

140
SAISONALE
GESCHMACKS-
WUNDER



SMOOTHIES

FÜR ALLE JAHRESZEITEN



SMOOTHIES FÜR ALLE JAHRESZEITEN

ASTRID BÜSCHER





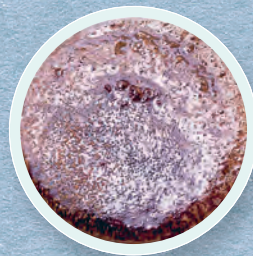
> S. 21



> S. 38



> S. 45



> S. 46



> S. 56



> S. 70



> S. 77



> S. 90



> S. 100



> S. 103



> S. 120



> S. 124



> S. 137



> S. 157



> S. 158



> S. 169

INHALT



BUNT, GESUND UND
SAISONAL

5

HERBST

95

FRÜHLING

17

WINTER

135

SOMMER

55

REGISTER

172



BUNT, GESUND UND SAISONAL

Obst, Gemüse, Salate und Kräuter sind in jeder Jahreszeit eine gute Wahl, wenn es um gesunde Ernährung geht. Wer darauf achtet, Gemüse und Obst möglichst in ihrer Saison vom Bauern aus der Nähe zu kaufen, und importierte Südfrüchte in Maßen genießt, tut auch der Umwelt etwas Gutes. Sogar für die kalten Jahreszeiten gibt es viele Tipps und Tricks, damit Sie nicht auf die samtweichen Vitaminkicks verzichten müssen.

Ein frischer Drink zu jeder Jahreszeit

Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich empfehlen Wissenschaftler für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Doch nicht jedem fällt es leicht, diese Mengen zu bewältigen. Kein Wunder, dass Smoothies so beliebt sind. Frisch zubereitet aus Obst, Gemüse, Salaten und Kräutern, bieten sie neben dem kulinarischen Vergnügen Schluck für Schluck ein Komplettpaket an Vitalstoffen. Cremig aufgemixt, gehen auch große Mengen »leicht runter« und füllen den Magen, ohne ihn zu belasten. In einem Smoothie findet sich alles, was die Natur in ganze Früchte, Blätter, Knollen und Kräuter hineingepackt hat. Mixen Sie diese Drinks einfach nach Geschmack und saisonalem Angebot und achten Sie dabei auf Vielfalt. Je abwechslungsreicher, desto besser und gesünder.

Die Zutaten für die Smoothies dieses Buches finden Sie – bis auf wenige Ausnahmen – in jedem Supermarkt. Ein Gang über den Wochenmarkt lohnt trotzdem immer: Gerade im Sommer und Herbst gibt es nur hier regionale Spezialitäten wie Weinbergpfirsiche, Tomaten aus dem Umland, alte Apfelsorten oder Mairübchen zu entdecken. Kurze Wege und vollreif geerntete Früchte garantieren einen besonderen Genuss.

Warum heimisches Obst?

Der Nährstoffgehalt von Obst und Gemüse hängt nicht nur von Klima, Sonnenstunden, Bodenbeschaffenheit und Düngung ab. Auch der Reifegrad der Früchte beim Ernten, die Lagerbedingungen und die Zeitspanne bis zur Zubereitung bestimmen den Gehalt an Wertstoffen. Unreif geerntete Früchte aus weit entfernten Anbaugebieten enthalten von vornherein nicht so viele

Vitamine und Bioaktivstoffe, lange Transportwege machen die Verluste noch höher. Die Smoothie-Rezepte in diesem Buch sind nach dem Angebot der Jahreszeiten geordnet, denn dann sorgen kurze Wege für Frische und damit für einen hohen Nährstoffgehalt. Aromatischer sind reif gepflückte Früchte, ausgereiftes Gemüse und Freiland-Kräuter sowieso.



Studien zeigen, dass zum Beispiel Vitamin C und das häufig knappe B-Vitamin Folat besonders empfindlich sind gegen Wärme, Licht und Sauerstoff. Smoothie-Zutaten, die lange Transportwege hinter sich haben, bringen weniger Gesundes ins Glas. So sinkt der Vitamin-C-Gehalt von Spinat bei zweitägiger Lagerung bei 20 °C um 80 Prozent. Werden die frischen Blätter im Kühlschrank gelagert, sind es in der gleichen Zeit nur etwa 30 Prozent.

