

Gabriele L. Bräutigam

Wilde grüne Smoothies

Leseprobe

[Wilde grüne Smoothies](#)

von [Gabriele L. Bräutigam](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16159>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.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-glatter 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.
- Kiwiffleisch 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 mitmischen. ☉ 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



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de