

Wildkräuter-Smoothies

Pure Kraft aus der Natur

Es gibt vielerlei Faktoren, die für unsere seelische Ausgeglichenheit und unser körperliches Wohlbefinden eine Rolle spielen, und einer der wichtigsten davon ist unsere Ernährung. Doch gerade hier hapert es gewaltig: Im Durchschnitt gesehen enthält unsere Nahrung zu viel Fett, Zucker, tierisches Eiweiß und viel zu wenig dringend benötigte Vitamine und Mineralien. Es scheint so, als würden wir in einem Schlaraffenland leben, in dem alle Leckereien verfügbar sind, und doch erleiden wir häufig einen Mangel an den Stoffen, die unser Körper braucht, um gesund und stark zu sein. Wildkräuter-Smoothies können hier einen wesentlichen Beitrag leisten, um diesem Mangel abzuwehren.

Doch was ist ein Wildkräuter-Smoothie überhaupt? 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, bei denen der Fruchtsaft aus der Frucht herausgepresst wird und der Fruchttrester zurück bleibt. So ist der Smoothie eine ganzheitliche und sehr leckere Weise, Früchte zu sich zu nehmen, da nichts von der Frucht verloren geht und alle wertvollen Bestandteile der Früchte voll genutzt werden können. Doch Früchte sind nicht das einzige, das man hinzumischen kann. Bei den grünen Smoothies werden grüne Blätter verschiedenster Art, wie Spinat oder Mangold, zusammen mit den Früchten gemixt.

Die besondere Kraft der 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.

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 Jahrtausende lang von Früchten und Wildkräutern ernährt, zusammen mit Wurzeln, Samen und Nüssen und etwas Fleisch (heute wissen wir, dass pflanzliches Eiweiß immer tierischem Eiweiß vorzuziehen ist, siehe z. B. das Buch „China Study – die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise“ von T. Colin Campbell).

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.

Heute kultivieren wir die Pflanzen, die wir essen, anstatt sie zu sammeln – was 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 richtige kleine Kraftpakete und verfügen im Vergleich zu Kulturpflanzen über ein Vielfaches an Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen sowie über wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie Bitterstoffe, ätherische Öle und Enzyme. 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 besitzt 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.

Schauen wir uns doch mal genauer an, was eine unserer geläufigsten Wiesenpflanzen uns zu bieten hat:

Der Löwenzahn Was im Mai in großer Fülle gelb erblüht, ist eine Wildpflanze, die es in sich hat und die jeder kennen dürfte: der wandlungsfähige und vitale Löwenzahn. Er wächst im Grunde überall in rauen Mengen, auf Wiesen, an Wegrändern, am Waldrand, auf Bergeshöhen und zum Leidwesen vieler Gärtner auch in ihrem Garten. Er gilt als Unkraut – aber was für eines! Denn der Löwenzahn ist eine der stärksten und vielseitigsten Heilpflanzen, die wir in unseren Breitengraden haben. Der Begründer der Makrobiotik, der Japaner George Oshawa, sagte bei einem Aufenthalt im Schwarzwald, als er eine blühende Löwenzahnwiese sah: „Wo diese herrliche Pflanze wächst, braucht man keinen Ginseng einzuführen!“

Die sägezahnartig ausgeschnittenen Blätter des Löwenzahns bilden zusammen eine Blattrosette. Sie werden 10 bis 40 cm hoch. Charakteristisch sind die kräftigen Pfahlwurzeln und die sich aus den gelben Blütenköpfen entwickelnden Pustebäumen. Man kann alle Teile des Löwenzahns essen. Löwenzahnblätter kann man fast das ganze Jahr pflücken, nur im tiefen Winter muss man auf sie verzichten.

Der Löwenzahn hat eine Vielzahl an wohl- ausgewogenen Vitalstoffen. Er ist sehr vitaminreich, enthält viel Vitamin A und B und besonders große Mengen an Vitamin C und D. Weiterhin bietet er viele Mineralien wie Kalzium, Kieselsäure, Schwefel und einen hohen

Anteil an Kalium. Die vielen wertvollen Bitterstoffe geben ihm einen herben, aber nicht unangenehmen Geschmack. Weitere Inhaltsstoffe sind Flavonoide, Kumarine, Carotinoide, Cholin, Inulin und Eiweiß.

Der Löwenzahn ist eine altbekannte Heilpflanze, sogar eine besonders zähe und unverwundliche, die nur so vor Lebenskraft strotzt; und diese Vitalität und Kraft kann er auch uns schenken. Er wirkt stärkend bei Schwächezuständen aller Art, blutbildend und -reinigend, entgiftend und harntreibend. Die Bitterstoffe wirken verdauungsfördernd, regen Galle und Leber deutlich an und steigern so die Entschlackung. Überhaupt wirkt der Löwenzahn auf alle Leber- und Gallenprobleme (man darf ihn allerdings nicht bei Verschluss der Gallenwege anwenden). Die Verdauung wird harmonisiert, er ist hilfreich bei Gicht und Rheuma. Auch die Bauchspeicheldrüse wird angeregt. Der Name „Bettsaicher“ weist deutlich auf die anregende und entwässernde Wirkung auf Niere und Blase hin. Auf die Atemwege wirkt der Löwenzahn entschleimend und lindert Husten.

