

Gabriele Leonie Bräutigam

WILDE GRÜNE SMOOTHIES

50 Wildkräuter – 50 Rezepte

HANS-NIETSCH-VERLAG

INHALT

Read me first	6
Einführung	8
Teil 1 WILDE KRÄUTER	
Die Power-Foods von Wald & Wiese	10
Überlegenheit der Wildkräuter in puncto Chlorophyll, Vitamine, Phytonährstoffe	12
Wertvolle Lieferanten von Eiweiß, Eisen & Vitamin B ₁₂	13
Kurze Genussanleitung für 3-Minuten-Power-Drinks	14
Zaubertränke der Natur – für alles ist ein Kraut gewachsen	16
Teil 2 SELBSTVERSORGER	
Tipps und Tricks für Wald, Wiese & Küche	28
Wildkräuter sammeln: Wie komme ich ans grüne Kraut?	30
Risiken richtig einschätzen lernen	35
Gärtnerglück – ernten statt jäten!	39
Vorräte anlegen	41
Wilde Grüne Smoothies – so schmecken sie am besten!	42
5 Tipps für Ihren perfekten Wildkräuter-Smoothie	47
Kleine Mixerkunde	48
Teil 3 WILDE GRÜNE SMOOTHIES	
50 Rezepte für Gesundheit, Schönheit und Genuss	50
TEIL 4 PFLANZENPORTRÄTS	
50 heimische Wildkräuter von A bis Z	136
„Bärenklaustarke“ Geschmacks-Erlebnisse oder warum kein Weg zu weit ist!	138
ANHANG mit Sammelkalender	190
Register der Rezepte	192
Wichtige Pflanzenstoffe auf einen Blick	194
Sammelkalender für Wildkräuter	200
Literaturverzeichnis und Websites	202
Über die Autorin	205
Dank	205