

140
SAISONALE
GESCHMACKS-
WUNDER



SMOOTHIES

FÜR ALLE JAHRESZEITEN



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												