



**8 HEIMISCHE WILDKRÄUTER  
MIT REZEPTEN ZU  
8 WILDKRÄUTERSMOOTHIES  
UND  
8 VITALKOSTREZEPTEN**





# BÄRLAUCH



- **Inhaltsstoffe:**

Vitamin C

Bärlauchöl

Mineralien und Spurenelemente

besonders Eisen und Kalium

Saponine, Flavonoide, Schleimstoffe, Schwefel

- **Wirkung:**

blutreinigend, entzündungshemmend, antibakteriell,  
antimykotisch, schleimlösend, stimuliert Leber und Galle

- **Geschmack:**

nach Knoblauch

# BÄRLAUCH

## Grüner Smoothie „Bäääär“

1 Gurke

Bärlauch

½ Tasse gefiltertes Wasser

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einem cremigen Smoothie mixen.

## Bärlauch-Walnuss-Pesto

100 g Walnüsse

1 Handvoll Bärlauch

½ Tasse Olivenöl

Saft einer Zitrone

1 TL Ahornsirup (optional)

½ TL Steinsalz

Die Walnüsse über Nacht einweichen in gefiltertem Wasser.

Das Wasser abgießen und die Walnüsse gut spülen.

Bärlauch, Zitrone, Salz und Olivenöl im Mixer pürieren.

Optional kann etwas Ahornsirup mit gemixt werden, die Süße und die Säure der Zitrone harmonisieren sehr gut.

Die Walnüsse dazugeben und mit reduzierter Geschwindigkeit noch einmal mixen, damit eine etwas körnige Konsistenz erhalten bleibt.



# BRENNNESSEL



- **Inhaltsstoffe:**  
Vitamine besonders E,  
Mineralien und Spurenelemente  
besonders Kalium und Kalzium,  
Kiesel-, Ameisen- und Essigsäure,  
bestimmte Amine wie Histamin und Serotonin,  
Flavonoide, Karotinoide
- **Wirkung:**  
blutreinigend, Ausscheidung von Harnsäure  
harntreibend, entzündungshemmend  
stimuliert das Immunsystem, hilft bei Verdauungsbeschwerden,  
wirkt gegen Haarausfall



# BRENNNESSEL

## Grüner Smoothie „Brennende Mango“

- 2 Mango
- 1 Scheibe Zitrone
- 1 Handvoll Brennnesselblätter
- ½ Tasse gefiltertes Wasser

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einem cremigen Smoothie mixen.

## Radieschen-Carpaccio mit Brennnesselsauce

- 1 Bund Radieschen
- 1 Tasse Cashewkerne
- 1 Tasse frische Brennnesselblätter
- 3 frische Löwenzahnblüten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Steinsalz
- 1 Tasse Wasser

Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten.  
Aus den übrigen Zutaten eine cremige Sauce mixen und auf den Radieschen verteilen.  
Die Blütenblätter aus den Löwenzahnblüten zupfen und zum Garnieren verwenden



# LÖWENZAHN



- **Inhaltsstoffe:**  
Vitamine besonders A, B, C,  
Mineralien und Spurenelemente  
besonders Kalzium, Kalium, Schwefel  
Flavonoide, Cholin, Inulin, Bitterstoffe
- **Wirkung:**  
blutbildend und –reinigend,  
verdauungsfördernd, stimuliert Leber und Galle  
entwässernd, regt Nieren an
- **Geschmack:**  
Blätter und Wurzeln bitter, Blütenblätter süßlich



# LÖWENZAHN

## Grüner Smoothie „Brüllender Löwe“

- ½ Ananas
- ½ Avocado
- 1 Handvoll Ackersalat
- 1 Handvoll Löwenzahnblätter
- ½ Tasse gefiltertes Wasser

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einem cremigen Smoothie mixen.

## Löwenzahnblüten-Quinoa

- 100 g Quinoa
- 1 Handvoll Löwenzahnblüten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Steinsalz
- 1 Prise Pfeffer

Die Quinoasamen über Nacht einweichen in gefiltertem Wasser.

Das Wasser abgießen und die Quinoasamen gut spülen.

Die Blütenblätter der Löwenzahnblüten abzupfen und gemeinsam mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer unter die Quinoasamen heben.



# VOGELMIERE



- **Inhaltsstoffe:**

Vitamin A, C, B-Vitamine

Mineralien und Spurenelemente

besonders Eisen, Kalium, Magnesium, Kalzium, Zink, Selen

Saponine, Flavonoide, Karotin

- **Wirkung:**

stoffwechselanregend, immunstärkend

verdauungsfördernd

- **Geschmack:**

mild



# VOGELMIERE

## Grüner Smoothie „Miss Vogelmiere“

- 2 Orangen
- 2 Äpfel
- 1 Scheibe Orange mit Schale
- 1 Handvoll Vogelmiere
- 1 Tasse gefiltertes Wasser

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einem cremigen Smoothie mixen.

