



SMOOTHIES

Der frische Kick aus dem Glas

Smoothies aus Früchten und Gemüse sind in der heißen Jahreszeit eine herrlich leichte Mahlzeit. Das saisonale Angebot lädt zudem zum Experimentieren ein.

Ein frisch pürierter Mangosaft inmitten einer belebten Gasse in Bangkok genießen. Das war vor Jahrzehnten nicht nur ein Hauch von Luxus, sondern auch das Gefühl, im Gastland angekommen zu sein. Saftbars in Asien und Südamerika mixten schon damals Fruchtedrinks vor den Augen der Touristen. Herrlich ausgereifte exotische Früchte mit allen essbaren Teilen wurden püriert und in Sekundenschnelle in einen erfrischenden Drink verwandelt. Heute mixen wir diese Früchte auch bei uns zu Hause und nennen sie Smoothies. Der Begriff stammt aus dem Amerikanischen (smooth heisst fein, cremig), wo die mit dem Fruchtmarkt und weiteren Zusatzstoffen ergänzten Säfte ab den 20er Jahren vermarktet wurden. Eine weitere Welle löste vor knapp 20 Jahren der grüne Smoothie aus, den die Russin Victoria Boutenko ebenfalls in den USA erfand. Weil ihre Familie unter chronischen Krankheiten litt, suchte die Rohköstlerin nach alternativen Lösungen. Sie fand sie bei den Schimpansen, die die Bananen mit Blättern umwickeln, bevor sie sie verzehren. Entsprechend mixte Boutenko Bananen mit grünem Gemüse, das reich an Nahrungsfasern und Chlorophyll ist (Chlorophyll ist ein Farbstoff, dem entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften zugeschrieben wird). Ihre Familie wurde gesund. Der grüne Smoothie war geboren. Heute gibt es unzählige Varianten, vor allem durch die Zugabe von Früchten. Für diejenigen, die Smoothies selber machen, gibt es nur wenige Einschränkungen.

Geballte Ladung Nährstoffe

Was ein Smoothie ist, ist im Lebensmittelgesetz nicht definiert. So werden unter diesem Namen im Handel unterschiedliche Qualitäten angeboten, oft mit einem

hohen Saftanteil und mit zusätzlichem Zucker und Zusatzstoffen. Folgt man der Philosophie von Victoria Boutenko, werden alle essbaren Teile von Gemüse und Früchten püriert. Deshalb enthalten solche Smoothies, im Gegensatz zu Säften, praktisch noch alle Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe der ganzen Frucht. Damit ein Smoothie seinem Namen gerecht wird und aus den Zutaten eine cremige Konsistenz entsteht, braucht es eine leistungsstarke Haushaltsmaschine. Mit einem Stabmixer reicht es gerade einmal für ein einfaches Fruchtpüree; beispielsweise aus einer Banane, zwei weichen Birnen und einem Pack tiefgekühlter Beeren. Die meisten Früchte und Gemüse kann aber ein Stabmixer nicht fein genug mixen. Ruebli, die sich mit der Bircherraffel vorgängig zerkleinern lassen, gehen gerade noch. Auf andere Zutaten verzichtet man lieber. Ein Essgenuss wäre es durch die Fasrigkeit sicher nicht. Idealer ist ein Standmixer oder der leisere Slow Juicer, der die Zutaten presst. Nachteil hier: Nahrungsfasern bleiben zum Teil im Pressrückstand. Weil alle Teile vom gewaschenen Obst und Gemüse inklusiv essbarer Blätter und Schalen verwendet werden, sollte man möglichst frische, gut gereifte und gewaschene biologische Produkte der jeweiligen Saison verwenden. Wer den Smoothie gerne kühl trinkt, kann Eiswürfel oder gefrorene Fruchtstücke mitpürieren. Banane, Avocado oder eine Mango machen den Smoothie besonders cremig. Nur schade, dass diese Früchte importiert werden müssen.

Das Kauen nicht vergessen

Dass Smoothies oft schnell getrunken und kaum gekaut werden, ist ein Negativpunkt. Das Sättigungsgefühl stellt sich durch die

fehlende Kaubewegung weniger gut ein. Der Körper erhält zudem innerhalb von kürzester Zeit eine geballte Ladung Nährstoffe. Der Insulinspiegel steigt bei Smoothies mit hohem Fruchtanteil schnell an. Die Gefahr, dass das Verlangen nach mehr Süßem folgt, ist gross. Aus diesen Gründen empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) pro Tag nur einen Smoothie, am besten selbst gemacht. So kann eine Portion Früchte und Gemüse auch «Gemüsemuffeln» schmackhaft gemacht werden.

Ideal ist es, Smoothies frisch zubereitet zu geniessen. So sind alle luft- und lichtempfindlichen Nährstoffe noch vorhanden. Diabetiker und Personen mit Darmerkrankungen müssen die Verträglichkeit abklären.

