



wildkräuter- Smoothies

Pure Kraft aus der Natur

Mit Beschreibung und Bildern der
15 wichtigsten heimischen wildkräuter

von Evelyne Laye



Jadebaum



wildkräuter-
Smoothies

Pure Kraft aus der Natur

Mit Beschreibung und Bildern der
15 wichtigsten heimischen wildkräuter

von Evelyne Laye

Zweite, überarbeitete und erweiterte Auflage
Fotografien von Gregor Julien Straube

 Jadebaum

Inhalt

Vorwort	5
Der Wildkräuter-Smoothie – Ein wahrer Zaubertrank	7
Was ist ein Wildkräuter-Smoothie?	7
Die besondere Kraft der Wildkräuter	10
Trinken Sie täglich grüne Energie	14
Heimische Wildkräuter	19
Was gibt es beim Ernten der Kräuter zu beachten?	19
Brennessel	22
Löwenzahn	26
Schafgarbe	29
Bärlauch	31
Knoblauchsrauke	34
Roter Wiesenklees	36
Wiesen-Labkraut	37
Giersch	38
Spitzwegerich	41
Gänseblümchen	43
Gundermann	45
Weiße Taubnessel	47
Vogelmiere	48
Gänsefingerkraut	51
Wilder Frauenmantel	52

Ran an den Mixer!	57
Mixen Sie sich Ihren ersten Smoothie	57
Geeignete Zutaten	62
Ungeeignete Zutaten	67
Welcher Mixer?	67
Leckere Wildkräuter für Hunde	69
Wildkräuter-Smoothie-Rezepte	71
Kreieren Sie Ihre eigenen Rezepte	71
Süße Wildkräuter-Smoothies	72
Herzhafte, pikante Wildkräuter-Smoothies	75
Die grüne Frühjahrskur	78
Intelligente Ernährung	80
Plädoyer für eine vegane Ernährungsweise	80
Erntekalender	82
Inhaltsstoffe der Wildpflanzen	84
Hinweis, Impressum und Bildnachweis	88



Vorwort

Mit diesem Buch möchte ich Sie in die Welt unserer häufigsten heimischen Wildkräuter einführen und zeigen, wie Sie aus ihnen – zusammen mit etwas Obst – schmackhafte und gesunde Getränke für sich und Ihre Familie zaubern. Die in diesem Buch vorgestellten Kräuter besitzen vielfältige heilende Eigenschaften und sprießen in einer solchen Fülle um uns herum, dass es viel zu schade wäre, sich dies nicht mehr zunutze zu machen. Wir müssen keine fernöstlichen Wundermittel importieren, um Heilkräftiges aus der Natur zu uns zu nehmen. Wir finden unmittelbar um uns herum alles, was wir brauchen. Leider tun wir gerade die häufigsten Wildkräuter oft als lästiges Unkraut ab, dabei sind gerade sie es, die uns mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen Harmonie und Heilung bringen können. Diese Wildkräuter in den Mixer zu werfen und als Smoothie zu trinken ist eine einfache und köstliche Möglichkeit, sie zu uns zu nehmen. Einfach, da Sie keine ausgefeilten Rezepte brauchen und Sie die hier vorgestellten Wildkräuter auf fast jeder Wiese finden. Und köstlich, weil Sie mit einer Fülle an Obst, Kräutern und Zusätzen wie z.B. Ingwer experimentieren können und so Ihren Gaumen immer wieder neu erfreuen. Dabei ist es mir vor allem auch ein Anliegen, Ihnen die verschiedenen Wildkräuter so vorzustellen, dass Sie sie sicher bestimmen und pflücken können. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei Ihren ersten Mix-Ergebnissen mit dem Grün von unseren Wiesen!



Evelyne Laye

Tübingen im Januar 2014



Der Wildkräuter-Smoothie – ein wahrer Zaubertrank

Was ist ein Wildkräuter-Smoothie?