Der Löwenzahn – zusammen mit der Brennnessel – ist ein wahrer Allrounder und gehört zu den heilkräftigsten und besten Heilpflanzen, die wir haben. Und es gibt noch viele, viele mehr; im Grunde ist die halbe Wiese essbar. Schauen Sie vor dem Pflücken nur, dass nicht zu viele Hunde vor Ihnen auf der Wiese waren und dass Sie sich nicht zu nahe an einer Straße befinden. Wenn Sie mit Ihrer Beute wieder daheim sind, waschen Sie die Kräuter gut, bevor Sie sie zubereiten.

Die Lösung heißt „gemixtes Grün“

Wenn wir allerdings sehen, wie wichtig Grünes für uns ist und wie viel wir wirklich davon zu uns nehmen, gibt es eine deutliche Diskrepanz. Denn essen wir die grünen Blätter gerne? „Es geht so“, wird wahrscheinlich die 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 dafür heißt: Pürieren! 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 reifes Obst den Wildkräutern den herben Geschmack und macht es uns leicht, unsere tägliche Ration Obst und grüne Blätter zu uns zu nehmen – denn es ist ja auch wichtig, dass es nicht nur gesund ist, sondern auch gut schmeckt.



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 Zusätze, die Sie hinzugeben können, wie natürliche Süßungsmittel (Stevia), Nüsse oder Trockenfrüchte. 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. Zudem kostet Sie die Wildkräuter nichts, die Natur beschenkt uns hier reichlich.

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.

Trinken Sie täglich grüne Energie Dank der vielfältigen Inhaltsstoffe ist der Wildkräuter-Smoothie eine gesundheitliche Vorbeugung erster Klasse. Der Körper wird geschützt, vitalisiert und mit allem genährt,

was seine Zellen benötigen. Das Immunsystem wird angeregt und chronische Erkrankungen bessern sich langsam. Doch natürlich profitiert nicht nur der Körper. Der Smoothie hat eine harmonisierende Wirkung auf allen Ebenen und fördert auch das seelische und geistige Wohlbefinden. Sie fühlen sich rundum wohl in Ihrer Haut, können mit Stress besser umgehen und sind ausgeglichener und wacher in Ihrem Alltag.

Die Vitamine im Smoothie sind für uns lebensnotwendige Stoffe. Alle Vitamine – außer Vitamin B12 – werden in großen Mengen von den Pflanzen selbst hergestellt. Am besten ist es, viele verschiedene Kräuter und Früchte zu verwenden, sodass Sie mit allen Vitaminen gut versorgt werden. Vitamine fördern Heilungs- und Regenerationsprozesse und sind an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Sie stärken das Immunsystem und sind unverzichtbar beim Aufbau von Zellen, Blutkörperchen, Knochen u. v. m. Mineralstoffe wie Eisen und Zink sind für den Körper ebenfalls unabdingbar und an vielen verschiedenen Stoffwechselprozessen beteiligt. Unerlässlich sind sie als Gerüstsubstanz für das Bindegewebe, Knochen, für körpereigene Enzyme und Hormone.

Die synthetische Produktion von Vitaminen kann die Kraft der Wildpflanzen nicht annähernd ersetzen. Unsere Körper sind darauf eingestellt, Pflanzen mit all ihren Nebenstoffen zu verwerten. Der gesundheitliche Nutzen künstlicher Vitamine wird in Studien immer wieder bestritten.

Ihr erster Wildkräuter-Smoothie Der einfachste Wildkräuter-Smoothie besteht aus etwas Obst (z. B. einer halben Banane und einer halben Birne), einer Handvoll Wildkräutern und etwa einem halben Liter Wasser (je nach gewünschter Konsistenz). Werfen Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie den Inhalt 30 bis 60 Sekunden lang (je nach Stärke Ihres Mixers), und schon haben Sie ein köstliches und gesundes Getränk.

Es ist am besten, mit süßem Obst wie Bananen zu beginnen, damit die herbe Geschmacksqualität der Wildkräuter einen Ausgleich erfährt und Sie sich erst an den „grünen“ Geschmack gewöhnen. Später können Sie auch mit pikanten Smoothies und Zutaten wie Avocados, Tomaten und Chilipulver experimentieren.

Fangen Sie allerdings langsam mit den Wildkräutern an und geben Sie erst einmal nicht mehr als eine halbe bis ganze Handvoll in den Smoothie hinein. Die Pflanzen haben eine starke und entschlackende Wirkung und können bei vielen Menschen zu Beginn Entgiftungssymptome wie Kopfschmerz oder Abgeschlagenheit hervorrufen. Viel Wasser trinken und ein bisschen weniger Wildkräuter im Smoothie helfen da schnell.

Ich selbst bin durch meinen Hund auf die Wildkräuter-Smoothies gekommen. Da ich jeden Tag mit ihm auf Feld und Wiesen unterwegs bin, hatte ich irgendwann einmal die Idee, meinen gewohnten Früchte-Smoothie etwas mit Wildkräutern aufzupeppen, und heute möchte ich meinen täglichen Wildkräuter-Smoothie nicht mehr missen. Auch wenn Sie keinen Hund haben, der Sie in die Natur treibt, möchte ich Sie gerne einladen, es mit unseren Wildkräutern zu versuchen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Mixen und Trinken!



Evelyne Laye

Heilpraktikerin

evelynel@gmx.de

Literatur

Evelyne Laye: Wildkräuter-Smoothies – Pure Kraft aus der Natur, Jadebaum, 2013, ISBN 978-3-9815-8981-8

