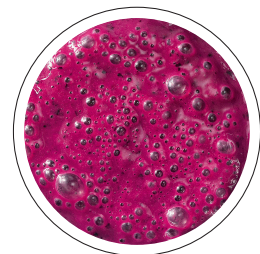


Stiftung  
Warentest

test



**180 IDEEN**  
für mehr Spaß im Glas



# SMOOTHIES, SHAKES & POWERDRINKS



Keine Lust, Obst zu essen, um den Vitaminhaushalt im Gleichgewicht zu halten? **Ab Seite 25** zeigen wir Ihnen, wie Sie die bunte Vielfalt von Obst in leckere **VITAMIN-QUELLEN** verwandeln.



Sättigendes Protein und knochenstärkendes Kalzium satt: Unsere schmackhaftesten Rezepte für die ganze **MILCH-POWER** aus dem Glas finden Sie **ab Seite 47**.

Wenn Sie auf der Suche nach neuen Ideen für den besonderen Appetizer sind und das Salat-Einerlei nicht mehr sehen können, dann versuchen Sie doch einen unserer **GEMÜSE-COCKTAILS** **ab Seite 71**.



Zuckerstarke Softdrinks waren gestern. **Ab Seite 91** erfahren Sie, wie Sie wirklich gesunde **DURST-LÖSCHER** aus Früchten, Saft und Tee herstellen, und das ganz nach Ihrem Geschmack.



Die volle **ENERGIE** aus Kaffee und Tee. **Ab Seite 111** überraschen wir Sie mit völlig neuen Geschmacksnuancen für Ihr Lieblingsgetränk. Plus: bunte Rezepte für das Trendgetränk Bubble Tea.



**Ab Seite 133** finden Sie Rezepte für **DESSERTS**: leichte Mousses, bunte Schichtdesserts und köstliches Eis als perfekter Abschluss eines gelungenen Abends. Unsere Smoothies de luxe.

Keine Ausreden mehr für Frühstücksmuffel. Unsere **GEHALTVOLLEN** Smoothies **ab Seite 153** bieten Ihnen ausreichend Nährstoffe für den Snack am Morgen oder den kleinen Hunger zwischendurch.



Und was Sie vielleicht noch nicht über Obst und Gemüse wussten: Die wichtigsten Bio-Fakten, Praxis- und Einkaufstipps finden Sie in unserer **WARENKUNDE** **ab Seite 8**.



# SMOOTHIES, SHAKES & POWERDRINKS

ASTRID BÜSCHER

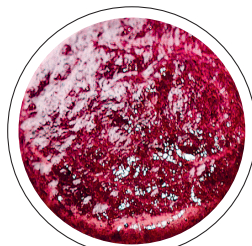




> S. 36



> S. 43



> S. 44



> S. 60



> S. 68



> S. 89



> S. 104



> S. 104



> S. 118



> S. 124



> S. 127



> S. 131



> S. 149



> S. 160



> S. 163



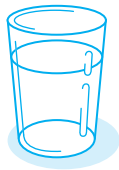
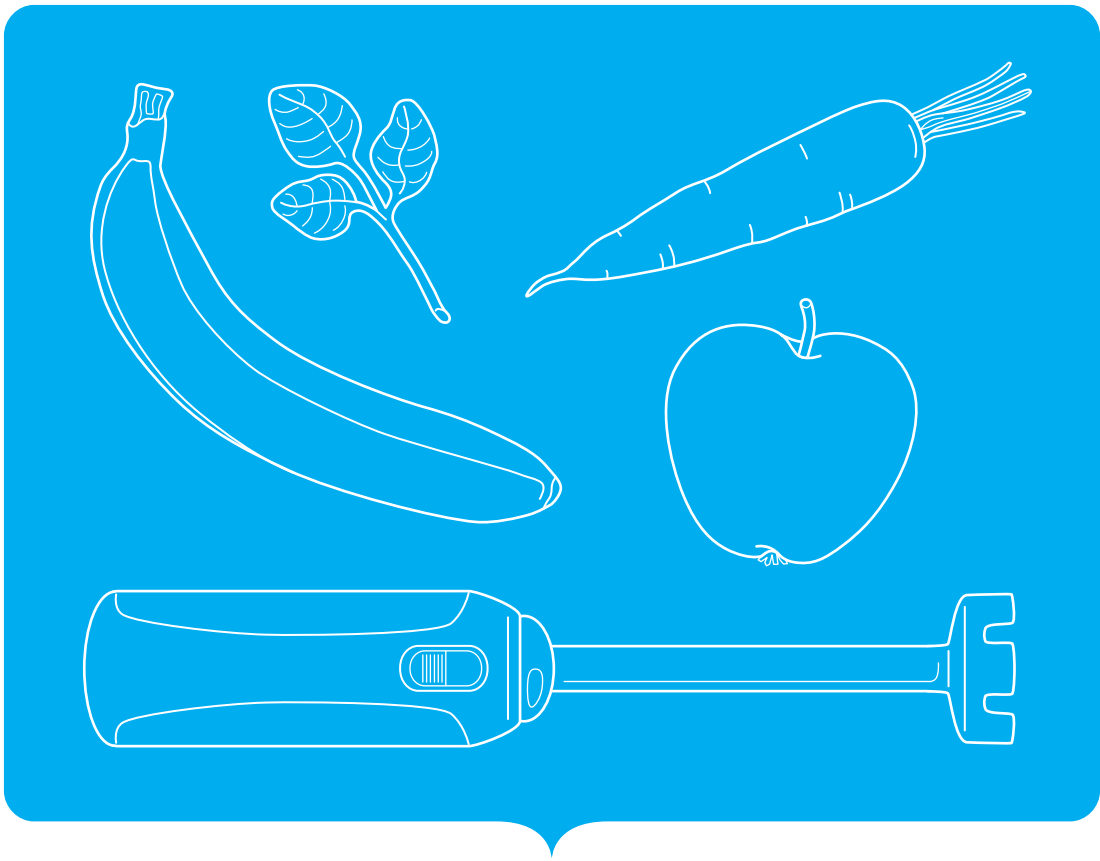
> S. 171

