

Christine Volm

# wild & roh

Die besten Smoothies  
mit Wildpflanzen



Ulmer

Christine Volm



# wild & roh

Die besten Smoothies  
mit Wildpflanzen



Ulmer

## Das wird hier gemixt

---



### 7 Was Sie über Smoothies mit Wildpflanzen wissen wollen

---

Hier finden Sie Wissenswertes, Infos zu Zutaten und Zubereitung sowie Tricks, um aus einem gewöhnlichen einen köstlich wilden supergesunden Smoothie zu machen.

---

- 8 Wilde Küchenkreationen
- 11 Smoothies für alle
- 16 Wildpflanzen – wie und wozu?
- 24 Smoothies zubereiten



## 33 Rezepte, Rezepte ...

.....

Diese Smoothies sind so lecker, dass es gut ist, dass die Rezeptmengen jeweils für zwei Portionen reichen – denn irgendjemand will ja immer etwas abhaben.

.....

- 34 *Trinkt sich so weg ...*  
Getränke und gesunde Cocktails
- 56 *Cremiges aus dem Glas ...*  
Frappé, Flip und mehr
- 70 *Zum Weglöffeln und Schlecken ...*  
Eis, Creme, Pudding, Kompott und Mousse
- 94 *Zum Dippen und Draufstreichen ...*  
Cremig, süß, würzig, scharf
- 110 *Suppenglück ...*  
Klassiker und Neues wild und roh

## 122 Service

- 122 Die Wildpflanzen im Überblick
- 124 Zutaten und Infos schnell gefunden
- 126 Die Autorin
- 127 Zum Weiterlesen, Bezugsquellen



## Smoothies wild und roh

Ich war zunächst kein Smoothie-Fan – das muss ich zugeben. Als die Idee der Grünen Smoothies aus Amerika nach Deutschland schwappte, habe ich erst einmal den Kopf geschüttelt. „Warum soll ich den Salat nun pürieren?“ Früchte und Grün, das waren die klassischen Zutaten für einen Grünen Smoothie. Oftmals bestand das Grün aus Salat – Römersalat oder Feldsalat waren zwei gerne verwendete Sorten in den Anfängen der Grüne-Smoothies-Bewegung in Deutschland. Ich aber liebe Salat und mir erschien es als Vergeudung, allenfalls für die Ernährung von Babys oder Menschen mit Schluckbeschwerden geeignet. Wenn ich Salat schmecke, dann freut sich mein Gaumen auf etwas knackiges Frisches. Salat in der Konsistenz von Brei, das ging für mich nicht.

Heute weiß ich es besser. Das hat mich meine langjährige Erfahrung mit der Zubereitung von allerlei Rohkostlichkeiten gelehrt. Jeden Tag wird bei mir irgend-etwas zerkleinert, püriert oder gemixt. Aus Smoothies entstehen wunderbare Dinge mit unterschiedlicher Konsistenz und in vielen Geschmacksvariationen, nicht nur Getränke, auch Dips, Suppen, Soßen, Cremes, Puddings oder Aufstriche und sogar Eis lassen sich daraus herstellen. Und weil ich auch hier – als essenziellen Bestandteil meiner Ernährung – Wildpflanzen verwende, sind meine Smoothie-Variationen alle wild und roh.

Ich püriere bis heute keinen Salatkopf, den esse ich lieber als Salat mit leckeren

Kräutern kombiniert. Aber mit den Wildpflanzen-Smoothies habe ich köstlichste Erfahrungen gemacht, die ich mit diesem Buch weitergeben möchte. Und erst durch die Wildpflanzen werden die Smoothies auch zur Heilnahrung ganz im hippokratischen Sinne.

Zugegeben, würden Sie mich fragen, welche meine Liebessmoothies sind – ich könnte mich schwer für ein paar wenige Varianten entscheiden. Zu sehr genieße ich die Abwechslung, welche die sich stetig wandelnde Natur durch alle Jahreszeiten für uns bereithält.

Mein Wunsch ist es, diese Art von Verbindung mit der Natur wieder für viele Menschen spürbar und sogar kulinarisch erlebbar zu machen. Wir alle brauchen diesen Zugang zur ursprünglichen Ernährung wieder, deshalb wünsche ich mir, mit diesem Buch viele Menschen erreichen zu können, die Smoothies genießen und Wildpflanzen in ihre Ernährung integrieren wollen. Ich hoffe, dieses Buch wird auch dorthin getragen, wo noch mehr Menschen erreicht werden können – in Restaurants und Kantinen, zu Köchen und den vielen Verantwortlichen in Krankenhäusern und öffentlichen Einrichtungen, damit es bald Wildpflanzen-Smoothies für alle geben kann.

