

### Mixer, fertig, los!

Ein kühlender und gesunder Frühlings-Smoothie:

Je 20g Spitzwegerich, Vogelmilch und Brennnessel,  
1 Stück Ingwerwurzel (je nach eigenem Geschmack),  
1 Avocado, 2 Äpfel, 1 Birne, 2 Bananen, 1 Kiwi,  
Saft von ½ Zitrone, Zitronenabrieb.

Wasser oder Eiswürfel nach eigenem Belieben.

*Optional noch ein paar Tropfen ätherisches Pfefferminzöl dazu geben für den Geschmack und wegen seiner antibakteriellen und antiviralen Wirkung.*



## Wermut

*„Der Wermut ist sehr warm und sehr kräftig und ist der wichtigste Meister gegen alle Erschöpfungen.“*

Hildegard von Bingen hat in ihren Werken viele Rezepturen zur Pflege der Gesundheit festgehalten, die auch in unserer Zeit ihre wohltuende Wirkung sehr angenehm entfalten. Schon geraume Zeit befasst sich die Klösterl-Apotheke mit den Schriften der großen Mystikerin des Mittelalters.

Für die Zeit von Mai bis Oktober empfiehlt sie besonders einen „Trank“ aus Wermut-Frischpflanzsaft, der schonend in Wein mit Honig genau nach ihren Anweisungen abgekocht wird:

*„ (...) Er bändigt in dir die Lanksucht (Nierenschwäche) und die Melancholie, er macht deine Augen klar und stärkt dein Herz und lässt nicht zu, dass die Lunge geschwächt werde und wärmt den Magen und reinigt die Eingeweide und bereitet eine gute Verdauung.“*