---

# INHALT

BUNT IST GESUND	4	DIE ENERGIESPENDER	110
SÜSSE VITAMINQUELLEN	24	SMOOTHIE-DESSERTS	132
DIE MILCHFRISCHEN	46	DIE GEHALTVOLLEN	152
GEMÜSE-COCKTAILS	70	REGISTER	172
DURSTLÖSCHER	90	IMPRESSUM	176

---



---

# BUNT IST GESUND!

Mehr Obst und Gemüse zu essen – klar, das ist ein exzellenter Vorsatz. Und mit unseren Smoothies klappt das auch. Einfach den Pürierstab zücken oder den Standmixer anwerfen und ganz leicht auf den gesunden Geschmack kommen. Schließlich holt man sich mit den farbenfrohen Zutaten neben einer Fülle von verführerischen Aromen auch Vitamine, Mineralstoffe und ein paar Tausend nützliche Biostoffe ins Glas.

Das Wort »Smoothie« bedeutet glatt, weich und cremig, und tatsächlich sind die flüssigen Fruchtsnacks echte Gaumenschmeichler. Die Idee, ganze Früchte zu pürieren, stammt aus Amerika. Das große Plus: Anders als bei Säften gelangen alle Nähr- und Vitalstoffe der Früchte komplett ins Glas, nichts geht verloren. Im Gegenteil, fein zerkleinert, werden die wertvollen Inhaltsstoffe vom Körper besonders leicht aufgenommen.



## Rohkost zum Trinken

---

Wenn Sie also nicht gerne in einen Apfel beißen, werden Sie wahrscheinlich zum Smoothie-Fan, sobald sich die frische Frucht in einen warmen Bratapfeldrink verwandelt oder mit Melone gemixt als Durstlöscher vor Ihnen steht. Reifen die Bananen mal wieder zu lange in der Obstschale, wird daraus im Handumdrehen eine heiße Bananenmilch mit Safran oder ein sanfter Schoko-Bananen-Drink mit Orangensaft. Mit wenigen Handgriffen entstehen neue Lieblingsgetränke und mancher Gemüse muffel kommt plötzlich auf den »grünen« Geschmack.

## Ganz frisch: Vitaminsnacks für Kids & Co.

---

Wie oft können Eltern schier verzweifeln, wenn der Nachwuchs beim Anblick von Obst das Gesicht verzieht, gekochtes Gemüse zur Seite schiebt oder lustlos daran herumpickt. Serviert man den kleinen Genießern allerdings einen farbenfrohen, cremigen Shake mit einem Strohalm, bekommt man sie leicht herum, in das gesunde Programm miteinzusteigen. Auch für Gäste gehört ein frisch gemixter Fitnessdrink zum absoluten Verwöhnprogramm.

Und es ist gar keine so magische Angelegenheit. Jeder kann zum Smoothie-Spezialisten werden. Denn schneller als jeder Obstsalat steht ein frischer Obst- oder Gemüsemix auf dem Tisch. Schließlich müssen die meisten Zutaten nicht lange geputzt werden und landen nach dem Waschen direkt im Mixer. Und mit den richtigen Kräutern und Gewürzen wird man zum experimentierfreudigen Fachmann.

## Die sanften Selbstgemachten

---

Wer regelmäßig Smoothies trinkt, der bereitet sie sich am besten selber zu. So versorgen Sie Ihren Körper mit dem vollen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, deren Bedeutung die Wissenschaft nicht genug hervorheben kann. Nebenbei gibt es meist noch eine ansehnliche Menge an Ballaststoffen, sodass Sie nach dem Genuss eines Smoothies lange satt bleiben.

Außerdem haben Sie die Wahl der Zutaten selbst in der Hand: Wer Bioware bevorzugt, wer Bananen nicht mag oder allergisch gegen Aprikosen ist, muss nicht lange auf abgepackten Fläsch-



chen die mikroskopisch kleine Schrift entziffern – Sie kaufen ein, was Sie mögen und mixen sich im Handumdrehen einen frischen, gesunden Snack. Ein selbst gemixter Smoothie aus knackfrischem Obst ist natürlich die beste Alternative. Aber auch Trockenfrüchte, Tiefkühlobst, ungesüßte Fruchtpürees und Fruchtsäfte bieten gesunde Abwechslung für diejenigen, die nicht häufig einkaufen können. Auch für die Wintermonate, in denen man nur eine geringe Auswahl an frischer Ware hat, sind diese Produkte geeignet.

