



Wildkräuter-Smoothie

Ein nährstoffreicher Wildkräuter-Smoothie kann den Körper optimal bei der Entgiftung unterstützen. Die Mischung aus verschiedenen Kräutern enthält wertvolle Bitterstoffe, Mineralien und Vitamine.

Damit du weißt, welche Pflanzen du sammeln kannst, siehst du kurze Pflanzenportraits ab Seite 3.

Zutaten für eine Portion

- 2 Handvoll gewaschene Wildkräutermischung (z. B. Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Gundermann oder Vogelmie)
- 200 ml naturtrüber Apfelsaft oder Wasser
- 1 Handvoll Beeren oder alternativ 1 kleiner Apfel
- Etwas Zimt und/ oder Kurkuma

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren. 1 Portion täglich über einen Zeitraum von 3-4 Wochen trinken.

Hinweise: Zu Beginn Gundermann und Giersch in geringeren Mengen verwenden, da sie intensiv schmecken und eine starke Wirkung haben. Giersch kann bei Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten anfänglich Beschwerden verursachen. Brennnessel sollte nicht angewendet werden, wenn eine eingeschränkte Herz- oder Nierentätigkeit vorliegt!



Teerezept zur Frühjahrsentschlackung

Dieser Tee unterstützt die Leber, Nieren und das Lymphsystem bei der Reinigung des Körpers. Brennnessel und Giersch wirken harntreibend, Schafgarbe unterstützt die Leber, und Gundelrebe fördert die Blutreinigung.

Zutaten

- 25 g Brennnesselblätter (Urticae folia)
- 25 g Gundelrebenkraut (Hederae terrestris herba)
- 25 g Schafgarbenkraut (Millefolii herba)
- 25 g Gierschkraut (Aegopodii herba)
- 50 g Löwenzahnkraut (Taraxaci herba)
- 50 g Löwenzahnwurzel (Taraxaci radix)

Zubereitung

Dreimal täglich 1 EL der Mischung mit 250 ml siedendem Wasser überbrühen, 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen und vor dem Essen trinken.

Achtung: Die letzte Tasse vor 17 Uhr trinken, um den Schlaf nicht durch die harntreibende Wirkung zu stören!

Hinweis: Brennnessel sollte nicht angewendet werden, wenn eine eingeschränkte Herz- oder Nierentätigkeit vorliegt!

Bezugsquelle

Die Kräutermischung kannst du dir in jeder Apotheke zusammenstellen lassen oder du kaufst die Kräuter selbst in Bioqualität und mischt sie.

Brennnessel (*Urticaria dioica*)

Standort: stickstoffreiche Böden

Verwendete Teile: Blätter, Samen, Wurzel

Sammelzeitraum: Junge Blätter fortlaufend vom Frühjahr bis zum Frost. Grüne Samen Juli/ August, reife Samen September/ Oktober

Achtung! Nicht anwenden bei eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit.

Vitalstoffe: Vitamine A, C, E; Kieselsäure, Magnesium, Kalzium, mehr Eisen als im Spinat, mehr Eiweiß als in Sojabohnen



Gewöhnlicher Giersch (*Aegopodium podagraria*)

Standort: bei feuchten Gebüsch, Auwälder, an Rändern von Bächen und Flüssen

Verwendete Teile: Blätter

Sammelzeitraum: März bis September (junge Blätter)

Vitalstoffe: Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Vitamine A und C. Der Vitamin C Gehalt ist viermal höher als in Zitronen!



Gewöhnliche Vogelmiere (*Stellaria media*)

Standort: Wegränder, Wald, Brachland mit feuchtem Boden

Verwendete Teile: das ganze Kraut

Sammelzeitraum: Frühling

Nährstoffe: Eisen, Kalium, Kalzium, Kieselsäure, Magnesium, Selen, Vitamine A, B, C



Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Standort: Wiesen, Äcker, Wegränder, Lichtungen

Verwendete Teile: Blätter, Röhren, Blüten, Wurzel

Sammelzeitraum: Kraut immer, Wurzel im Frühjahr oder Herbst

Vitalstoffe: Bitterstoffe, Kalium, Magnesium, Phosphor, Vitamin A, Vitamin B2, Vitamin C



Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Standort: trockene Wegränder und Wiesen, Böschungen, Schutthalden

Verwendete Teile: obere Hälfte der Pflanze (Blätter, Blüten, Triebe)

Sammelzeitraum: März bis Oktober

Achtung! Manche Menschen reagieren empfindlich auf Schafgarbe, welches sich als allergische Reaktion auf der Haut bemerkbar macht. Für einen Test kann etwas Pflanzensaft auf die Haut gegeben werden, sollte eine allergische Reaktion auftreten, ist von der Nutzung abzusehen. In der Schwangerschaft nur in Rücksprache mit dem Arzt oder der Hebamme verwenden.

Vitalstoffe: Kalium, Kupfer, Eiweiß, Bitterstoffe, Flavonoide, Inulin, ätherische Öle



Gundermann (*Glechoma hederacea*)

Standort: jeder Boden, Sonne bis Halbschatten

Verwendete Teile: das ganze Kraut

Sammelzeitraum: Blütezeit

Vitalstoffe: Vitamin C, Kalium