Bis dahin stoße ich mit Ihnen an – auf gute Gesundheit und viel Genuss – und wünsche Ihnen viel Spaß bei Ihren Smoothie-Entdeckungen, wild und roh.

Dr. Christine Volm



# Was Sie über Smoothies mit Wildpflanzen wissen wollen

.....  
Hier finden Sie Wissenswertes, Infos zu Zutaten und Zubereitung sowie Tricks, um aus einem gewöhnlichen einen köstlich wilden supergesunden Smoothie zu machen.  
.....

- 8 Wilde Küchenkreationen
- 11 Smoothies für alle
- 16 Wildpflanzen – wie und wozu?
- 24 Smoothies zubereiten

# Wilde Küchenkreationen

Feste Regeln zur Zubereitung von Smoothies braucht es eigentlich nicht. Mein Credo ist: Vegan, wild und roh sollten sie sein, alles andere ist Geschmackssache.

## Smoothie: Getränk oder Püree?

Smoothie, was ist das eigentlich? Diese Frage bekam ich vor einigen Jahren noch häufig zu hören, heute aber haben fast alle eine Vorstellung davon. Und doch ist die Frage nach wie vor berechtigt, denn wer kann schon eindeutig beschreiben, was ein Smoothie ist? „Ganzfruchtgetränke“ wird gerne als Übersetzung angeboten, auch „Mixgetränke aus Obst“. Aber ganz ehrlich – haben Sie einen Smoothie nicht auch schon einmal gelöffelt? Und richtig interessant wird die Smoothie-Zubereitung doch erst, wenn neben Obst auch noch Gemüse oder sogar Samen und Nüsse und, wie in unseren Rezepten hier, die Wildpflanzen dazukommen. Ich schlage vor: Ein Smoothie ist einfach etwas Feines, püriert oder gemixt und lecker. Damit steht uns nun nichts mehr im Weg für wilde neue rohköstlich-vegane Smoothie-Variationen.

## Warum püriert?

Warum überhaupt Obst und Gemüse pürieren? Zu dieser Frage gibt es unterschiedliche Ansichten. Es ist vielleicht wie mit der Frage „Warum bereiten wir in der Rohkostküche überhaupt etwas zu?“.

## *Geschmacksvielfalt*

Ein Apfel oder eine Banane lassen sich eigentlich wunderbar direkt aus der Hand essen, ebenso die meisten Wildpflanzen, abgesehen vielleicht von der Brennnessel, die Blatt für Blatt sorgsam vorbereitet werden will, um kein unangenehmes Gefühl im Mund zu hinterlassen, und anderen stacheligen Arten. Warum sich mit der Zubereitung also Arbeit machen? Ich kann dazu nur meine persönliche Antwort geben: Ich liebe die Abwechslung und das Entdecken neuer Geschmackskompositionen, die sich erst aus der Mischung von mehreren Zutaten ergeben. Aber es ist nicht nur der Geschmack, sondern auch das Mundgefühl ein anderes, wenn sich die Konsistenz eines Gerichtes ändert. Das kennen Sie bestimmt auch: Karottensticks hinterlassen einen anderen Eindruck im Mund als Karottenspaghetti. Nicht umsonst gibt es unendlich viele Nudelformen, obwohl der Teig immer derselbe ist. Und ein Apfelmus schmeckt anders als ein Apfel, auch ungekocht.

## *Aufschlussreiche Theorien*

Außer dem Wunsch nach Abwechslung für Gaumen und Zunge gibt es noch die Theorie, dass Nährstoffe besser

verfügbar würden, weil die Nahrung durch das Verarbeiten – vor allem im Hochleistungsmixer – besser aufgeschlossen wird, da die Zellen der Pflanzen zerstört werden. Das preisen viele als Vorteil.

Andere wiederum sehen im schnellen Zerkleinern eher einen Nachteil von Smoothies, weil so die Inhaltsstoffe aus den Zellen mit Sauerstoff und anderen Inhaltsstoffen in Berührung kommen und sie dadurch oxidieren oder sich anderweitig verändern können. Beides sind Argumente, die ich einfach so stehen lassen will. Ich vertraue meinen Zähnen und meinen Verdauungssäften so weit, dass ich mir sicher bin, dass die Nährstoffe, die ich zu mir nehme, auch genutzt werden können, zumindest schließe ich das daraus, dass ich mich gesund und wohl fühle. Und wenn ich mir anschau, wie Wildtiere, allen voran die nahe verwandten Menschenaffen, sich von rein pflanzlichem Material ohne Mixer bestens ernähren, dann bin ich mir sicher: Es ginge auch ohne. Aber warum auf die gesunden und leckeren Köstlichkeiten aus dem Mixer verzichten?