## Smoothies aus dem Kühlregal

Das Angebot im Supermarkt ist riesig: kleine und große Fläschchen und Kartonverpackungen füllen die Kühlregale. Häufig werden sie auch direkt in der Obst- und Gemüseabteilung angeboten. Aber genaues Hinsehen ist Pflicht! Die Haltbarkeit von gekühlten Smoothies ist mit nur wenigen Tagen sehr kurz. Selbst bei sachgemäßer – also kühler und dunkler – Lagerung reduziert sich in diesen Tagen der Vitamingehalt ständig. Deshalb lohnt der Blick auf das Mindesthaltbarkeitsdatum.

Und die Zutatenliste entlarvt manchen Werbetrick, denn Drinks mit exotischen Namen oder solche, auf denen ausgefallene Früchte abgebildet sind, enthalten häufig nur geringe Mengen der angegebenen Früchte. In der Zutatenliste müssen die Namen gebenden Früchte nicht nur genannt werden, der Hersteller muss auch den prozentualen Anteil dieser Früchte angeben. Wer das Etikett der Fruchtgetränke studiert, bemerkt bald, dass der Löwenanteil der meist teuren Produkte aus preiswerteren Zutaten wie Orangen-, Apfel- oder Traubensaft und vor allem pürierten Bananen besteht.

## GUT ZU WISSEN

- Gekühlte Smoothies schmecken am besten, deshalb alle Zutaten direkt aus dem Kühlschrank in den Mixer geben. Auch Tomaten oder Bananen, die eine längere eiskalte Lagerung überstehen, kann man problemlos für ein paar Stunden in den Kühlschrank legen.
- Wer auf ultracoole Erfrischung setzt, mixt immer ein paar Eiswürfel mit. Gefrorene Früchte oder Eiswürfel aus Fruchtsaft erweitern das Repertoire.
- Gleichmäßige Cremigkeit erzielen Sie, wenn Sie zunächst die Fruchtstückchen nur mit einem Teil der Flüssigkeit mixen. Erst dann den Rest der flüssigen Zutaten zugeben und auf hoher Stufe kurz aufmixen.
- Wie fest oder flüssig ein Smoothie sein sollte, davon hat jeder eine andere Vorstellung. Geben Sie ruhig mehr oder weniger Flüssigkeit als im Rezept angegeben dazu, wenn es Ihnen so besser schmeckt. Denn die Cremigkeit der Drinks wird durch den Reifegrad und die Größe der Früchte beeinflusst. Es handelt sich eben um Naturprodukte. Je nach Rezept wählen Sie zum Verlängern der Drinks Tee, Saft, Milch oder Mineralwasser und mixen den Drink noch einmal kurz durch.
- In einem gut schließenden Kunststoffgefäß oder einem Thermobecher bieten sich viele Getränke als gesunder Pausensnack für Schule und Beruf an.

## VON A BIS Z – DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN FÜR KÖSTLICHE SMOOTHIES

---

Beim Mixen von Smoothies sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Nur auf eines kommt es an: dass die Zutaten hochwertig und frisch sind. Dann liefern sie eine Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen, die sich positiv auf Körper und Wohlbefinden auswirken. Daneben bieten Obst und Gemüse, die Hauptzutaten unserer Rezepte, eine nahezu unüberschaubare Anzahl bioaktiver Substanzen, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Sie besitzen vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen. Erfahren Sie hier, was in den wichtigsten Smoothie-Zutaten steckt und worauf Sie bei Einkauf, Lagerung und Verarbeitung achten sollten.



### Äpfel

---

**Bio-Fakten:** Der Deutschen liebstes Obst hilft Ihnen mit vielen Mineralstoffen und Vitaminen, für Ihr Wohlbefinden zu sorgen und Stoffwechsel und Blutdruck in Balance zu halten. Sie sind kalorienarm und sättigend, der enthaltene Mix aus verschiedenen Ballaststoffen bietet ein Gesundheitsplus: Wer täglich einige Äpfel isst, kann durch die Mischung aus löslichen und unlöslichen Ballaststoffen seinen Cholesterinspiegel senken. Überdies schützen Flavonoide wie der Pflanzenfarbstoff Quercetin Herz und Kreislauf und stärken das Immunsystem.

**Einkauf:** Apfelerzeuger lagern ihre Früchte in Hallen mit kontrolliertem Klima. Das verzögert das Nachreifen der Früchte und hält sie frisch, sodass man auch einheimische Früchte bis ins Frühjahr

hinein in guter Qualität kaufen kann. Gelagerte Äpfel entwickeln ihr volles Aroma oft erst, nachdem sie ein Tag bei Zimmertemperatur aufbewahrt wurden. Danach verbraucht man sie am besten innerhalb einer Woche.

**Praxis-Tipp:** Die meisten Ballaststoffe und Flavonoide sitzen in der Apfelschale. Wer sich nicht vor ein paar Schalenstückchen im Smoothie scheut, schält die Früchte nicht, sondern schneidet nur das Kerngehäuse heraus. So bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.



### Avocado

---

**Bio-Fakten:** Avocados unterscheiden sich von anderen Früchten durch ihren ungewöhnlich hohen Gehalt an wertvollen Pflanzenfetten. Damit ist die buttrig-cremige Frucht eine perfekte Zutat für gehaltvolle Smoothies, sie sättigt und bringt fettlösliche Vitamine mit sich, die man in anderen Obst- und Gemüsesorten vergeblich sucht. Je nach Sorte schwankt der Fettgehalt von Avocados zwischen 10 und 25 Prozent.