Das Gute liegt so nah

Die nächsten Anbaugebiete für frisches Obst und Gemüse liegen oft auch jenseits der Grenze. Für Süddeutsche sind italienische Erdbeeren naheliegend, wer in Berlin und Brandenburg wohnt, kauft polnische Heidelbeeren und Westdeutsche entscheiden sich im Zweifel auch für holländische Früchte, um lange Transportwege zu vermeiden.



Niemand muss auf exotische Früchte verzichten. Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind sie sogar empfehlenswert. Auch bei Südfrüchten gilt: Je näher das Herkunftsland, desto besser. Spanische Orangen haben einen Transportweg von etwa 2000 Kilometern, der einer südafrikanischen Apfelsine ist viermal so lang. Außerdem belastet der Transport mit dem Schiff die Umwelt weniger als der mit dem Flugzeug.

Grüne Smoothies

Die fruchtig-bunten Obstdrinks haben bereits viele Freunde gefunden. Jetzt stehen zusätzlich Grüne Smoothies hoch im Kurs. Ihr besonderer Reiz liegt in der Kombination von Obst und grünem Gemüse.



Außer Salat, Blattgemüse und Küchenkräutern werden hier auch Wildkräuter verwendet, die früher als Unkraut galten. Sogar Schalen und Blätter, bislang als Abfall auf dem Kompost entsorgt, geben diesen Drinks einen besonderen Kick. Ein paar Handgriffe und eine Minute im

Hochleistungsmixer reichen aus, um mit Kohlrabi- oder Radieschenblättern, Spinat oder Petersilie, Giersch oder Gänseblümchen einen verblüffend leckeren Drink zuzubereiten.

Erlaubt ist, was gefällt

Auch wenn mancher Smoothie-Fan an Versprechungen wie etwa Stärkung des Immunsystems, Gewichtsabnahme, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Anti-Aging-Effekte glaubt: Einer wissenschaftlichen Prüfung können solche Aussagen nicht standhalten. Trotzdem bringen Smoothies viel Gesundes ins Glas. Der einfachste Weg: Verwenden Sie unverarbeitete Naturprodukte aus der Region, wenn es die Jahreszeit erlaubt. Im Winter und in den ersten Frühlingsmonaten greifen Sie für abwechslungsreiche Smoothies auch auf Tiefkühlkost, Konserven, Säfte und Trockenfrüchte aus dem Vorrat und zu importierten Früchten.

Warum selberrmachen?

Das Angebot an fertigen Smoothies lässt zu wünschen übrig: In den meisten Läden gibt es nicht mehr als vier, fünf Sorten. (In diesem Buch finden Sie dagegen 140 Rezeptideen.) Auch die Zutatenliste von Supermarkt-Smoothies ist kurz. Die meisten Drinks bestehen in der Hauptsache aus Bananen-, Apfel- und Birnenmark. Ganz anders bei selbstgemachten Smoothies: Da schaut man in den Obstkorb oder bummelt im Sommer über den Wochenmarkt und ruckzuck entstehen abwechslungsreiche köstliche Drinks. Ein Mix aus frischen Erdbeeren mit saftigem Pfirsich, duftender Minze und exotischer Kokosmilch ist innerhalb von Minuten zubereitet, erfrischt und steckt voller nützlicher Biostoffe – aromatischer und gesünder geht's nicht.

Saisontabelle

	JAN.	FEB.	MÄRZ	APR.	MAI	JUNI	JULI	AUG.	SEP.	OKT.	NOV.	DEZ.
Gemüse												
Bataviasalat												
Chicorée												
Chinakohl												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endivie												
Feldsalat												
Frühlingszwiebeln												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Lollo rosso/Bionda												
Mairüben												
Mangold												
Möhren												
Paprika												
Radicchio												
Radieschen												
Romanasalat												
Rote Bete												
Rucola												
Salatgurken												
Spinat												
Staudensellerie												
Teltower Rübchen												
Tomaten												
Obst und Beeren												
Ananas												
Äpfel												
Aprikosen												
Avocados												
Bananen												
Birnen												
Brombeeren												
Clementinen/Mandarinen												
Cranberrys												
Erdbeeren												