### *Smoothies gehören dazu*

Smoothies sind für mich weder ein tägliches Muss noch ein No-Go, sie gehören zur kreativen Rohkostküche oder besser zu jeder Art von Ernährung dazu. Und alle hier vorgestellten Smoothies bieten uns zudem den Mehrwert, dass sie Wildpflanzen enthalten und so auch Wildpflanzen-Anfängern den Einstieg in die Rohkost mit Wildpflanzen erleichtern, mehr dazu ab Seite 16.



Sonntagstörtchen aus Johannisbeer-Kokos-Malvenblüten-Mousse, Rezept S. 80.

## Süß oder herzhaft

Wir lieben sie alle, die leckeren süßen, leicht zu schlürfenden Getränke, deren Geschmack einfach nur zum Genießen ist. Aber irgendwann wird einem doch auch der süßeste Geschmack zu viel und uns verlangt nach Abwechslung – mir ging das zumindest so. Spätestens nach dem x-ten Erdbeer-Mango-Smoothie fangen viele zu experimentieren an und was dabei herauskommt, ist völlig un-

terschiedlich und reine Geschmackssache. An dieser Stelle möchte dieses Buch gerne eine Hilfe sein. Hier finden Sie die gesamte Palette von Geschmacksrichtungen – von süß über sauer bis salzig, auch leicht bittere und scharfe Smoothies sind bei den Rezepten zu finden. Außerdem finden Sie unter „Auch lecker“ zusätzliche Anregungen, um sich selber an die Kreation neuer Smoothie-Rezepte wagen zu können. Fangen Sie einfach mit den Smoothies an, deren Zutatenkombination sich für Sie auf Anhieb reizvoll anhört und sicher bekommen Sie dann Lust, die anderen ebenfalls zu probieren. Und vielleicht laden Sie auch Ihre Freunde ein und

probieren gleich mehrere Rezepte aus dem Buch und dazu Ihre eigenen Kreationen – Sie werden überrascht sein, wie unterschiedlich die Vorlieben sind.

## Dick, dünn oder cremig

Wie mögen Sie Ihren Smoothie am liebsten? Die einen löffeln gerne, die anderen trinken lieber und für manche geht gar nichts ohne Trinkhalm. Ich bin da eher unentschlossen – manche Smoothies schmecken mir besonders gut, wenn ich sie genüsslich mit dem Trinkhalm schlürfe, andere mag ich lieber als Pudding löffeln. Letztendlich ist alles nur eine Frage des Wassergehalts und der Binde- und Gelierfähigkeit der Zutaten. Oft entstehen auch aus wenigen Zutaten mehrere Rezepte. Ein Beispiel dafür finden Sie auf Seite 99. Als „Mojo verde“ (= grüne Soße) eignet sich dieser Smoothie hervorragend zum Dippen von Gemüse. Da die Mojo sehr gehaltvoll und würzig ist, kam mir die Idee, sie einfach verdünnt und um etwas Gemüse ergänzt zu einer feinen Suppe weiterzuverarbeiten, die ich gerne mit dem Löffel verspeise. So können Sie viele Smoothies variieren, andere Obst- und Gemüsearten ausprobieren, daraus auch einen Aufstrich, einen Pudding oder ein Eis zaubern. Ein Smoothie ist extrem wandelbar: Mit Wasser oder frisch gepressten Säften wird er zum Getränk, durch die Zugabe von andickendem Obst oder auch Nüssen und Samen kann er sogar ganz fest werden. Die Johannisbeer-Kokos-Malvenblüten-Mousse von Seite 80 können Sie zum Beispiel auch als Sonntags-Törtchen servieren (Foto S. 9). Dazu brauchen Sie nicht einmal weitere Zutaten, die Anleitung finden Sie beim Rezept.

## Smoothies kauen

Smoothies nicht immer ganz fein zu pürieren und sie zu „kauen“ ist kein Spleen von Smoothie-Fanatikern, sondern durchaus sinnvoll. Am besten Sie genießen auch die trinkbaren Smoothies langsam und Schluck für Schluck und speicheln sie im Mund gut ein, denn dort beginnt unsere Verdauung. Die Sinneszellen von Mund und Nase geben ans Gehirn den Befehl: „Verdauungsorgane vorbereiten und alle benötigten Stoffe zum Abbau, Umbau und Einbau von Nährstoffen zur Verfügung stellen.“

Die Smoothies „kauen“ werden sie ohnehin, wenn Sie sie zum Beispiel als Dip verwenden. Als Hilfe, die Sie daran erinnert zu kauen, können Sie Suppen oder feine Pürees und Getränke auch mit kleinen Stückchen versehen oder nicht ganz so fein pürieren.