**Einkauf:** Für Smoothies braucht man weiche Früchte, die aber selten angeboten werden. Deshalb muss man vorplanen: Harte, unreife Avocados reifen bei Zimmertemperatur in etwa zwei bis zehn Tagen nach. Etwas schneller geht es, wenn man Äpfel und Avocados zusammen lagert, dafür sorgt das Reifegas Ethylen.

**Praxis-Tipp:** Wer spontan einen Smoothie mixen möchte, bittet den Gemüsehändler um reife Früchte. Sie werden auch unter dem Begriff »ready to eat« angeboten, sind aber oft etwas teurer.



## Bananen

---

**Bio-Fakten:** Nicht ohne Grund gibt man schon Babys Bananen zu essen: Sie sind besonders bekömmlich und machen auf angenehme Weise satt. Der Fruchtzucker sorgt für schnelle Energie und die besonders bei leicht grünen Bananen enthaltene Stärke bietet eine anhaltende Sättigung. Die beliebten Früchte liefern zwar nicht viele Vitamine, unterstützen aber den Mineralstoffhaushalt mit Kalium und Magnesium.

**Einkauf:** Meist haben Sie im Supermarkt nur die Wahl zwischen reifen und unreifen Früchten. Vollreife Bananen sind rundherum gelb, kleine braune Flecken sind Anzeichen dafür, dass die Früchte baldmöglichst verbraucht werden sollten. Greifen Sie zu, wenn die kleinen, besonders aromatischen, kanarischen Bananen angeboten werden. Grüne Früchte eignen sich für den Vorrat. Lagern Sie diese bei kühler Zimmertemperatur. Im Kühlschrank verlieren sie dagegen an Geschmack und reifen nicht nach.

**Praxis-Tipp:** Je reifer die Bananen, desto süßer sind sie. Nutzen Sie für Ihre Smoothies daher möglichst gelbe Bananen. Der Vorteil: Sie können auf zusätzliche Süßungsmittel verzichten.



## Beeren

---

**Bio-Fakten:** Es gibt viele unterschiedliche Beeren. Aber ob nun Himbeeren, Erdbeeren, Stachelbee-

ren oder Johannisbeeren – die kleinen Früchte mit den vielen Biostoffen gehören zu den gesündesten Obstarten überhaupt. Blaubeeren, Brombeeren und schwarze Johannisbeeren etwa glänzen durch ihren hohen Gehalt an Anthocyanen. Diese Gruppe von blau gefärbten Biostoffen unterstützt einen gesunden Zuckerstoffwechsel, schützt Zellen und fördert die Regeneration von Muskelfasern. Spitzenreiter in Sachen Ballaststoffen: Himbeeren und Heidelbeeren. Sie enthalten etwa 5 Gramm pro 100 Gramm.

**Einkauf:** Einheimische Beeren gibt es nur im Sommer. Glücklicherweise sind alle, die einen Garten haben und sie frisch ernten können. Bei Gelegenheit probieren Sie es unbedingt mal mit Wildheidelbeeren. Sie sind zwar teurer als die helleren Kulturheidelbeeren, dafür aber aromatischer und nährstoffreicher. Alle Beeren sind druckempfindlich und verderben schnell. Also vorsichtig nach Hause tragen und möglichst rasch verbrauchen.

**Praxis-Tipp:** Smoothie-Fans kaufen nach der kurzen Saison tiefgekühlte Beeren in guter Qualität. Das ist doppelt nützlich: Sie bekommen gute Ware und nutzen das gefrorene Obst gleichzeitig zum Kühlen der Drinks.



## Birnen

---

**Bio-Fakten:** Birnen sind ausgesprochen bekömmliche, milde Früchte. Sie enthalten weniger Säure als die meisten Obstsorten. Auch wer unter einem empfindlichen Magen leidet, verträgt sie meistens gut. Ihr Kaliumgehalt sorgt für Balance im Flüssigkeitshaushalt, Flavonoide stärken das Immunsystem und senken das Risiko für Arterienverkalkung.

**Einkauf:** Für Smoothies dürfen Birnen ruhig superreif sein. Solche Früchte bekommt man oft im Sonderangebot. Harte Birnen reifen innerhalb von wenigen Tagen nach. Sie sollten rasch verbraucht werden. Je nach Sorte werden überreife Früchte mehlig oder faulen von innen, sodass man es ihnen äußerlich nicht ansieht.

**Praxis-Tipp:** Manche Birnensorten haben eine harte, raue Schale. Wer sich daran stört, schält die Früchte. Besser ist jedoch, den vollen Gehalt gesunder Inhaltsstoffe zu nutzen. Ein Spritzer Zitronensaft unterstützt bei Birnensmoothies den ausgewogenen Geschmack und verhindert, dass sich das Fruchtfleisch nach dem Anschneiden verfärbt.



## Grünes Blattgemüse

---

**Bio-Fakten:** Aus Spinat, Rucola und Römervalat können herzhaft Smoothies werden. Die dunkelgrünen Blätter enthalten nicht nur Vitamin C und K, Folsäure und Betacarotin sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Magnesium, sie stecken auch voller nützlicher Ballaststoffe – ein Mix, der das Immunsystem stärkt und hilft, freie Radikale abzuwehren. Mit Biostoffen wie Lutein und Zeaxanthin helfen grüne Blätter außerdem beim Vorbeugen altersbedingter Sehstörungen. Da diese Biostoffe sehr wärmeempfindlich sind, bleiben sie bei einem Smoothie am besten erhalten.