Um einen Früchte-Smoothie („smooth“ bedeutet ‚samtig‘, ‚weich‘) herzustellen, werden Früchte im Ganzen mit etwas Wasser im Mixer püriert, was ein Getränk von leicht sämiger Konsistenz ergibt – im Gegensatz zu Säften, wo der Fruchtsaft aus der Frucht herausgepresst wird und der sogenannte Fruchttrester zurück bleibt. So ist der Smoothie eine ganzheitliche wohlschmeckende Art, Früchte zu sich zu nehmen, da nichts von der Frucht verloren geht und alle wertvollen Bestandteile voll genutzt werden können.

Grüne Smoothies

Doch das ist noch nicht alles, was der Smoothie zu bieten hat! Im Jahre 2004 experimentierte die Russin Victoria Boutenko mit verschiedenen Nahrungsmitteln und suchte nach einem Weg, sich gesünder und schmackhafter zu ernähren. Sie wusste, dass es für die Gesundheit förderlich ist, grüne Blätter mit viel Chlorophyll zu essen und suchte nach neuen Möglichkeiten, sie so zu sich zu nehmen, dass die oft bitteren und mühsam zu kauenden Blätter gut schmecken würden. So kam sie auf die Idee, verschiedenste grüne Blätter zum Obst in den Mixer zu geben und das Ergebnis als Smoothie zu trinken.

Sie sagte, es sei wie ein Wunder für sie gewesen. Sie und ihre Familie waren begeistert und erlebten vielfältige positive Auswirkungen auf ihre Gesundheit! Nachdem sie viele Menschen damit bekannt gemacht und Erfahrungen ge-



sammelt hatte, brachte sie ihr Buch „Grüne Smoothies“ heraus, das in der Folge eine regelrechte Grüne-Smoothie-Welle auslöste, die um die ganze Welt ging. Wie weit diese Kreise ziehen, habe ich mit Freude gesehen, als ich letztes Jahr in Bolivien und dieses Jahr in Indien in mehreren Cafés grüne Smoothies auf der Speisekarte fand.

Das Beste vom Besten: Wildkräuter

Noch wertvoller für uns wird der grüne Smoothie allerdings, wenn wir statt gezüchteter grüner Blätter Wildkräuter aus freier Natur hinzugeben. Die kostbaren Inhaltsstoffe der Kräuter vervielfachen die positive Wirkung des Smoothies und machen ihn zu einem wahren Power-Drink!

Wildkräuter besitzen viel mehr Vitamine, Mineralien und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe als unsere herkömmlichen Kulturpflanzen. Zusammen mit reifem Obst geben sie Ihren Zellen alles, was diese brauchen, um gesund und leistungsfähig zu sein.

Der einfachste Wildkräuter-Smoothie besteht aus etwas Obst, einer Handvoll Wildkräutern und etwa einem halben Liter Wasser (je nach gewünschter Konsistenz). Beim Mixen werden alle Zutaten sehr fein verteilt, und schon haben wir ein köstliches Getränk.

Kreativ und einfach

Sie können sich täglich leckere Getränke mit verschiedenen Früchten und Wildpflanzen zubereiten, so wie es Ihren persönlichen Geschmacksvorlieben entspricht. Zudem gibt es noch allerhand schmackhafte und bekömmliche Zu-

sätze, die Sie hinzugeben können, wie natürliche Süßungsmittel, Nüsse oder Trockenfrüchte. So wird Ihnen der Geschmack nie langweilig werden, und Sie werden immer neue Aromanuancen entdecken.

Trotz dieser Vielfalt ist es ausgesprochen einfach, sich einen Wildkräuter-Smoothie zu machen. Die Zubereitung dauert nur wenige Minuten, und schon haben Sie ein Getränk, das einer vollwertigen Mahlzeit entspricht. Da sich der Smoothie auch sehr gut für zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren lässt, können Sie auch immer eine gewisse Menge auf Vorrat mixen. Die grünen Blätter enthalten eine große Menge an fein verteilten Antioxidantien, die verhindern, dass der Smoothie schlecht wird.