als Importware verfügbar



heimische Saison



	JAN.	FEB.	MÄRZ	APR.	MAI	JUNI	JULI	AUG.	SEP.	OKT.	NOV.	DEZ.
Feigen												
Granatäpfel												
Grapefruits												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Honigmelonen												
Johannisbeeren, rot												
Johannisbeeren, schwarz												
Kakis												
Kapstachelbeeren (Physalis)												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Kiwis, gelb												
Kiwis, grün												
Litschis												
Limetten												
Mangos												
Maronen												
Melonen												
Mirabellen												
Nektarinen												
Orangen												
Papayas												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Pitahayas												
Preiselbeeren												
Stachelbeeren												
Weintrauben												
Zitronen												
Kräuter												
Basilikum												
Pfefferminze												
Petersilie												
Thymian												
Zitronenmelisse												

WAS KOMMT IN DEN MIXER?



FrISCHE FRÜCHTE

Von den ersten heimischen Erdbeeren im Mai bis zu den letzten Birnen und Weintrauben im Oktober verwenden Sie am besten heimisches Obst aus der Umgebung. Voll ausgereifte Früchte verfügen über ein Höchstmaß an wertvollen Inhaltsstoffen. Abends oder zum Wochenende hin wird richtig reifes Obst auf Wochenmärkten oft sogar besonders günstig verkauft, da der Händler empfindliche Früchte nicht mehr zurücktransportieren möchte.

Nachreifende Früchte können Sie auf Vorrat und nicht ganz ausgereift kaufen. Sie entwickeln ihr typisches Aroma nach und nach auch im Obstkorb. Andere Sorten reifen nach der Ernte nicht nach. Kaufen Sie diese Früchte nur, wenn sie ihre Farbe voll entwickelt haben, gut duften und frisch aussehen.

NACHREIFENDES OBST:

Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Feigen, Kiwis, Mangos, Nektarinen, Papayas, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen

NICHT NACHREIFENDES OBST:

Ananas, Blaubeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Wassermelonen, Weintrauben, Zitrusfrüchte



Kein frisches Obst im Haus?

Wenig Zeit zum Einkaufen oder Lust auf einen spontan gemixten Smoothie? Kein Problem: tiefgekühlte Beeren und Fruchtmischungen, Trockenfrüchte wie Aprikosen, Feigen oder Datteln, 100-prozentige Fruchtsäfte oder naturbelassene Fruchtkonserven ohne Zuckerzusatz sind willkommener Ersatz, wenn frische Früchte gerade nicht greifbar sind.

Rohkost im Glas

Für Grüne Smoothies kommt auch Pflanzengrün in den Mixer – grob gerechnet pro Glas etwa eine kleine Handvoll. Es gibt viel Auswahl an Grünem, das gut in Smoothies passt: Alle Sorten Blattsalat, wie Rucola, Chicorée, Radicchio und Kopfsalat gehören genauso dazu wie Gemüseblätter von Kohlrabi, Radieschen, Möhren, Rote Bete und Sellerie. Auch Küchenkräuter wie Petersilie, Schnittlauch und Kresse bringen Aroma in die cremigen Getränke. Verwenden Sie zum Ausprobieren zunächst nur wenige Kräuterstängel, denn die würzigen Pflänzchen schmecken bei zu großer Menge leicht hervor und drängen andere, köstliche Zutaten in den Hintergrund. Wer es eilig hat, verwendet fertige Blattsalate aus dem Kühlregal der Gemüseabteilung sowie Sprossen. Beide sind bereits geputzt und müssen nur noch einmal kurz gewaschen werden, bevor sie in den Mixbehälter wandern.

Für Smoothies sind Gemüsesorten besonders geeignet, die viel Wasser enthalten. Also z. B. Gurke, Tomate und Paprika, denn sie bestehen zu über 90 Prozent aus Flüssigkeit. Der Rest ist ein hochwertiger Cocktail aus Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die die Bandbreite an Bioaktivstoffen in Smoothies aufs Köstlichste erweitern.