**Einkauf:** Dass man beim Einkauf knackfrische Ware bevorzugt, versteht sich von selbst. Immer mehr Supermärkte bieten die empfindlichen Blätter in der Kühltheke an. Das ist vor allen Dingen

bei Spinat wichtig, denn innerhalb von zwei Tagen büßt er bei Zimmertemperatur bis zu 80 Prozent seines Vitamin C ein, im Kühlschrank sind es immerhin nur 30 Prozent.

**Praxis-Tipp:** Wer es eilig hat, nimmt tiefgekühlten Blattspinat ohne Würzmittel, Sahnesauce oder Käse. Ungewöhnlich, aber auch lecker: Radieschen-, Kohlrabi-, Rote-Bete- und Möhrengrün.



## Gurken

---

**Bio-Fakten:** Gurken bestehen zu über 90 Prozent aus Wasser – perfekt zum gesunden Verdünnen von Smoothies. Gemessen an der geringen Kalorienzahl bieten Gurken eine beachtliche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen. Bei nur 12 Kalorien pro 100 Gramm wird der Kalium- und Vitamin-C-Bedarf immerhin zu 10 Prozent, der Bedarf an Vitamin K zu 20 Prozent gedeckt – ein gesunder, kalorienarmer Durstlöcher.

**Einkauf:** Kleine Gurken sind aromatischer als besonders große Exemplare. Wer eine große Gurke nicht innerhalb weniger Tage verbrauchen kann, wählt Sorten, die nur etwa 100 bis 200 Gramm auf die Waage bringen. Frische Gurken haben eine feste Schale und geben auf Druck nicht nach. Leicht biegsame Gurken oder solche, die sich an Blüten- oder Stielansatz weich und schwammig anfühlen, besser liegen lassen.

**Praxis-Tipp:** Gerade bei Treibhausgurken werden immer wieder Pestizide auf der Schale nachgewiesen. Wer deswegen Bedenken hat, schält Gurken zur Sicherheit. Bioware kann in jedem Fall mit Schale verwendet werden.



## Kräuter

---

**Bio-Fakten:** Schon kleine Mengen grüner Gewürze wie Petersilie, Schnittlauch, Dill und Basilikum bieten je nach Sorte reichlich Vitamin C und K, Betacarotin und Folsäure, Kalium oder Kalzium. Schwefelhaltige Substanzen und ätherische Öle verleihen den Kräutern nicht nur Duft und Aroma, sondern auch gesundheitliche Wirkungen, die gerade in einem Smoothie gut zur Geltung kommen. Denn durch das starke Zerkleinern im Mixer werden Biostoffe gut freigesetzt.

**Einkauf:** Ansehnliche Mengen an Vitalstoffen sind nur in frischen und schockgefrosteten Kräutern zu finden. Freilandware ist die beste Wahl. Außerhalb der Saison lohnt es sich, seine Lieblingskräuter auf der Fensterbank zu pflegen.

**Praxis-Tipp:** Zupfen Sie Kräuter immer erst direkt vor dem Verbrauch von den Stängeln und lassen Sie gehackte Kräuter nicht lange liegen. Aroma und Wirkstoffe verfliegen sehr schnell. Vom Lieblingskraut darf es natürlich immer auch ein bisschen mehr sein, als im Rezept angegeben.



## Melonen

---

**Bio-Fakten:** Die wasserreichen Früchte liefern bei nur 30 bis 50 Kalorien pro 100 Gramm einiges an Vitamin C, Kalium und eine Reihe bioaktiver Substanzen. Experten sprechen bei solch figurfreundlichen Lebensmitteln von einer hohen Nährstoff-

dichte und empfehlen die leichten Magenfüller allen, die auf ihr Gewicht achten und gleichzeitig viele Nährstoffe essen wollen.

**Einkauf:** Bei Wassermelonen ist es von außen schwierig, festzustellen, ob die Frucht vollreif ist. Leichter fällt das bei aufgeschnittenen Früchten, da die Färbung des Fruchtfleisches die Reife anzeigt. Anders bei den Zuckermelonen: Die Reife von Cantaloupe-, Charentais-, Netz- oder Honigmelonen kann man erschnuppern. Sie duften fruchtig und intensiv. Weiche oder gar matschige Stiel- oder Blütenansätze sind ein Zeichen für überreife Früchte.

**Praxis-Tipp:** Durch den hohen Wassergehalt sind Melonen ideale Smoothie-Früchte. Direkt aus dem Kühlschrank schmecken sie besonders erfrischend. Angeschnittene Früchte bleiben in Folie gekühlt etwa zwei Tage frisch.



## Milch, Milchprodukte

---

**Bio-Fakten:** Hochwertiges Eiweiß, Kalzium und Magnesium sowie – je nach Fettgehalt – eine mehr oder weniger große Menge der Vitamine A und D, das sind die Gesundheitsfaktoren von Milch und den daraus gewonnenen Produkten. Pluspunkt beim Joghurt: Spezielle Kulturen sorgen für eine gesunde Darmflora, indem sie unliebsame Mikroben verdrängen, das Immunsystem des Darms stärken und ihn bei der Abwehr schädlicher Bakterien unterstützen.

**Einkauf:** Verwenden Sie, was das Kühlregal an Naturprodukten hergibt und was Ihnen schmeckt. Milch, Buttermilch, Kefir, Joghurt, Dickmilch und

## UNVERTRÄGLICH

Viele Menschen, die nach dem Genuss von Milchprodukten über Magenschmerzen oder einen aufgeblähten Bauch klagen, leiden unter einer sogenannten Laktoseintoleranz. Wer Schwierigkeiten hat, den Milchzucker zu verdauen, muss trotzdem nicht auf cremige Smoothies verzichten. Im Supermarkt sind alle gängigen Milchprodukte in einer nahezu laktosefreien Variante erhältlich.

