

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach einem Jahr der vielen Überlegungen zog Anfang 2013 der erste Hochleistungsmixer in meine Küche ein. Die Entscheidung fiel damals für den Puro 4 der Marke Bianco, nachdem ich das Gerät zum ersten Mal auf der Fachmesse Next Organic Berlin entdeckt hatte. Aufgeregt befühlte ich die kantigen Messer und schaute begeistert zu, wie sich in wenigen Sekunden faseriges Blattgemüse und frisches Obst zu einem unfassbar cremigen Green Smoothie vereinten. Schockverliebt tätigte ich nur wenige Stunden nach diesem Erlebnis meine Bestellung, die meinen Küchenalltag nachhaltig verändern sollte, mich zu einem Blendaholic machte und letztendlich auch zu diesem Buch führte.

Meine wahrhaftig kostenintensive Anschaffung begründete ich zu diesem Zeitpunkt vor allem mit den Green Smoothies, die auch in Deutschland immer beliebter wurden. Ich wollte nicht länger auf die grünen Nährstoffbombschen verzichten, von den zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen profitieren und hoffte natürlich auch auf den viel zitierten Glow, der sich durch die regelmäßige Aufnahme wichtiger Nährstoffe durch grünes Blattgemüse einstellen sollte.

Da mein Mixer auch über zahlreiche Automatikprogramme verfügt, zum Beispiel für Suppen, Nüsse und Milchalternativen, wurde ich schnell neugierig und probierte daher auch immer wieder an-

dere Rezepte aus. So rotierten die kleinen Messerchen irgendwann täglich mehrfach vor sich hin und meine Neugierde und Experimentierfreude stiegen stetig weiter an. Es macht mir bis heute Freude zu entdecken, welche besonderen Geschmackserlebnisse durch einen Hochleistungsmixer auf schnelle und einfache Weise möglich sind. Tatsächlich steigt mit jedem Tag meine Euphorie über die zahlreichen Möglichkeiten, die mir das Gerät bietet.

Für die Zubereitung meiner Rezepte verwende ich grundsätzlich keine Zutaten mit tierischem Ursprung, da ich mich im Jahr 2008 aus ethischen Gründen für eine vegane Lebensweise entschied. Im Laufe der Jahre wurde es stetig einfacher, sich vegan zu ernähren bzw. zu leben. So stehen für unsere Ernährung unzählige Möglichkeiten bereit, sodass Tierleid nicht länger mitverantwortet werden muss.

Griff ich zu Beginn oft auf veganes Convenience Food zurück, das damals noch selten im Kühlregal zu finden war, veränderte sich mit der Zeit mein Geschmack. Heute wähle ich möglichst frische, unbehandelte Zutaten, wobei ich saisonale und regionale Produkte bevorzuge. Mein Alltag ist geprägt vom Experimentieren mit unterschiedlichen Schärfegraden, dem Variieren von Rezepten mit verschiedenen frischen Kräutern, wirksamen Superfoods und dem Verarbeiten von Unmengen an Obst und Gemüse – vor allem in meinem Hochleistungsmixer. So konnte ich schon oft meine Freunde und meine Familie mit Kreativität und Geschmack überzeugen statt mit Dogmatismus.

In diesem Buch findest du zahlreiche Rezepte, die mich begeistern konnten und die dich dazu anregen sollen, deinen Mixer auf ebenso vielfältige Weise zu nutzen. Daher: Mix it!

Viel Spaß dabei wünscht
Lena