

MARQUARDTS MEINUNG

Drei PS für einen Smoothie

Ich bin stolzer Besitzer einer modern ausgestatteten Küche: Ich habe einen Kühlschrank, einen Induktions- und einen Gasherd (meine Ehe drohte an der vehement geführten Debatte „Induktion oder Gas“ zu scheitern, sodass ich, um die Ehe zu retten, zwei Herde anschaffte), einen Pürierstab, Kochtöpfe und Löffel. Und ich kann damit im Rahmen meiner bescheidenen Möglichkeiten (Bananenmilch, Nudeln ...) umgehen. Ich habe sogar schon Brot gebacken. Das ist bemerkenswert, wo doch immer mehr Menschen erklären, ein Brot nur noch mit Hilfe eines Kochtopf-Backofen-Mixergerätes backen zu können.

Ich weiß, diese Aussage taugt auch in Ausdauersportkreisen zur Kriegserklärung.

Ich lebe aber in der Überzeugung, dass man in 20 Jahren so peinlich ertappt über dieses Multifunktionsküchengerät reden wird wie meine Eltern vor 30 Jahren, als ich sie nach dem Ursprung des einzigartigen Reibe-Raspel-Rührgerätes fragte, das ganz hinten im Schrank stand.

Selbige Auffassung vertrat ich auch bezüglich überteuerter Mixgeräte.

Aber ich habe einfach die falschen Freunde. Der schlimmste von ihnen hat ein 20-Quadratmeter-Zimmer mit 10.000-Euro-Fahrrädern auf einem Altar und bekommt unruhige Zuckungen, wenn ein anderer Freund sich einen größeren Gasgrill kauft als den seinen. Womit wir bei seiner (hervorragenden) triathletischen Küche angekommen wären. Da steht neuerdings ein Mixer. Mit 3 PS (lieber wären ihm wahrscheinlich 300 PS). Der zerkleinert alles. Man könne angeblich auch eine Handvoll Altmetall reintun – würde auch zu Mehl. Bleibt das Zeug lange



Der Internist und Laufexperte behandelt in seiner Praxis viele Sportler. Hier schreibt der Bestsellerautor („Die Laufbibel“) seine Meinung zu kontroversen Themen. marquardt-running.com

genug drin, wird die Pampe – nur durch die Drehzahl des Motors bedingt – heiß. Ich war beeindruckt. Heiße Schraubensuppe ohne Herd. Das hat was! Und außerdem könne man Pflanzen da reinstopfen, die früher – als es noch kein Glyphosat gab – auf einer Wiese wuchsen: Spitzwegerich, Brennessel und Klee zum Beispiel. Oder eben solche Leckereien wie Rettich, Rucola, Kerbel, Sellerie und Vogelmiere(!).

Ich lehnte dankend ab und wurde später überrascht. Ich war mit eben jenem perfekt ausgestatteten Dreikämpfer zum Waldlauf verabredet. Morgens in aller Frühe. Es war dunkel, kalt und nass. Wir waren nüchtern und trabten zwei Stunden die Berge rauf und runter. Zurück am Auto sahen wir alles andere als gut aus. Kurz: Wir waren ziemlich im Eimer. In just diesem Moment meiner größten Schwäche zauberte der Mixerbesitzer plötzlich einen Sellerie-Spinat-Rote-Beete-Smoothie aus dem 3-PS-Mixer hervor. Ich könne ja mal probieren. Und siehe da: Wenn man aufgrund von Unterzuckerung fast bewusstlos ist, dann schmeckt das Zeug.

Sofort berichtete ich meiner Frau von der Notwendigkeit eines 3-PS-Mixers. Sie fand erstaunlicherweise sofort diverse Gründe, warum ich die 1.000 Euro (!) investieren sollte. Aber da fiel mir das Reibe-Raspel-Rührgerät im Keller meiner Eltern wieder ein. Und nach dem Frühstück war mein Verlangen nach Rettich und Sellerie irgendwie ohnehin wieder viel kleiner. So eine Banane ist halt auch eine prima Erfindung. Auch wenn Sie weniger Omega-3-Fettsäuren enthält. Noch bin ich standhaft, wenngleich die Omega-3-Fettsäure weit unterschätzt wird. Noch ist die Entscheidung nicht getroffen ...

IHR DR. MATTHIAS MARQUARDT



MEIN TIPP

Der sogenannte grüne Smoothie kann tatsächlich hochwertige Pflanzenstoffe und Omega-3-Fettsäuren in Ihren Speiseplan bringen. Haben Sie es schon probiert?