

# Gabriele L. Bräutigam

## Wilde grüne Smoothies

Leseprobe

[Wilde grüne Smoothies](#)

von [Gabriele L. Bräutigam](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b16159>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# INHALT

Read me first	6
Einführung	8
<b>Teil 1 WILDE KRÄUTER</b>	
Die Power-Foods von Wald & Wiese	10
Überlegenheit der Wildkräuter in puncto Chlorophyll, Vitamine, Phytonährstoffe	12
Wertvolle Lieferanten von Eiweiß, Eisen & Vitamin B <sup>12</sup>	13
Kurze Genussanleitung für 3-Minuten-Power-Drinks	14
Zaubertränke der Natur - für alles ist ein Kraut gewachsen	16
<b>Teil 2 SELBSTVERSORGER</b>	
Tipps und Tricks für Wald, Wiese & Küche	28
Wildkräuter sammeln: Wie komme ich ans grüne Kraut?	30
Risiken richtig einschätzen lernen	35
Gärtnerglück - ernten statt jäten!	39
Vorräte anlegen	41
Wilde Grüne Smoothies - so schmecken sie am besten!	42
5 Tipps für Ihren perfekten Wildkräuter-Smoothie	47
Kleine Mixerkunde	48
<b>Teil 3 WILDE GRÜNE SMOOTHIES</b>	
50 Rezepte für Gesundheit, Schönheit und Genuss	50
<b>TEIL 4 PFLANZENPORTRÄTS</b>	
50 heimische Wildkräuter von A bis Z	136
„Bärenklaustarke“ Geschmacks-Erlebnisse ... ... oder warum kein Weg zu weit ist!	138
<b>ANHANG mit Sammelkalender</b>	190
Register der Rezepte	192
Wichtige Pflanzenstoffe auf einen Blick	194
Sammelkalender für Wildkräuter	200
Literaturverzeichnis und Websites	202
Über die Autorin	205
Dank	205

## READ ME FIRST

Immer mehr Menschen interessieren sich für Wildkräuter. Sie wachsen kostenlos in Wald und Wiese. Sie überbieten Kulturpflanzen an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen um ein Vielfaches. Vor allem für die vegane Ernährung sind Wildpflanzen eine Entdeckung: als Lieferant für wertvolles pflanzliches Eiweiß, Eisen und Vitamin B<sub>12</sub>. Oder hätten Sie gedacht, dass unsere heimische Brennnessel an Phytonährstoffen sogar den sprichwörtlich gesunden Spinat um Längen schlägt? Nein?

Dann ist es Zeit, sich für Ihre Grünen Smoothies ab und zu - und mit diesem Buch hoffentlich immer öfter - in der Speisekammer der Natur zu bedienen. Die in diesem Teil des Buches vorgestellten Kräuter wurden nach praktischen Gesichtspunkten ausgewählt: Es sind Wildkräuter, die Sie das ganze Jahr und an jedem Ort leicht und in größerer Menge finden können. Ob in Hamburg, Berlin, München oder Oed: Brennnessel, Vogelmiere, Klee, Luzerne und Giersch wachsen (fast) überall. Sie bilden die Basis Ihrer Wildkräuter-Smoothies-für gesunde Ernährung und ein starkes Immunsystem.

Wie häufig im Leben gehen Gesundheit und Genuss Hand in Hand: Durch Natur- und Geschmackserlebnis schüttet Ihr Körper Glückshormone aus - ein besseres Rezept für eine gesunde Ernährung gibt es kaum. Alle hier vorgestellten Kräutern können Sie wunderbar zu leckeren Smoothies verarbeiten, die vor grüner Kraft nur so strotzen: Probieren Sie's einfach mal aus!

Dieses Buch ist angelegt wie eine Kräuterführung. Begleiten Sie mich auf einer Wanderung durch Wald und Wiese, lernen Sie Neues kennen und erfahren Sie Erstaunliches. Ich stelle Ihnen unsere wichtigsten, schmackhaftesten, smoothiegeeignetsten Wildkräuter vor.

50 leckere Rezepte laden zum Genießen ein ...

Viel Spaß!

Ihre *Gabriele Leonie Bräutigam*  
-zertifizierte Kräuterführerin -



Gabriele L. Bräutigam

## [Wilde grüne Smoothies](#)

50 Wildkräuter - 50 Rezepte

206 Seiten, kart.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)