SELBER EINFRIEREN

Obst für Smoothies friert man am besten in der Hochsaison ein, wenn vollreife, saftige Ware im Überfluss angeboten wird. Wer also Zeit und ein wenig Platz in der Gefriertruhe hat, kauft einen Extraposten Kirschen, Erdbeeren oder Aprikosen und bereitet die Früchte fürs Einfrieren vor. Dass nur einwandfreie Früchte verwendet werden, versteht sich von selbst. Das Obst waschen und trocken tupfen, je nach Sorte Kerngehäuse, Steine oder Kerne entfernen und so zerkleinern, dass man die tiefgefrorenen Früchte später direkt in den Mixer geben kann. Die Fruchtstückchen sollten also nicht zu groß sein: Pflaumen und Aprikosen daher halbieren, Äpfel und Birnen grob würfeln. Praktisch sind einzeln entnehmbare Fruchtstücke. Frieren Sie das Obst daher erst einmal auf einem Brett, einem großen Teller oder einer Kuchenplatte nebeneinander ein. Nun können Sie Ihre Tiefkühl-Schätzchen in einen Gefrierbeutel füllen und zurück in die Truhe geben. Ein toller Vorrat für die Zeit von November bis April, in der unsere Wochenmärkte außer gelagerten Äpfeln und Birnen kein heimisches Obst zu bieten haben.

Von Feld und Wiese

Gesammelte Wildkräuter und Blätter von Bäumen oder Sträuchern bieten eine große Vielfalt und eignen sich für Liebhaber der sattgrünen Drinks. Wer sie testen möchte, probiert mit den Wildkräuter-Smoothies ab Seite 64, wie es geht. Falls Sie Pflanzenpower aus der Natur sammeln möchten, ernten Sie nur Kräuter und Blätter, die Sie genau kennen. Nicht alles, was die Natur zu





bieten hat, eignet sich für den Verzehr. Für die Ernte stark befahrene Straßen, Hunde-Spazierwege und landwirtschaftlich genutzte Flächen meiden. Umweltbewusste Kräutersammler reißen die Pflanzen nicht mit der Wurzel aus und sammeln nur, was Sie verbrauchen.

Drinks verschlanken

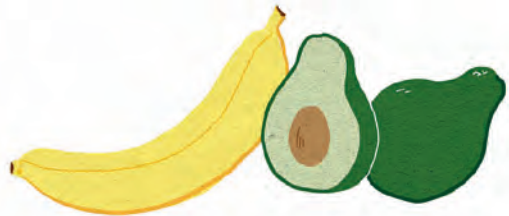
Wenn ausschließlich Obst, Gemüse, Salate und Kräuter im Mixer zerkleinert werden, ist das Ergebnis meist recht dickflüssig. Zum Verdünnen gibt es verschiedene geeignete Zutaten:

Preiswert und immer zur Hand ist **Leitungswasser**. Am besten schon zu Beginn einen Schuss davon zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer geben und wenn alles fein püriert ist, nach Geschmack mehr zugießen. Verwenden Sie **Mineralwasser**, gelangt noch eine kleine Dosis Kalzium, Magnesium & Co. in den Smoothie. Und wer es eiskalt schätzt, verwendet zum Verdünnen der Vitamindrinks **Eiswürfel**. Diese werden am besten nach und nach zum Drink gegeben, damit das Schneidwerk des Mixers sie zerkleinern kann.

Für eine Extraportion Eiweiß, Kalzium und Magnesium schwört mancher auf Mixdrinks mit **Milch**,

Joghurt, Kefir und Buttermilch. Verwenden Sie am besten Naturprodukte, die gesüßten Fruchtvarianten enthalten meist nur einen geringen Fruchtanteil, dafür ist der Zuckergehalt häufig hoch. Für ein samtiges Mundgefühl können Sie die »Hochprozentler« unter den Milchprodukten wählen. Ein Trick für Kalorienbewusste: fettarme Milchprodukte auswählen und ein, zwei Teelöffel **Magermilchpulver** in den Smoothie mixen. Das erhöht den Fettgehalt des Drinks kaum, erzielt aber ein geschmeidiges Mundgefühl.

Kalter Tee eignet sich ebenfalls zum Verdünnen von Smoothies: Grüner, weißer und schwarzer Tee, Kräuter- und Früchtetee steuern nicht nur überraschende geschmackliche Akzente bei, sie bereichern die Mixgetränke auch je nach Sorte mit bioaktiven Substanzen wie Flavonoiden, Phenolsäure und Koffein – ohne das Kalorienkonto zu belasten.



