

HET IS GROEN EN HET...

trend

Er is een nieuwe smoothie: de fruit-mét-groenten smoothie. Hij smaakt naar fruit, dus ook kinderen vinden 'm lekker.

tekst TATJA CLAESSEN

Als je de afgelopen jaren niet onder een steen hebt gezeten, dan heb je vast al kennisgemaakt met het fenomeen *smoothie*, het romige zuivel-fruitdrankje van fruit en yoghurt, of melk en soms een ijsblokje. Zelfs al te koop bij de supermarkt en het tankstation. En dan weet je het eigenlijk al: in gezondheidskringen is de smoothie al weer passé. En dus is het tijd voor iets nieuws: de groene smoothie. Hij bestaat uit ongeveer 60 procent fruit, 40 procent bladgroente (spinazie, boerenkool, sla, bleekselderij, waterkers), aangelengd met water, yoghurt of (plantaardige) melk, en eventueel opgeleukt met kruiden, noten, zaden of plantaardige olie. Dat allemaal bij elkaar in de blender, en drinken maar! Uiteraard is-ie bedacht in het beloofde land. De Russische immigrante Victoria Boutenko, zo gaat het verhaal, werd na haar immigratie naar de VS zo ziek door het ongezonde eten, dat ze van schrik veganist werd. En met succes, zegt ze. Ze kreeg haar gezondheid terug en ging met de groene



Een fruit-groente smoothie met bleekselderij.

**Begin je dag
met spinazie,
boerenkool,
of bleekselderij**

smoothie en haar boeken de boer op. Haar theorie is dat chimpansees fruit vaak combineren met groente en daardoor een ijzersterk immuunsysteem hebben. Wij zijn genetisch voor 99,4 procent hetzelfde, dus zouden we ook voor 99,4 procent hetzelfde moeten eten. Wetenschappelijk zal er best van alles aan rammelen, maar voor Boutenko werkt het verhaal goed. Het fijne aan de groene smoothie is dat-ie smaakt naar fruit, terwijl er stiekem ook groente in zit. Als je het bij je ontbijt neemt, begin je de dag dus met spinazie, boerenkool, of bleekselderij, terwijl je normaal gesproken op dat tijdstip nog niet aan groente durft te denken. Ideaal zo lijkt het, ook voor kinderen, al moeten die hooguit even wennen aan de groene kleur. Diverse gezondheidsgoeroes lopen er inmiddels mee weg en er wordt flink over gesproken via op sociale media. De vermeende gezondheidseffecten bij dagelijks gebruik zijn dan ook velerlei: je zou er energiever van worden, je huid mooier, je vet minder, en je libido hoger.