Mit dem Wildkräuter-Smoothie ist es uns ein Leichtes, große Mengen an gesunden grünen Blättern zu uns zu nehmen, indem wir sie zu einem köstlichen Getränk verarbeiten.

Frisch aus der Natur

Doch bevor wir den Smoothie mixen, müssen wir erst die Wildpflanzen ernten! Mir macht es – wie vielen Menschen auch – viel Freude, spazieren zu gehen und nebenher Kräuter zu bestimmen und zu sammeln. Es ist einfach ein befriedigendes Gefühl, wenn man sich unmittelbar um seine Bedürfnisse kümmert und einen Teil seines Essens selbst in freier Wildbahn pflückt und mit nach Hause nimmt. Zudem kann man sich sicher sein, dass alle Pflanzen frisch und voller Vitalstoffe sind. Sie sind weder genmanipuliert noch mit Insektiziden behandelt (außer Sie wären einem gespritztem Feld zu nahe gekommen). Wildpflanzen haben immer beste Bioqualität.

Ein weiterer erfreulicher Umstand ist, dass wir von der Natur reich mit ihren Schätzen beschenkt werden. Wildpflanzen kosten uns keinen Cent, nur unsere Aufmerksamkeit und Energie, um sie zu finden und zu ernten.

Die besondere Kraft der Wildkräuter

Früchte und grüne Blätter verschiedenster Art sind unsere natürliche, in langer Zeit gewachsene Ernährungsform, die unseren Körper mit allem versorgt, was er braucht. Unsere Vorfahren haben sich jahrtausendlang von Früchten und Wildkräutern ernährt, zusammen mit Wurzeln, Samen und Nüssen und etwas Fleisch (heute wissen wir, dass wir tierisches Eiweiß, auch Fleisch, nicht benötigen, um gesund und fit zu bleiben). Früchte und grüne Blätter sind auch die vorherrschende Diät großer pflanzenfressender Säugetiere wie Elefanten oder Gorillas, deren Kraft sprichwörtlich ist.

Mit der Einführung des Ackerbaus änderte sich unsere Ernährung, und die Wildkräuter gerieten mehr und mehr in Vergessenheit. Wir kultivieren die Pflanzen, die wir essen, anstatt sie zu sammeln, was auch Sinn macht, denn so können wir größere Erträge gewinnen.

Doch da die Kulturpflanzen sich nicht „in freier Wildbahn“ an ihrem Standort gegen Wind, Wetter und Konkurrenz behaupten müssen, haben sie im Laufe der Zeit viel von ihrer Widerstandskraft und Vitalität eingebüßt. Zudem führen Monokultur und Fehldüngung im Ackerbau zu ausgelaugten Böden, wodurch die angebauten Pflanzen weniger Nährstoffe enthalten als früher. Es lohnt sich also für uns, uns wieder in gewissem Maße dem Sammeln in freier Natur zuzuwenden, denn so stellen wir sicher, dass wir die Nährstoffe bekommen, die unser Körper braucht.

Wildpflanzen sind kleine Kraftpakete

Wildpflanzen verfügen im Vergleich zu Kulturpflanzen über ein Vielfaches an Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen sowie über wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie Bitterstoffe, ätherische Öle und Enzyme (genauere Informationen dazu finden Sie am Ende des Buches unter „Inhaltsstoffe der Wildpflan-



zen“). Die allermeisten dieser Stoffe sind lebenswichtig für uns, damit unser Körper reibungslos funktioniert. Verglichen mit z.B. dem Kopfsalat enthält die Brennnessel die zwanzigfache Menge an Kalzium und Vitamin C und die siebenfache Menge an Eisen. Das Gänseblümchen hat – im Vergleich mit Spinat – doppelt so viel an verschiedenen Mineralien, Kalzium und Vitamin C.