Für cremigen Genuss

Für das angenehm geschmeidige Mundgefühl von Smoothies sind ein paar Zutaten besonders geeignet:

Die Fruchtigen: Avocado und Bananen sind die klassischen Zutaten für den cremig-fruchtigen Touch in Smoothies. Einen ähnlichen Effekt erreichen Sie aber auch mit vollreifen Kiwis, Pfirsichen, Nektarinen und Pflaumen.

Die Weißen: Nicht nur Milch, Joghurt & Co. verleihen Smoothies ein rundes Mundgefühl. Kokos- und Nussmilch, Hafer-, Reis- und Sojadrink sorgen ebenso für pastellfarbene, sanfte Drinks. Wer auf den Geschmack von Nuss- und Mandelmilch gekommen ist, kann sie selber zubereiten. Das Rezept dafür finden Sie im Tipp auf Seite 98.



Die Kernigen: Nüsse und Mandeln können schon in kleinen Mengen für ein smoothes Gefühl im Mund sorgen. Allerdings zerkleinert nur der Hochleistungsmixer die kleinen Power-Pakte fein genug für diesen Effekt. Alternative: Ungesüßtes Mandel- oder Nussmus aus dem Reformhaus oder Bioladen.

Ein Löffelchen Zucker?

Ihnen reicht die natürliche Fruchtsüße der Smoothies für einen runden Geschmack aus? Klasse! Alle anderen probieren den Smoothie am besten erst einmal ohne Zugabe von Zucker, Honig und all den anderen Arten von Süßungsmitteln. Vielleicht werden Sie das eine oder andere Mal davon überrascht sein, dass der Mix aus vollreifen Früchten doch Ihrem Süßanspruch genügt. Gerade bei Smoothies, die Trockenfrüchte wie Rosinen, Datteln oder Feigen enthalten, gelingt das häufig.

Bevor Sie jedoch auf die Vitaminpower der Smoothies verzichten, weil sie Ihnen nicht süß genug schmecken, helfen Sie etwas nach. In den Rezepten finden Sie einen Vorschlag, welche Süße besonders gut zu den verwendeten Zutaten passt. Wer auf Zuckerkalorien verzichten möchte, wählt flüssigen Süßstoff.

IN KLEINEN SCHRITTEN ZUCKERFREI

Forscher eines EU-Projekts raten zu einem reduzierten Zuckerkonsum. Sie empfehlen, dabei ganz behutsam vorzugehen und die Geschmacksnerven nur schrittweise an weniger Süße zu gewöhnen.

Das gewisse Extra

Wer seinen Drink noch etwas aufpeppen möchte, kann mit wenigen Handgriffen noch etwas Zusatz-Charme ins Glas zaubern:

- Vanille und Zimt sind die **klassischen Gewürze** für süße Smoothies. Verschärft leckere Akzente setzen aber auch Muskatnuss, Sternanis, Tonkabohne, Kreuzkümmel, Macis, Pfeffer oder Cayenne.



- **Aromatische Nüsse und Samen** bringen außer ihrem köstlichen Geschmack noch eine ganze Menge mehr mit: Die kleinen Energiepakete sind voll von hochwertigen Fetten, Ballaststoffen, fettlöslichen Vitaminen und Mineralstoffen. Mandeln, Hasel- und Walnüsse, Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie Mohnsamen veredeln Ihre Smoothies auf gesunde Art.
- Schon wenige Tropfen feiner, **kalt gepresster Öle** genügen, um cremigen Drinks mit edlen Aromen einen raffinierten Kick zu verpassen. Das gelingt am besten mit natürlich aromatischen Ölen wie Oliven-, Nuss-, Sesam- oder Kürbiskernöl.

Was fürs Auge

Grüne, gelbe und rote Fruchtdrinks – eventuell mit einem Trinkhalm serviert – sind für sich schon ein Hingucker. Wer sich noch ein wenig mehr Deko wünscht, muss nicht unbedingt auf Papierschirmchen und Glitzer-Palmwedel zurückgreifen:

- **Fruchtig** wird's mit einer Rispe Johannisbeeren, einem Stück Melone, einer Zitronenscheibe, einer Schalenspirale oder kleinen Fruchtspießen.
- **Eiskalte Deko:** Obststückchen, Beeren oder Kräuterblättchen in Eiswürfelbehälter verteilen, mit Wasser auffüllen und einfrieren. Tiefgekühlte Beeren oder selbst eingefrorene Fruchtstückchen kühlen Smoothies ebenso gut wie Eiswürfel aus Fruchtsaft oder -püree. Für eiskalte Durstlöcher ein Glas zu zwei Drittel mit Crushed Ice füllen und den Smoothie darübergießen.



