

17/17 / WOCHENENDE 22./23. APRIL 2017

## Elbingerode

Wildkräuter: Grüne Smoothies im  
Ärztehaus Oberharz vorgestellt

Seite 2



# LOKALES

Gener

# Wildkräuter zum Trinken

## Grüne Smoothies im Ärztehaus Oberharz vorgestellt

**Elbingerode (pm).** Gesundes wächst vor der Haustür – Sauerampfer, Minze, Löwenzahn, Brennnessel, Taubnessel, Melde ... nur einige der Zutaten der grünen Smoothies, die es am vergangenen Mittwoch im Ärztehaus Oberharz in Elbingerode zu kosten gab.

Steffen Schrader, einer der Geschäftsführer der Biothek Wernigerode, stellt im Ärztehaus Oberharz in der Filiale des Sanitätshauses Liebe Interessierten grüne Smoothies vor. Obst, Wildkräuter, Wasser, ein wenig Leinöl, so Steffen Schrader, sind die Hauptbestandteile der grünen Smoothies, die er frisch mixte und den aufmerksamen Besuchern und Mitarbeitern im Krankenhaus zum Kosten anbot. Während der Verkostung erläuterte er auch, wie man sie praktisch zubereitet und informierte welche Bestandteile für unseren Organismus gut sind und was sie bewirken. Es sollte auch ein kräftiger Mixer genutzt werden, um fasernde Bestandteile gut zerkleinern zu können. Sein Rat, zunächst sollte man mit 50 Prozent Obst und 50 Prozent Wildkräutern an-



**Steffen Schrader bereitet frische Smoothies zum Kosten vor.**  
Foto: Matthias Schüler

fangs beginnen um sich auch auf den Geschmack einzulassen. Ein gutes Ziel wäre etwa ein Verhältnis von 20 Prozent Obst und 80 Prozent

Wildkräuter. Obst bringt den süßen Anteil. Das zugefügte Öl, schließt die Vitaminaufnahme auf. Chlorophyll, der Hauptbestandteil der grü-

nen Kräuter, ist gut für das Blut, es wirkt unter anderem auch blutverdünnend.

Er empfiehlt so ein Glas Smoothies frisch zubereitet vor dem Essen als Vorspeise vor dem Hauptgang. Aber auch abgefüllt und im Kühlschrank gelagert sind Smoothies ebenfalls ideal für den Berufstätigen als Zwischenmahlzeit an seinem Arbeitsplatz geeignet.

Wildkräuter, sofern man sich auskennt, lassen sich unter anderem im heimischen Garten oder in der Natur finden. Sie sollten aber gut gewaschen sein. Es müssen nicht irgendwelche exotischen Zutaten sein – gesundes wächst vor unserer Haustür. Auch Kohlrabiblätter lassen sich mit im Smoothies verarbeiten und sind damit keineswegs Abfall für den Kompost.

Sind Sie neugierig geworden? Zahlreiche Rezepte dazu findet man unter dem Stichwort Smoothies im Internet und wer sich unsicher ist mit den Wildkräutern, in der Biothek in Wernigerode sind die Produkte der Demeter Abteigärtnerei Midgard aus Quedlinburg frisch erhältlich.