Quark machen Smoothies cremig und bringen Proteine und Kalzium ins Glas. Ob Sie fettarme Produkte verwenden oder solche mit einem natürlichen Fettgehalt, hängt von Ihren Vorlieben ab. Gesüßte Frucht-Varianten brauchen Sie für die Zubereitung nicht. Der Fruchtgehalt dieser Produkte ist oft gering, der Zuckergehalt hoch. Für den Vorrat bieten sich Milch- und Molkenpulver an, im Reformhaus oder Bioladen erhältlich.

**Praxis-Tipp:** Milchprodukte mildern die manchmal »spitze« Säure vieler Früchte. Der persönliche Geschmack entscheidet. Dünnflüssige Smoothies gelingen mit Milch, Buttermilch und Kefir, wer gehaltvolle, cremige Varianten schätzt, verwendet Joghurt und Quark. Gut zu wissen: Der Anteil an wirksamen Joghurtkulturen nimmt zum Ende der Haltbarkeit ab. Kaufen Sie also besser kleinere Mengen und verbrauchen Sie diese rasch.



## Nüsse, Mandeln, Samen

**Bio-Fakten:** Die beliebten Kerne enthalten zwar eine Menge Fett und damit auch reichlich Kalo-

rien, aber bereits kleine Mengen können viel bewirken: Schon 5 bis 10 Gramm Sonnenblumenkerne, Mandeln, Wal- oder Haselnüsse liefern fettlösliche Vitamine und Biostoffe, die die Blutgefäße gesund halten. Tabellenführer in Sachen Ballaststoffe sind Leinsamen mit 22 und Mandeln mit 11 Gramm pro 100 Gramm. Sie sorgen für Sättigung und regulieren die Verdauung.

**Einkauf:** Der Anteil ungesättigter Fettsäuren in Nüssen und Samen sorgt für einen raschen Verdorb: Kaufen Sie kleine Mengen und lagern diese kühl und dunkel. Nussschalen bilden eine natürliche Verpackung: Wer Zeit und Lust zum Knacken der Schale hat, kauft saisonal ganze Nüsse.

**Praxis-Tipp:** Kleine Mengen Nüsse und Samen verleihen Smoothies einen kernigen Geschmack. Mandeln am besten mit der braunen Schale verwenden, sie schmecken dann besonders aromatisch, außerdem ist der Ballaststoffgehalt höher.



## Sojaprodukte

**Bio-Fakten:** Aus Sojabohnen entstehen viele Produkte, für Smoothies kommen vor allem Tofu, Sojamilch und -creme infrage. Ihr größter Vorteil: Alle enthalten eine Fülle bioaktiver Substanzen. Die Wirkungen der sekundären Pflanzenstoffe sind erst ansatzweise erforscht, die Übertragung von Labordaten auf den Menschen nicht abschließend geklärt. Man vermutet eine positive Wirkung auf den Knochenstoffwechsel und eine Risikominderung für bestimmte Krebsarten. Sojaprodukte liefern die knappen Ballaststoffe in verträglicher Form. Das ist günstig für einen gesunden Fett- und Zuckerstoffwechsel.

**Einkauf:** Seidentofu eignet sich sehr gut für die Smoothie-Zubereitung, weil er so geschmeidig ist und in seiner Konsistenz ein Quark oder Pudding erinnert. Er hält sich im Kühlschrank zwei, drei Tage, man bekommt ihn in gut sortierten Bioläden und Reformhäusern. Kleinere Geschäfte bestellen ihn nach Bedarf. Sojadrink und Sojacreme sind ungeöffnet mehrere Monate haltbar und in Supermärkten erhältlich.

**Praxis-Tipp:** Verwenden Sie Seidentofu wie Joghurt oder Quark, Sojadrink ersetzt Milch, und Sojacreme kann wie Sahne verwendet werden.



## Steinobst

---

**Bio-Fakten:** Zu den Steinobstsorten gehören Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Aprikosen, Nektarinen und Pfirsiche. Auch wenn es sie nur im Sommer gibt, lohnt es sich, ihre ganze Vielfalt in der jeweils kurzen Saison zu nutzen. Denn jede Sorte bringt eine neue Geschmacksrichtung in Ihren Smoothie. Außerdem besitzen sie unterschiedliche Biostoffe. Kirschen und rote Pflaumen enthalten Anthocyane, gelbe Früchte wie Aprikosen, Nektarinen und Pfirsiche punkten mit Carotinoiden. Die genaue Wirkung dieser Pflanzenstoffe wird noch erforscht. Sicher scheint, dass man die Einzelsubstanzen nicht isoliert betrachten sollte, sondern die Gesamtheit der gesunden Inhaltsstoffe in Obst und Gemüse für deren Gesundheits- und Präventionswirkung.

