

# 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>





Leseprobe von G. L. Bräutigam, „Wilde grüne Smoothies“  
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Cool down - psychisch und physisch

# STRESS RELIEF

## Baldrian-Mango-Smoothie

Baldrian wirkt ausgleichend, ohne müde zu machen: ideal vor oder nach einem stressigen Tag. Ein Geschmackserlebnis, bekommt 3 Sterne. Seidig-glatte Drink, schön frühlingsgrün, der Baldrian entwickelt sich angenehm rund und erhält durch den Kardamom einen exquisiten Abgang.

### ZUTATEN

- 1 Handvoll Baldrianblätter und  
1 Blüte, wenn vorhanden
- 1 Mango
- 1 Kiwi
- 1 Handvoll Endivie (oder  
Romanasalat)
- 0,1 Liter Wasser
- 1 Handvoll Crushed Ice

*Ergibt etwa 0,4 Liter.*

### ZUBEREITUNG

- Baldrianblätter und Salat waschen. Die Baldrianblüte nicht.
- Mango halbieren, entkernen, schälen.
- Kiwiflesh mit einem Teelöffel aus der Schale nehmen.
- Wasser und Crushed Ice in den Mixer füllen.
- Mango, Kiwi, Salat und Baldrianblätter und -blüte dazugeben. Mixen.

### MIXER-INFO

- Hochleistungsmixer ca. 20 Sekunden,
- Küchenmixer ca. 3 Minuten (alle Zutaten grob schneiden).



**TIPPS:** Zum Würzen 1 Kapsel Kardamom zerstoßen und mitmixen. ☉ Ideal für Einsteiger.  
☉ Wer will, kann den Geschmack mit Orange statt Mango und Kiwi variieren.

Lindert jedes Körper- & Seelenweh

# UNTER DEN LINDEN

Lindenblatt-Pfirsich-Smoothie mit Lindenblüte



Die mächtige Linde ist der magische Baum liebender Begegnung, das Yin unserer heimischen Bäume: Als Dorflinde, Tanzlinde, Friedenslinde stellt sie die Versöhnung in den Mittelpunkt des Lebens. Ihre Blüten wirken fiebersenkend und kühlend bei Hitze, lindern Husten und stärken das Immunsystem.

## ZUTATEN

- 1 Handvoll junge, hellgrüne Lindenblätter (ca. 20 Stück)
- 6 Lindenblüten (frisch erblüht)
- 2 Pfirsiche
- 1 süßer Apfel
- 0,25 Liter Wasser
- 1 Handvoll Crushed Ice

Ergibt etwa 0,5 Liter.

## ZUBEREITUNG

- Lindenblätter waschen, Blüten nicht.
- Apfel waschen und vierteln, dabei Blüte und Stiel entfernen; Kerngehäuse mit verwenden.
- Pfirsiche waschen, entkernen und vierteln.
- Wasser und Crushed Ice in den Mixer füllen.
- Früchte, Lindenblätter- und Blüten dazu geben. Mixen.

## MIXER-INFO

- Hochleistungsmixer ca. 20 Sekunden,
- Küchenmixer ca. 2 Minuten (Kerngehäuse des Apfels entfernen).

**TIPP:** Wenn die Linde nicht blüht, für blumigen Geschmack und fürs Wohlbefinden statt Wasser (kalten) Lindenblüten-Tee verwenden.



# MARIENDISTEL

Silybum marianum

**DIE MARIENDISTEL** ist die wichtigste Heilpflanze bei Lebererkrankungen. Auch wenn Leberleiden – durch Umweltgifte, Alkohol, Medikamente – zunehmen: Die Leber ist sehr regenerationsfähig, wenn man sie sinnvoll unterstützt. In der Naturheilkunde werden die Samen der Mariendistel eingesetzt.

**STANDORT:** Diese Distel mag es sonnig und trocken. Sie steht bei uns unter Naturschutz. Am besten – wie im Mittelalter – im Garten aussäen.

**SAMMELN:** Junge Blätter und Samen in der Zeit von Juni bis September ernten.

**MYTHEN & WISSEN:** Die Samen enthalten 1,5 bis 3 Prozent Silymarin, das regenerierend auf die Leber wirkt. Junge Blätter können als Presssaft oder Smoothie, im Hochleistungsmixer zubereitet, getrunken werden. Zur Vorbeugung von Leberleiden wird phytotherapeutisch eine Dosis von täglich 1 bis 2 Esslöffel Samen (gut gekaut, besser im Mixer zerkleinert) empfohlen.

**KÜCHE:** In der Küche ist die neutral-grün, leicht bitter schmeckende Mariendistel ohne Bedeutung.

*Die Mariendistel (Samen) ist von der Kommission E als Arzneipflanze anerkannt.*



## AUF EINEN BLICK

### Verwendete Pflanzenteile:

Blatt, Frucht

### Erntezeit:

Blätter, Blüten und Früchte:  
Juni–September

### Inhaltsstoffe:

Silymarin, Öl, Eiweiß, Schleimstoffe

### Eigenschaften:

Mariendistel wird eingesetzt gegen:

- Leberschäden
- Gallensteine
- Krampfadern



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)