

Medizin Feminin AG

Gynäkologie Psychotherapie Körpertherapie Phytotherapie

Rezepte für Grünsäfte

Die geniale Idee für die Grünsaft-Herstellung stammt von Victoria Boutenko, USA („Green Smoothies“ *thanks a lot*). Hier folgen einige selbst überprüfte Rezepte, die selbständig variiert werden können.

Grundprinzip:

Jeden Tag 2dl pro Person frisch selber mixen und sofort trinken. Nicht erhitzen, nicht lagern.

Zutaten:

Blatt-Gemüse, Blatt-Salate, Kräuter und Früchte aus der eigenen Küche, dem eigenen Kühlschrank, vom Markt, vom Balkon, vom Garten, vom Wald und Feld. Möglichst täglich eine kleine Wildpflanzen-Zutat (siehe unten).

Herstellung für 2 Personen:

Für 4 dl Grünsaft benötigt es ein 1dl-Glas voll Gemüseblätter, ein 1dl Glas voll Salatblätter, etwas Petersilie oder Kräuter sowie je ein Blatt Kohl und Krautstiel plus eine Frucht (z. B. einen kleinen Apfel) sowie 1dl Wasser.

Geeignetes Gemüse: Spinat, Federkohl, Wirz, Wirsing, Kabis, Rotkohl, Grünkohl, Krautstiel, Mangold, Lattich, Lauch, Zwiebelblatt, Knoblauchblatt, Rübli-Kraut, Fenchelkraut, Randen-Blatt.

Geeignete Salate: alle, vor allem Rukola, Eichblatt, Chiccorino, Endivie.

Geeignete junge Wildblätter: Löwenzahnblatt, Wegerichblatt, Himbeer- / Brombeer- / Erdbeerblatt, Ringelblumenblatt, Weinrebenblatt, Blattknospe und junges Blatt von Johannisbeere, Birke, Heckenbuche, Weissdorn und Kirsche (ein spezielles pdf zu Wildpflanzen folgt).

Geeignete Früchte und Beeren: Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Erdbeere, Himbeere, Brombeere, Wildbeeren (auch gefroren verwendbar).

Rezepte für 2 Personen:

Leicht süsse Grünsäfte (morgens sehr gut geeignet):

1dl Wasser + 1 Apfel + 1 Glas Blattspinat + 1 Glas Nüsslisalat + etwas Petersilie + 1 Blatt Krautstiel + 1 Blatt Wirz

oder

1dl Wasser + 1 Birne + 1 Glas Mangold + 1 Glas Eichblattsalat + etwas Petersilie + etwas Chiccorino rosso

Leicht scharfe Grünsäfte (mittags, nachmittags):

2 dl Wasser + ½ Avocado + ½ Zitronensaft + 2 Gläser Mangold + etwas Basilikum + 2 Gläser Lattich + etwas Zwiebelblatt

oder

2 dl Wasser + 2 mittelgrosse Tomaten + 2 Gläser junge Löwenzahnblätter + 2 Gläser Rübli-Kraut

Leicht saure, würzige Grünsäfte (mittags, nachmittags):

2 dl Wasser + 4 Bananen + 1 Zitrone mit Schale + 3 Gläser junge Löwenzahnblätter (Markt, Garten, Balkon)

oder

1dl Wasser + 1 Apfel + 1 Glas Blattspinat + 1 Glas Nüsslisalat + etwas Petersilie + 1 Blatt Krautstiel + 1 Blatt Wirz

Sehr süsse Grünsäfte (für Desserts, Kinder, Jugendliche, bei Stress)

2 dl Wasser + ½ Honigmelone + 2 Gläser Lattich + 1 Glas Spinat

oder

2 dl Wasser + 1 Banane + ½ Zitrone mit Schale + 4 kleine Äpfel + 1 Glas Blattspinat +

Etwas raue, bittere Grünsäfte (stark anregend, bei unreiner Haut, bei Völlegefühl, bei Verstopfung):

2 dl Wasser + 1 süsse Birne + 1 Glas Blattspinat + 3 Knoblauchzehen+ etwas Petersilie + 2 Blätter Federkohl

oder

2 dl Wasser + 2 Äpfel + 1 Glas Randenblatt + 1 Glas Nüsslisalat + 1 Zwiebelblatt + 1 Lauch + 2 junge Weinrebenblätter