**Einkauf:** Verwenden Sie möglichst Früchte aus der Region, die Sie am besten auf Wochenmärkten erhalten. Dann sind sie reif und saftig. Das Obst in den Supermärkten kommt meist von

weiter her und wird deswegen im unreifen Zustand geerntet. So können wertvolle Nährstoffe verloren gehen. In Folie verpackten Früchten sieht man ihren Reifezustand nicht an. Vollreife Kirschen haben einen grünen, saftigen Stiel. Trockene oder abgefallene Stiele deuten auf überreife Früchte hin. Nektarinen und Pfirsiche reifen zu Hause bei Zimmertemperatur in zwei bis drei Tagen nach. Da sie danach schnell anfangen zu verderben, sollten sie zügig verbraucht werden.

**Praxis-Tipp:** Der Stein von Pflaumen, Pfirsichen oder Nektarinen lässt sich am besten so entfernen: Schneiden Sie die Früchte entlang der »Nahtstelle« einmal rundherum auf und drehen Sie die Hälften gegeneinander, um sie voneinander zu trennen. Bei hartnäckig feststehendem Stein das Fruchtfleisch in Spalten abschneiden.



## Tee

---

**Bio-Fakten:** Grüne und schwarze Teeblätter stammen vom Teestrauch *Camellia sinensis*. Während die Blätter für grünen Tee nur getrocknet werden, durchlaufen sie für Schwarztee einen längeren Verarbeitungsprozess. Berühmt ist die Pflanze für ihre großen Mengen an Bioaktivstoffen, hauptsächlich sind es Flavonoide, Phenolsäuren und Koffein. Verblüffenderweise wirkt Tee anregend und beruhigend zugleich. Die koffeinfreien Kräuter- und Früchtetees werden aus verschiedensten Pflanzenteilen gewonnen und steuern beim Smoothie-Mixen viele Aromen und eine Fülle nützlicher bioaktiver Substanzen bei – und das alles ohne Kalorien.

**Einkauf:** Wer schwarzen oder grünen Tee für Smoothies nutzen will, muss sich nicht unbe-

dingt nach feinsten Spitzensorten umschauen. In der Kombination mit Früchten und anderen Zutaten behaupten sich auch einfachere Qualitäten. Und wer sonst kein großer Teetrinker ist, kann Teebeutel verwenden. Hochwertige Kräuter- und Früchtetees kauft man am besten im Reformhaus oder in der Apotheke, denn dort kann man sich auf einen geprüften Mindestgehalt an wertvollen ätherischen Ölen und Biostoffen verlassen. Teevarianten mit zugesetzten künstlichen Aromen findet man vor allem im Supermarkt.

**Praxis-Tipp:** Gießen Sie Kräutertees mit sprudelnd kochendem Wasser auf und lassen Sie ihn mindestens 5 Minuten ziehen. Nur bei ausreichender Temperatur und Dauer werden eventuell vorhandene Keime sicher abgetötet.



## Tomaten

---

**Bio-Fakten:** Spätestens seit Lycopin als wertvoller Bestandteil von Ketchup beworben wird, ist dieser Pflanzenfarbstoff in aller Munde. Wie viele positive Eigenschaften dieser Stoff mit sich bringt, darüber streiten Wissenschaftler noch. Doch eins ist klar: Tomaten bieten mit nur 17 Kalorien pro 100 Gramm viele gesunde Inhaltsstoffe, wie Vitamin C für ein gesundes Immunsystem und Betacarotin, das Wachstum und Aufbau von Haut und Schleimhaut reguliert. Grüne Stellen an Tomaten sollten Sie abschneiden, denn sie enthalten den giftigen Stoff Solanin. Er kann Kopfschmerzen und Übelkeit verursachen.

**Einkauf:** Sogar in der Hauptsaison von Juli bis September findet man im Supermarkt fast nur Ware aus unseren Nachbarländern. Wenn Sie die

Möglichkeit haben, kaufen Sie in dieser Zeit Tomaten auf dem Wochenmarkt oder beim Gemüsehändler. Dort bekommen Sie Freilandware aus der Umgebung. Tomaten bleiben bei luftiger Lagerung und Zimmertemperatur viele Tage frisch, im Kühlschrank verlieren sie schnell an Aroma.

**Praxis-Tipp:** Tomatenmark und Dosentomaten sind außerhalb der Freilandsaison eine gute Wahl, denn Lycopin ist hitzebeständig und daher in Konserven in ansehnlicher Menge zu finden.



## Trockenfrüchte

---

**Bio-Fakten:** Als Lieferant für Mineral- und Ballaststoffe bietet sich Trockenobst in der kalten Jahreszeit an. Ein großer Vitaminlieferant sind sie dagegen nicht, die empfindlichen Stoffe überstehen den Trocknungsprozess nur zu einem kleinen Teil. Pflaumen, Aprikosen, Feigen und Datteln verleihen Smoothies einen vollmundigen Geschmack und eine cremige Beschaffenheit.

**Einkauf:** Trockenfrüchte sind ideal für den Vorrat, weil sie sich kühl und trocken gelagert in Beuteln oder fest schließenden Dosen bis zu einem Jahr lang frisch halten. Keine Sorge, wenn sich auf Feigen und Datteln ein weißer Belag zeigt. Das ist meist kein Schimmel, sondern Zucker. Wer zur Probe mit dem Finger über die Schicht reibt, kann die kristalline Form der Zuckerpartikel erfahren. Ein Blick auf das Kleingedruckte der Packung lohnt sich für empfindliche Zeitgenossen. Steht dort eine E-Nummer zwischen 220 und 228 oder Schwefeldioxid, Schweflige Säure bzw. eine Bezeichnung, die auf -sulfit endet, wurde Schwefel zum Erhalt der Farbe eingesetzt. Manche



Menschen reagieren auf geschwefelte Trockenfrüchte mit Kopfschmerzen und Übelkeit.