- Servieren Sie Smoothies mit einem **Kokos- oder Nussrand**. Dafür Zitronensaft und Kokosraspel oder gemahlene Nüsse auf zwei kleine Teller geben und den Glasrand zuerst im Saft und dann in der »Panierung« drehen.
- Ein **cremiger Milchschaum** ist Deko und Extra-Smoothie zugleich. Bestreuen Sie den Schaum auch mal mit etwas Kakao, Zimt, Carob oder Lebkuchengewürz.

Hochleistungsmixer bieten Komfort

Nur Geräte mit einer hohen Mixleistung können faserige Blattstrukturen und festes Gemüse für einen Grünen Smoothie ausreichend fein pürieren. Ein Standmixer, ein Spezialaufsatz für die Küchenmaschine oder ein leistungsstarker Pürierstab sind für die Zubereitung von reinen Fruchtdrinks ausreichend.

Ein Mixer aus dem oberen Preissegment bietet allerdings angenehmen Luxus:

- Für ein Vitamin- und Ballaststoffplus mixt man dünne, essbare Fruchtschalen von Äpfeln, Birnen, Pfirsichen, Nektarinen und Kiwis einfach mit.

- Das Abzupfen von Kräuterblättchen können Sie sich sparen. Auch festere Kräuterstängel bekommt der Mixer klein.
- Vanilleschote wird im Ganzen mikrofein zerkleinert, das Auskratzen der Schote ist überflüssig. Eine besonders sparsame Methode: Ein Stück von nur ein bis zwei Zentimeter Länge reicht aus, einen Drink mit dem köstlichen Aroma der teuren Stängel zu verfeinern.
- Nüsse und Samen sorgen ganz fein gemixt nicht nur für ein cremiges Mundgefühl, sondern bereichern Smoothies mit zahlreichen Biostoffen und köstlichen Aromen.
- Das Auspressen von Zitrone, Limette & Co. entfällt. Die Frucht wie einen Apfel schälen und im Mixer zerkleinern. Zusatzplus: Wertvolle Ballaststoffe aus den Trennwänden und der weißen, wattigen Schicht der Zitrusfrüchte gelangen in den Vitaldrink.



WAS SOLL DER TURBOMIXER BIETEN?

- Mindestens 25.000, besser 30.000 Umdrehungen pro Minute.
- Ausreichend großer Mixbehälter (mindestens 1,5 l).
- Gute Handhabung: Lässt sich der Mixbehälter einfach auf den Motorblock setzen?
- »Wandert« das Gerät auch nicht bei hohen Umdrehungen? Kann man die Einzelteile leicht reinigen?
- Praktisch sind verschiedene Leistungsstufen – nicht immer wird die volle Power benötigt.
- Ein Stößel, der durch eine Öffnung im Gehäusedeckel geführt wird, leistet gute Dienste, wenn sich das Püriergut einmal zwischen Messer und Mixbehälter verhakt.

Tip: Manche Hochleistungsmixer können Sie auch direkt zur Herstellung warmer Smoothies nutzen (siehe Rezepte ab Seite 146) – bei Pürierzeiten ab 2 Minuten wird der Inhalt durch die hohe Drehzahl und die Reibungswärme erhitzt. Allerdings sollten Sie zuvor in der Gebrauchsanweisung Ihres Mixers nachsehen, wie lange er ohne Pause arbeiten darf, denn außer den Zutaten im Mixbehälter erhitzt sich bei dieser Prozedur auch der Motor erheblich.



FRÜHLING

März, April, Mai: Zu Beginn des Frühlings ist das Angebot noch klein, aber Woche für Woche kommen neue Zutaten für köstliche Smoothies auf den Markt. Der März lockt mit Bärlauch und jungen Spinatblättern, im April bieten die Händler die ersten noch sehr zartblättrigen Küchenkräuter an und der Mai bringt die heiß ersehnten heimischen Erdbeeren. Ergänzen Sie die frischen Zutaten aus der Region mit exotischen Früchten, Sprossen und tiefgekühltem Obst für herzhafte oder fruchtige Vitaldrinks.