

# Wildkräuter für grüne Smoothie sammeln – am besten auch die Kinder mitnehmen

geschrieben von [gruenesmoothies.org](http://gruenesmoothies.org) | 8. April 2015

**(Berlin, 08.04.2015) Zunehmend mehr Smoothie-Freunde begeben sich in die freie Natur, um dort Wildkräuter zu sammeln. Wer Kinder hat, nimmt sie am besten mit, da zahlreiche neue Eindrücke locken und Abwechslung vom Alltag geboten wird.**

Kinder sind immer seltener in der freien Natur unterwegs, vor allem bei Kindern, die in der Großstadt leben, ist dies nicht ungewöhnlich. Dies muss zwar kein Problem darstellen, doch viele Eltern wünschen sich, dass der Nachwuchs auch die Natur kennenlernt. Schließlich gibt es dort jede Menge zu entdecken, vor allem kleinere Kinder sind häufig darüber erstaunt, was die Natur zu bieten hat.

Es sind aber keinesfalls nur Kinder, die wenig Zeit in der Natur verbringen. Auch vielen Erwachsenen geht es mittlerweile so. Allerdings besteht oftmals der Wunsch, dies zu ändern und sich öfter im Freien zu bewegen – häufig in Verbindung mit der Absicht, mehr Abstand vom stressigen Alltag zu gewinnen.

Zum Glück lässt sich dies ändern, wer mehr Zeit draußen verbringen möchte, kann es ganz leicht tun. Was meistens nur fehlt ist ein konkreter Anlass, der jedoch schnell gefunden ist. Besonders diejenigen, die gerne grüne Smoothies genießen, dürften nach einem Anlass nicht lange suchen müssen. Wer sich in die freie Natur begibt, kann dort Wildkräuter sammeln und diese als Smoothie-Zutaten verwenden. Die Blätter von Brennessel oder Giersch geben hervorragende Zutaten für grüne Smoothies ab und sind außerdem vielen Orten in großen Mengen vorzufinden. Attraktiv für die Smoothie-Zubereitung sind sie vor allem wegen ihres Geschmacks sowie dem vergleichsweise

hohen Gehalt an Nährstoffen.

Es ist clever, sich für das Sammeln von Wildkräutern in der freien Natur zu entscheiden. Diese Meinung vertreten auch Heike Hübner und Stefan Ansahl, die sich auf [www.gruenesmoothies.org](http://www.gruenesmoothies.org) umfassend mit grünen Smoothies beschäftigen. Ihrer Meinung nach haben Ausflüge in die Natur viel zu bieten – und das nicht nur Erwachsenen, sondern auch Kindern. Die können dort besonders viel entdecken, indem sie zum Beispiel die heimische Pflanzenwelt erkunden. Außerdem wären da noch Tiere wie Amphibien, Vögel und sogar Wildtiere wie Rehe oder Hasen, die letztlich nur darauf warten, entdeckt zu werden.

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)