**Praxis-Tipp:** Große Stücke Trockenfrüchte am besten grob würfeln und kurz in Saft, Tee oder Wasser quellen lassen. Bei Softfrüchten ist das Einweichen nicht notwendig. Hier wurde das getrocknete Obst bereits mit Wasserdampf behandelt, damit es einen weicheren Biss bekommt.



## Wasser

**Bio-Fakten:** Wie bei allen Getränken spielt Wasser auch bei Smoothies eine Hauptrolle, entweder pur, aufgegossen im Tee oder gefroren als Eiswürfel. Weil Mineralstoffe den Geschmack des Wassers bestimmen, sind kochsalz- und schwefelhaltige Sorten zum Mixen nicht geeignet. Kalziumreiche Mineralwässer dagegen schmecken eher neutral, wer wenig Milchprodukte isst, kann sie zum Ausgleich verwenden. Mit bis zu 600 Milligramm Kalzium pro Liter enthält manches Wasser halb so viel des gesunden Stoffes wie Milch.

**Einkauf:** Glas- oder Kunststoffflasche? Diese Diskussion ist aus gesundheitlicher Sicht überflüssig. Heute wird Acetaldehyd aus PET-Flaschen nicht mehr oder nur in sehr kleinen Mengen in das Mineralwasser abgegeben. Umweltbewusste wählen beim Einkauf eine Quelle in der Nähe ihres Wohnortes und verwenden Mehrwegflaschen. Wer keine Lust aufs Flaschentragen hat, fabriziert sich sprudelndes Wasser zu Hause mithilfe von modernen Sodageräten aus Leitungswasser.

**Praxis-Tipp:** Ob Sie Leitungswasser, stilles oder kohlenstoffhaltiges Mineralwasser verwenden,

ist Geschmackssache. Manch einer schwört auf die Erfrischung von sprudelndem Wasser, der andere klagt danach über Magendrücken.



## Zitrusfrüchte

**Bio-Fakten:** Dass alle Vertreter dieser Familie eine ansehnliche Menge an Vitamin C enthalten, ist bekannt. Aber Grapefruit, Orange, Zitrone, Clementine und Kumquat haben weit mehr zu bieten: Biostoffe wie Flavonoide beeinflussen nicht nur den Geschmack, sondern unterstützen auch die Gesundheit von Herz- und Blutgefäßen. In den Segmenthäuten und in dem Fruchtfleisch von Zitrusfrüchten befindet sich der wasserlösliche Ballaststoff Pektin. Wer seine Smoothies häufig mit Zitrusfrüchten zubereitet, kann mit einer Cholesterin senkenden Wirkung rechnen.

**Einkauf:** Zitrusfrüchte kann man gut auf Vorrat kaufen. Sie können in einem kühlen Zimmer problemlos bis zu vierzehn Tagen gelagert werden, dabei nimmt der Vitamingehalt im Laufe der Zeit jedoch ein bisschen ab. Biofrüchte mit unbehandelter Schale lagern Sie am besten im nicht zu kalten Kühlschrank, denn die Schale schimmelt bei Zimmertemperatur schnell.

**Praxis-Tipp:** Ein Schuss Zitronen- oder Limettensaft rundet den Geschmack von nahezu jedem Smoothie ab. Die sauren Früchte gehören zur Grundausstattung, wenn man regelmäßig zum Mixer greift. In den Segmenthäutchen finden sich besonders viele der wertvollen Inhaltsstoffe. Wer nichts gegen kleine Hautpartikel in seinem Drink hat, verzichtet auf das Filetieren und entfernt nur die dicke weiße Schale.

## GEWUSST WIE – VOM UMGANG MIT EXOTISCHEN OBSTSORTEN

---

Früchte aus Übersee bringen rund um das Jahr Vitamine auf den Speisezettel. Gerade im Winter, wenn der einheimische Markt außer Äpfeln und Birnen nicht viel zu bieten hat, eine willkommene Abwechslung. Manche Sorten sind ganz leicht vorzubereiten. Bei Sharonfrüchten zum Beispiel muss nur der Stielansatz entfernt werden, Passionsfrüchte halbiert man und schabt das Fruchtfleisch aus, Physalis befreit man aus ihrer papierartigen Hülle. Andere Exoten bleiben jedoch im Supermarktregal liegen, weil wir oft nicht wissen, wie man sie zubereitet. Allerdings hat auch die heute allgegenwärtige Kiwi vor dreißig Jahren für Verwirrung gesorgt: Wie sollte man sie essen? Mit oder ohne Schale? Sofort oder erst, wenn sie weich geworden war? Wir zeigen Ihnen, wie Sie hierzulande ungewohnte Früchte am besten behandeln. Trauen Sie sich: Vielleicht hat eine der folgenden Sorten ja das Zeug zum künftigen Lieblingsobst!

### Pitahaya

---

Pitahayas mit weißem Fleisch und schwarzen Kernen sind die aromatischeren, rotfleischige Pitahayas die dekorativeren Vertreter der tropischen und subtropischen Früchte Südamerikas.

1. Blüten- und Stielansatz abschneiden und die Frucht halbieren.
2. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben.

**Oder:** die Schale mit einem Messer vom Fruchtfleisch abziehen (sie löst sich ganz leicht) und das Fruchtfleisch klein schneiden.

