

# Frühling lässt die ersten Wildkräuter sprießen

geschrieben von [gruenesmoothies.org](http://gruenesmoothies.org) | 13. März 2015

**(Berlin, 13.03.2015) Der milde Frühling unterstützt die Flora, schon jetzt sprießen die ersten Wildkräuter. Für die Zubereitung grüner Smoothies tun sich neue Möglichkeiten auf, denn Wildkräuter bieten neue geschmackliche Eindrücke und sind zudem reich an Nährstoffen.**

Im vergangenen Jahr ließ der Frühling nicht lange auf sich warten und zeigte sich zugleich von einer besonders milden Seite. Das Jahr 2015 beginnt nicht viel anders, schon jetzt sind zahlreiche Insekten aktiv und auch die ersten Wildkräuter sprießen aus dem Boden.

Hierüber können sich besonders diejenigen freuen, die regelmäßig grüne Smoothies genießen. Wildkräuter erfreuen sich als Smoothie-Zutat einer steigenden Beliebtheit, da sich zunehmend mehr Menschen der gebotenen Vorteile bewusst werden. Zu einem dieser Vorzüge zählen die enthaltenen Nähr- und Wirkstoffe, die man in anderen pflanzlichen Lebensmitteln häufig vergebens sucht.

Ebenso weisen etliche Wildkräuter und Heilpflanzen einen besonders hohen Gehalt an Nährstoffen auf. Lebensmittel aus konventionellem Anbau können hier nur selten mithalten. Grund dafür sind die ausgelaugten Böden sowie der Anbau von Pflanzen, die auf ein schnelles Wachstum gezüchtet wurden. In der freien Natur können die Pflanzen langsamer wachsen und dabei mehr Nährstoffe bilden.

Angesichts dieser Vorzüge sind Stefan Anshl und Heike Hübner, die sich auf [www.gruenesmoothies.org](http://www.gruenesmoothies.org) umfassend mit grünen Smoothies beschäftigen, auf den Frühling schon sehr gespannt. Die beiden Smoothie-Experten greifen für ihre Smoothie-Rezepte gerne auf Heilpflanzen und Wildkräuter zurück – und das

keinesfalls nur wegen des hohen Nährstoffgehalts, sondern auch wegen des Geschmacks. Einzelne Zutaten können den Smoothie einen ganz besonderen Geschmack verleihen und somit Abwechslung in die Küche bringen.

Noch ist das Angebot frischer Wildkräuter überschaubar, doch in den kommenden Wochen werden etliche Pflanzen in Erscheinung treten. Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe und Spitzwegerich zählen zu den Wildkräutern, die sich im Frühling zeigen. Es lohnt sich, schon bald nach ihnen zu suchen.

Ansahl Consulting GmbH  
Düsseldorfer Str. 17/18  
10707 Berlin

Geschäftsführer: Stefan Ansahl  
Telefon: 030 – 887 18 777  
E-Mail: [presse@gruenesmoothies.org](mailto:presse@gruenesmoothies.org)