Die ursprünglichen Wildpflanzen enthalten im Durchschnitt das Dreifache an Magnesium und das Zehnfache an Eisen wie unsere Kulturpflanzen. Die grünen Blätter und Blüten der Wildpflanzen mit ihrer hohen Nährstoffdichte sind also richtige Kraft- und Energiepakete und gehören zu unseren wichtigsten Lebensmitteln. Wenn wir allerdings sehen, wie wichtig Grünes für uns ist und wie viel wir wirklich zu uns nehmen, gibt es eine deutliche Diskrepanz. Denn essen wir die grünen Blätter gerne? „Es geht so“, wird wahrscheinlich die

Die Brennnessel enthält große Mengen an antioxidativem Chlorophyll.

ehrliche Antwort der meisten Menschen lauten. Etwas grünen Salat und gekochten Spinat mag jeder hin und wieder, doch verglichen mit dem, was die Natur hervorbringt und was wir zur Verfügung haben, ist das recht spärlich. Oft schmecken die grünen Blätter zu bitter und zu ungewohnt, zu „grün“, um sie wirklich in den Mengen, in denen sie uns mit genügend Nährstoffen versorgen würden, zu uns zu nehmen. Zudem kann der Körper nur dann das wertvolle Innere der Zelle wirklich nutzen, wenn wir sehr gut und lange kauen und dabei die Zellwände der Blätter aufbrechen.

Die Lösung: gemixtes Grün

Die Lösung dafür heißt püriertes Grün! Durch das feine Mixen werden die wertvollen Inhaltsstoffe der grünen Blätter aufgeschlossen und können vom Körper mit wenig Energieaufwand voll und ganz aufgenommen werden. Das entlastet die Verdauung und wird auch von Menschen, die ansonsten nach dem Genuss von Rohkost zu Blähungen und Bauchschmerzen neigen, gut vertragen. Auch nimmt das reife Obst den Wildkräutern den herben Geschmack und macht es uns leicht, unsere tägliche Ration Obst und grüne Blätter als Smoothie zu uns zu nehmen.

Denn es ist ja auch wichtig, dass es nicht nur gesund ist, sondern auch gut schmeckt!



Wenn wir nicht Freude und Geschmack am Wildkräuter-Smoothie finden, werden wir den Mixer schnell wieder in den Schrank verbannen. Zum Glück wird es uns durch die Vielfalt an Wildkräutern und Früchten nicht so schnell langweilig. Wir können uns jeden Tag einen neuen leckeren Mix zubereiten.

Oft schaffen wir es nicht, die von Ernährungswissenschaftlern empfohlene Menge an Obst und Gemüse zu uns zu nehmen. Mit dem flüssigen Grün von unserem Wildkräuter-Smoothie ist dies kein Problem mehr!

Leckere Früchte

Doch fast genauso wichtig wie grüne Blätter sind reife Früchte für unseren Smoothie! Wem lassen rote Himbeeren, süße Ananas und knackige Äpfel nicht das Wasser im Mund zusammenlaufen? Reife Früchte gehören zu unseren wertvollsten Lebensmitteln, die nicht nur hervorragend schmecken, sondern auch voller Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe stecken, die uns gut tun. Am besten bevorzugt man sonnengereifte Früchte, die genug Zeit hatten, ihre kostbaren Inhaltsstoffe zu bilden. Reifes Obst und grüne, wildwachsende Blätter sind eine bis jetzt ungewohnte, doch wunderbar reiche und wertvolle Kombination, die unsere Ernährung richtiggehend revolutionieren kann.

Kinder lieben Smoothies

Der Smoothie ist die optimale Ergänzung für Menschen jeden Alters und natürlich auch für Kinder. Schon direkt nach dem Abstillen können kleine Kinder ihren täglichen kleinen Smoothie genießen. Größere Kinder werden es besonders lieben, mit in die Natur zu gehen, die Kräuter für ihren Smoothie selbst zu pflücken und danach beim Mixen mitzuhelfen. Auch Kinder, die ansonsten alles Gemüse und Obst verschmähen, trinken gerne ihren „Zaubertrank“, sofern er süß genug schmeckt. Damit haben Sie es leicht, sicherzustellen, dass Ihre Kinder genügend Nährstoffe und Vitamine zu sich nehmen und können sich bei den sonstigen Mahlzeiten entspannen.