

Wildkräuter Smoothie

REZEPT



DIE GRÜNE POWER

Ein Wildkräuter Smoothie ist der perfekte Start in den Tag. Das Schöne ist: du kannst diejenigen Wildkräuter verwenden, die gerade wachsen und musst nicht auf eine bestimmte Saison warten. Natürlich eignen sich manche Wildkräuter mehr als andere - so lecker Löwenzahn zum Beispiel ist, man kann ihn nicht als Hauptzutat verwenden. Das würde den Smoothie zu bitter machen. Eine kleine Menge jedoch geben dir den bitteren frische Kick und verhindert ganz nebenbei Heißhungerattacken.

Was machen Wildkräuter Smoothies so interessant für unsere Ernährung?

Wildkräuter sind nicht per se gesünder als unsere Kulturpflanzen. Dennoch wurden von unseren Vorfahren über Jahrtausende hinweg die angebaute Nahrung vor allem nach Größe, Ertrag und Nachbaufähigkeit selektiert und nicht nach ihren Inhaltsstoffen. Auch in der modernen Züchtung stehen diese Eigenschaften meist im Vordergrund. Wildkräuter weisen oft einen hohen Gehalt an Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen auf, die in unserem heutigen gezüchteten Obst und Gemüse nicht mehr so mannigfaltig vorhanden sind.

Diese werden von unserem Körper in nicht so großen Mengen benötigt wie die Makronährstoffe (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) sind aber oft essenziell, da sie vom Körper größtenteils nicht selbst hergestellt werden können. Als Mikronährstoffe werden die Vitamine und Mineralstoffe bezeichnet. Diese leisten einen wichtigen Beitrag für Stoffwechsel, Hormonhaushalt, Reizweiterleitung, den Zellaufbau und vieles mehr.

So enthalten die Hagebutten der Hundsrose nicht nur sehr viel Vitamin C sondern sind auch noch reich an Ballaststoffen und Magnesium. Die Brennnessel liefert viel Kalium und ist ebenfalls reich an Vitamin C. Viele Wildkräuter enthalten Bitterstoffe, die auf unserem heutigen Speiseplan meist fehlen und Verdauung und Stoffwechsel positiv beeinflussen können, hier hilft der Löwenzahn. Zudem können die Bitter-, Scharf- und Aromastoffe, die in manchen Wildkräutern enthalten sind, eine geschmackliche Abwechslung bieten und den Smoothie abrunden.



Rezept für 4 Personen

- 1 Hand Löwenzahnblätter
- 2 Hände Brennnesseln
- 1 Hand Sauerampfer
- 1 Zitrone
- 1 Banane
- 1 Birne
- 2 Hände Spinat
- 1 / 2 Rote Bete
- Ingwer
- Süßungsmittel (z.B. Agavendicksaft)
- Optional: Eiswürfel

Zubereitung

- Das Obst und die rote Bete vierteln
- Die Wildkräuter grob hacken
- Alle Zutaten in den Mixer geben und los!

Geheimtipp

Wenn du Eiswürfel hinzufügst, werden die Inhaltsstoffe im Zuge des Mixvorgangs nicht erhitzt, was dazu führt, dass der Smoothie grün bleibt. Eine Braunfärbung ist jedoch überhaupt nicht schlimm und ändert nichts an den hohen Nährwerten. Eiswürfel haben noch einen weiteren Effekt: Der Smoothie wird etwas cremig - sämiger.