Unschlagbar gesund und lecker:  
Smoothies mit Wildpflanzen.

## Smoothies für alle

Smoothies, davon profitieren alle – und manche ganz besonders. Wer glaubt, Smoothies wären nur für Kleinkinder und Zahnlose geeignet, der irrt, auch coole Jugendliche und Sportler stehen darauf.

### Babys und Kinder

Gerade Kinder sind Smoothie-Fans und das können Sie sich zunutze machen, vor allem dann, wenn Sie es leid sind, täglich Obst und Gemüse oder gar Wildpflanzen anzupreisen. Wenn ihr Kind grundsätzlich all das ablehnt,

dann versuchen Sie es doch einmal mit einem leckeren Smoothie zu locken. Am Anfang braucht es noch gar nicht mal ein Grüner Smoothie zu sein, es gibt ja bei den Rezepten genügend Beispiele für bunte Variationen mit Wildpflanzen.

Kinder stehen im Allgemeinen auf das sanfte Mundgefühl der Smoothies und somit können Sie die Smoothies natürlich auch nutzen, um sie an andere Geschmacksnoten zu gewöhnen. Sogar an die von Wildpflanzen – gerade wenn diese beispielsweise durch Himbeeren und Bananen abgemildert wurden.

Haben Sie Ihre Kinder so erst einmal mit den außergewöhnlichen Geschmacksnuancen vertraut gemacht, dann ist der erste und wichtigste Schritt in Richtung gesunde Ernährung schon getan. Somit sind Smoothies vielleicht auch das „Trojanische Pferd“ der wilden Rohkostküche.

Bis zu einem Alter von zwei bis drei Jahren sind alle Kinder Smoothie-Fans – zumindest habe ich noch nichts anderes erlebt. Das mag vielleicht daran liegen, dass Mütter früher ihre Nahrung einfach klein gekaut und den Babys in den Mund gegeben haben, wie sich das heute noch bei Affenmüttern beobachten lässt. Sind sie noch ein bisschen älter, beginnen sie Fragen zu stellen wie: „Was ist da drin? Schmeckt das?“, bevor sie kosten. Mein Vorschlag: Seien Sie ehrlich und informieren Sie Ihr Kind über alles, was Sie in den Smoothie geben und bieten Sie immer an, zunächst mal nur ein Löffelchen voll zu probieren. Wenn Ihr Kind Vertrauen zu Ihnen und Ihren Zubereitungskünsten hat, dann haben Sie die besten Karten.

## Coole Jugendliche

Wenn jugendliche Rebellion auf das Thema Essen trifft, dann kann es manchmal spannend werden. Während die einen sich entscheiden, vegan zu essen und grüne Smoothies dem Sonn-

tagsbraten vorzuziehen, kann sich die Neigung zum Widerspruch in dieser Zeit auch gegen alles richten, was gesund ist. Ich kann aus meiner Erfahrung nur sagen: Es gibt keinen Grund zur Sorge; Kinder verlernen nicht, was gesundes Essen ausmacht. Der Grundstein wurde schon viel früher gelegt und nur wegen ein bisschen Pubertät vergessen sie nicht, wie sie sich selbst gesund erhalten können.

Leichter haben es da die Eltern, deren Kinder von alleine auf den Trichter mit der coolen veganen Lebensweise und vielleicht sogar der Rohkost und den Wildpflanzen kommen. Sie können sich dann schon einmal einen Mixer und jede Menge Superfoods (siehe Seite 14) zulegen, wenn sie nicht als völlig uncool gelten wollen. Der erste Anflug von Begeisterung legt sich jedoch manchmal schnell wieder und dann ist es prima, wenn Eltern das Flämmchen am Köcheln halten, indem sie beispielsweise beim Einkaufen und Vorbereiten von Obst und Gemüse helfen. Vielleicht können sie so alle gemeinsam das Zubereiten leckerer Smoothies genießen und die Eltern auch von den neuen pfiffigen Ideen der Jugendlichen profitieren.

Haben Sie als Eltern einfach Geduld und vertrauen Sie auf die Natur. Eine meiner Klientinnen hat täglich für ihren Sohn Säfte und Smoothies mit Wildpflanzen zubereitet und ihn mit Engelszungen beschworen, sie zu trinken. Aber erst als der Sohn selber und vor allem sein Schwimmtrainer eine erhebliche Leistungssteigerung feststellen konnten, machte es Klick und es wurde mehr von dem „grünen Zeug“ verlangt.