

Tanja Dusy

# SMOOTHIE ODER SALAT?

*Eine Zutatenliste –  
zwei Möglichkeiten*

SPONTAN  
MIXEN



ODER  
SCHNIPPELN



AUCH OFT DABEI: NÜSSE, SAATEN, KRÄUTER UND GEWÜRZE, DIE MIT IHREN INHALTSSTOFFEN EINE GESUNDE ERNÄHRUNG PERFEKT ABRUNDEN.

Aufwendige Koch-Arten waren gestern: Jetzt bleibt der Ofen aus, denn es gibt beste, vollwertige Rohkost. Was man allerdings unbedingt in seiner Küche braucht: einen Hochleistungsmixer mit mindestens 35 000 Umdrehungen, der auch bei härteren Gemüsesorten wie Grünkohl oder Rote Bete nicht schlapp macht, ein gutes Allroundmesser und eine Rohkostreibe.



Smoothie-Fan? Dann geht es bei hartem Gemüse nicht ohne Hochleistungsmixer.



# DIE BASICS

---

Salat ohne Essig und Öl? Und Smoothies, die nach grünem Salat schmecken? Das soll natürlich nicht sein! Hier hilft ein kleiner Grundvorrat als Ergänzung zu den frischen Zutaten. Keine Angst, dafür muss man keinen Großeinkauf starten. Das meiste steht eh in jeder Küche – und es kann munter getauscht werden. Hier die Basics auf einen Blick:

---

# ESSIG

Idealerweise zwei Flaschen: einmal dunkel, einmal hell, weil einer würziger und einer milder ist: z.B. Aceto balsamico und Balsamico bianco, Rotwein- und Weißweinessig. Puristen oder Sparsame begnügen sich mit einer Flasche Sherryessig oder mildem Apfelessig im Regal. Kein Essig im

Haus? Dann gibt  
Zitronensaft dem  
Gericht Saures!

## ÖL

gehört nicht nur aus  
geschmacklichen  
Gründen ins Essen, es  
hilft dem Körper auch,  
fettlösliche Vitamine  
richtig zu verwerten.  
Beste und gesündeste  
Variante: Oliven- oder  
Rapsöl. Wer will, gönnt