Früchtesmoothies

Wie bei einem Fruchtsalat lassen sich auch für Smoothies verschiedene Früchte nach den persönlichen Vorlieben mischen. Schweizer Früchte lassen sich untereinander gut kombinieren. Werden exotische Früchte dazu gemixt, kann allenfalls ein Aroma vorherrschen, das man weniger kennt. Verwendet man Papaya, sollte man nicht zu viele Kerne mitpürieren. Sie machen den Smoothie zu scharf. Jede Saison bietet eine Fülle an Kombinationsmöglichkeiten und Abwechslung. Im Sommer sind es die verschiedenen Beeren, die herrliche und farbintensive Smoothies abgeben. Mit Zitronenmelisse oder Pfefferminzblättern erhalten sie eine zusätzliche erfrischende Note. Ein ganz anderes Aroma entsteht in der gleichen Jahreszeit aus entsteintem Obst wie Pfirsiche, gelben Pflaumen und Datteln. Besonders geeignet sind sehr reife, fast überreife Früchte, da ihr Aroma besonders ausgeprägt ist. Braun gewordene Bananen können geschält und, wie andere Fruchtstücke auch, tiefgefroren werden. Später können sie direkt ins Mixglas gegeben werden. Da die Früchte bereits viel Fruchtzucker enthalten, sollte auf eine Zugabe von Zucker oder anderer Süßungsmittel verzichtet werden. Unverträglich sind rohe Holunderbeeren und rohe Quitten.

Grüne Smoothies

Grüne Smoothies bestehen aus Gemüse, wenig Obst und Wasser. Dazu können noch geschmacksgebende Komponenten wie Gewürze kommen. Das Mischverhältnis

richtet sich nach den Gewohnheiten. Je höher der Anteil an Gemüse wird, desto bitterer kann der Geschmack sein. Für Einsteiger empfiehlt sich, mit gleichen Teilen an Gemüse und Früchte zu beginnen, um später den Anteil an Gemüse zu erhöhen. Der Fruchtzucker hilft, dass Smoothies auch Einsteigern schmecken. Apfel und Zitrone passen fast immer dazu. Ideal ist die Zugabe von einem Esslöffel hochwertigem Öl. Dadurch kann der Körper die fettlöslichen Vitamine optimal aufnehmen. Beim Mixen des eigenen Smoothie ist der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Was in einem gemischten Salat gut schmeckt, passt auch im Gemüsedrink. Damit es keinen Geschmackswirrwarr gibt, nicht mehr als vier bis fünf Zutaten für ein Getränk verwenden. Nüsslisalat, Lattich oder ein anderer Blattsalat wie auch Salatgurke können problemlos einem Smoothie beige-mischt werden. Aus geschmacklicher Sicht ist Vorsicht geboten bei Gemüse mit starkem Eigengeschmack (Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Kohlarten). Küchenkräuter und Wildkräuter dosiert verwenden, da sie oft herb, bitter und geschmacksintensiv sind. Nur solche verwenden, die man kennt und weiss, dass sie unbedenklich sind (ein guter Ersatz ist Petersilie). Aus gesundheitlicher Sicht dürfen Rhabarberblätter und alte Spinatblätter wegen dem Gehalt an Oxalsäure nicht verwendet werden.

Fertige Smoothies

Fertig zubereitete Smoothies sind eine bequeme Lösung für Eilige und unterwegs. Die SGE empfiehlt sie allerdings nur bedingt. Wichtig ist, vor dem Kauf die Zutatenliste zu studieren. Ein guter Smoothie soll mindestens aus 50% ganzen Früchten, Fruchtmarm und/oder Fruchtpüree bestehen. Zusätzliche Zugaben von Zucker, Aromen und Konservierungsstoffen sollen gemieden werden. Einzelne Smoothies enthalten sogar mehr Zucker als Süssgetränke. Negativ sind zudem die Verpackung und das Erhitzen der Zutaten beim Pasteurisieren. Im Handel angeboten werden zurzeit auch «Detox-Smoothies» mit Aktivkohlezusatz. Sie sollen die Entgiftung des Körpers fördern und den Konsum von Alkohol, Nikotin oder Zucker ausgleichen. Allerdings wurde in Studien festgestellt, dass die Aktivkohle nicht nur Giftstoffe im Darm bindet, sondern auch die Wirkung von Medikamenten (u. a. auch der Anti-Baby-Pille) einschrän-

MELONE-APFEL-MINZE (2 GLÄSER)



- 1/2 Zuckermelone (z. B. Cavaillon), entkernt und geschält
- 1 Apfel, in Stücken
- 1 Zitrone, Saft
- 5 Pfefferminzblätter, nach Belieben
- 2 dl Wasser oder Apfelsaft

Zutaten im Mixer pürieren. Wird ein Slow Juicer verwendet, die Flüssigkeit erst am Schluss beigegeben. So können die wertvollen Stoffe aus dem Juicer heraus transportiert werden.

© BEIDE FOTOS: ANNE WEBER

FENCHEL-RANDEN-SMOOTHIE (2 GLÄSER)



- 150 g rohe Randen
- 350 g Äpfel, ohne Stiel
- 400 g Fenchel
- 1 Saft von 1/2 Zitrone

Zutaten gründlich waschen und in kleinere Stücke schneiden. Zusammen im Standmixer pürieren.

ken kann. Eine andere Variante bieten getrocknete und gegebenenfalls pulverisierte Smoothies, die man mit einer Flüssigkeit nach seinem Geschmack anrührt.

Monika Neidhart