## Quinoa-Vogelmiere-Quark

- 1 Tasse Quinoa
- 1 Handvoll Vogelmiere
- 1 EL Leindotteröl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 cm Chili
- 1 Prise Steinsalz
- 1 EL gefiltertes Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)
- Pfeffer aus der Mühle

Die Quinoasamen über Nacht einweichen in gefiltertem Wasser.  
Das Wasser abgießen und die Samen gut spülen.  
Alle Zutaten zu einem cremigen Dip vermischen.



# GIERSCH



- **Inhaltsstoffe:**

Vitamine besonders A und C,  
Mineralien und Spurenelemente  
besonders Eisen, Kupfer, Titan, Mangan  
ätherische Öle, Kumarine

- **Wirkung:**

harnsäurelösend, antirheumatisch  
harntreibend, entzündungshemmend  
verdauungsanregend, leicht abführend  
„Zipperleinskraut“



# GIERSCH

## Grüner Smoothie „Tropical Giersch“

- ½ Ananas
- 1 Handvoll Giersch
- 1 Stange Vanille
- 1 EL kaltgepresstes Kokosöl
- ½ Tasse gefiltertes Wasser

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einem cremigen Smoothie mixen.

## Avocado-Giersch-Dip

- 2 Avocado
- 1 Handvoll Giersch
- Saft einer halben Zitrone
- 10 Pfefferkörner
- ½ TL Steinsalz
- 1 Tasse Wasser

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einer cremigen Paste mixen.



# **GUNDERMANN**



- **Inhaltsstoffe:**  
ätherische Öle  
Gerbstoffe, Bitterstoffe  
Flavonoide und Saponioide
- **Wirkung:**  
stoffwechselanregend  
schleimlösend, entzündungshemmend  
schmerzlindernd,  
regt Niere und Blase an



# **GUNDERMANN**

## **Grüner Smoothie „Gunder Mann“**

- ½ Ananas
- 1 Banane
- 1 Handvoll Gundermann
- 1 Handvoll Spinat
- 1 Tasse gefiltertes Wasser

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einem cremigen Smoothie mixen.

## **Schokomus**

- 2 Avocado
- 8 Datteln
- 1 Tasse rohen Kakao
- Gundermannblüten
- 2 Tassen Wasser

Alle Zutaten bis auf die Gundermannblüten im Hochleistungsmixer zu einer cremigen Paste mixen.

Eventuell mit etwas Ahornsirup nachsüßen.

In Dessertgläser füllen und mit Gundermannblüten garnieren



# **SCHARBOCKSKRAUT**



- **Inhaltsstoffe:**

Vitamin C

Anemonin, Protoanemonin (Giftstoffe, steigt nach der Blüte an)

Saponine, Gerbstoff

- **Wirkung:**

wirkt gegen Frühjahrsmüdigkeit

gute Vitamin C-Quelle

- **Geschmack:**

würzig, scharf



# SCHARBOCKSKRAUT

## Grüner Smoothie „Mister Scharbock“

- 1 Banane
- 2 Äpfel
- 1 Scheibe Zitrone
- 1 Handvoll Postelein Salat
- 10 Blättchen Scharbockskraut
- 1 Tasse gefiltertes Wasser

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einem cremigen Smoothie mixen.

## Buchweizenkeimlinge in Scharbockskrautdressing

- 1 Tasse Buchweizen
- 6 Blättchen Scharbockskraut
- ½ Tasse Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Steinsalz
- 2 EL gefiltertes Wasser
- Pfeffer aus der Mühle

Den Buchweizen über Nacht einweichen in gefiltertem Wasser.

Aus dem Scharbockskraut, dem Olivenöl, dem Zitronensaft und dem Steinsalz ein Dressing mixen.

Das Dressing unter die Buchweizenkeimlinge heben.

Die Masse mit einem Eisportionierer auf einem Teller anrichten, mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen und mit einem Blättchen Scharbockskraut garnieren.



# KNOBLAUCHSRAUKE



- **Inhaltsstoffe:**  
Vitamine besonders A, C,  
Mineralien und Spurenelemente  
Saponine, Knoblauchöl, Senfglukoside
- **Wirkung:**  
antibakteriell, keimtötend  
verdauungsfördernd,  
schleimlösend, hilft bei Atemwegsproblemen  
harntreibend, wundheilend
- **Geschmack:**  
scharfer Geschmack, leicht nach Knoblauch



# **KNOBLAUCHSRAUKE**

## **Grüner Smoothie „Green Papaya“**

- ½ Papaya
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Spinat
- 1 Handvoll Knoblauchsrauke
- ½ Tasse gefiltertes Wasser

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einem cremigen Smoothie mixen.

## **Knoblauchsrauken-Suppe**

- 1 Zucchini
- 1 Handvoll Knoblauchsrauke
- 2 EL Kokosöl
- Saft einer halben Zitrone
- 10 Papayakerne (oder Pfefferkörner)
- 1 Prise Steinsalz
- 1 Tasse warmes Wasser

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einer warmen Suppe mixen.

Es kann warmes Wasser zum Mixen verwendet werden oder der Mixer wird länger laufen gelassen (2-3 min) um eine warme Suppe zu bekommen.

Eine Rohkostsuppe ist es allerdings nur bis 42°C

