor sich zu haben. Grüne Smoothies sind für alle und beinahe gegen alles! Emotionale Ausgeglichenheit, Sanierung der Darmflora, Anti-Aging, „natürlicher“ Muskelaufbau ist alles im Gesamtpaket zu haben! Die Fähigkeit des „Liebeselixiers“ darf dabei natürlich nicht fehlen. Die Leitmetaphern des Ratgebers sind – neben den Grunderfordernissen von biologisch, frisch und regional – werbestilistisch präzise: einfach umsetzbar, günstig herstellbar, hochwertig in der Zusammensetzung, gesund, umweltverträglich, ressourcenschonend, vielseitig einsetzbar, versorgt den Körper mit allem Notwendigen, bringt Natur pur. Alles dies bringt schon das „Wort zuvor“ in der Einleitung, als Präludium der kommenden Seiten. Doch der Inhaltsduktus bleibt zumeist auf einer informativen Ebene, spricht von Hintergrundinformationen über Verwendungstipps hin zu eigenen Herstellungsmöglichkeiten vieles an, und ordnet die Grünen Smoothies in einen ernährungsphysiologischen Zusammenhang ein. Ein recht buntes Literaturverzeichnis am Ende gibt zusätzliche Lektüremöglichkeiten, oder ein Blick auf <http://www.gruenesmoothies.de/>.

Auf die Mischung kommt es an – im Buch wie im Smoothies-Glas.