

Smoothies im Winter

Bei der Auswahl beachten

Smoothies sind ein beliebter „Vitamincocktail“ zum Trinken. Gerade im Winter wo das heimische Obst- und Gemüseangebot begrenzt ist, lockt da der Griff zur Smoothie Flasche. So kann schon mit wenig Aufwand eine tägliche Portion Obst- und Gemüse verzehrt werden - empfohlen werden 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag.

Doch viele Smoothies sind durch zugesetzten Zucker zu süß und enthalten zudem Zusatzstoffe. Für die Zusammensetzung von Smoothies gibt es keine gesetzliche Regelung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass ein hochwertiger Smoothie mindestens zur Hälfte aus Mark, Püree oder stückigen Bestandteilen von „echtem“ Obst und/oder Gemüse besteht. Zucker, Zusatzstoffe und auch andere Zusätze sind dabei unerwünscht.

Zutatenliste anschauen

Bei Smoothies in Flaschen ist es leicht, einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen. Diese gibt Aufschluss darüber, wieviel Apfel tatsächlich im Apfel-Mango Smoothie steckt. Jene Zutat, die mengenmäßig den größten Anteil des Produkts ausmacht, ist als erstes gereiht. Steht der Apfel oder das Apfelmarmelade an erster Stelle, so handelt es sich um einen Apfelsmoothie. Steht „Apfelsaft“ in der Zutatenliste weiter unten, so hat dieser Apfel-Mango Smoothie nur den Apfelsaft zum Verdünnen und für die geschmackliche Unterstützung erhalten.

Smoothies frisch zubereiten

Am nachhaltigsten ist es regionales, saisonales und biologisches Obst und Gemüse frisch zu mixen. Im Winter können Sie Lagerobst wie z.B. Äpfel und Birnen und Gemüse wie z.B. Karotten verwenden. Aber auch tiefgekühlte Beeren vom Sommer passen gut. Dazu etwas hochwertiges Leinöl geben und fertig ist die ernährungsphysiologisch wertvolle Kombination mit Vitaminen, Mineralstoffen und essentiellen Fettsäuren. Beim Mischen mit Südfrüchten sollten Sie zu Obst aus biologischer Produktion und fairem Handel greifen.

Im Winter können einige, frisch gepflückte Brombeerblätter den Smoothie bereichern. Brombeerblätter versorgen uns mit Chlorophyll und sekundären Pflanzenstoffen. Chlorophyll, der grüne Farbstoff der Pflanze, ist an der Blutbildung im Körper beteiligt.

Wenn Sie selber Smoothies mixen, fällt auch kein Abfall durch Plastikflaschen an

Smoothies trinkbar machen

Leitungswasser macht sehr sämiges Obst- und Gemüsepüree trinkbar. Obst- und Gemüsesäfte sorgen für Abwechslung im Smoothie, da ja weniger Angebot an frischen Früchten im Winter verfügbar ist. Wählen Sie heimische Säfte mit 100 Prozent Fruchtanteil.

Nachhaltig würzen

Gewürze wie Ingwer, Vanille und Zimt haben eine wärmende Wirkung und passen gut in einen selbst gemixten Smoothie. Verwenden Sie nur eine Prise Gewürze um eine Geschmacksnote zu erzielen. Achten Sie bei der Auswahl der Gewürze auf Produkte aus fairem Handel und aus biologischer Landwirtschaft.

Rezeptidee: Birnen-Karotten-Smoothie

Zutaten für ca. 6 Portionen: 2 Birnen, 2 Karotten, 1 Apfel, 250 ml Apfelsaft, 1 Esslöffel Hanfsamen, 5 g Ingwer, 1 Teelöffel Leinöl, 1 Esslöffel Honig, 350 ml Wasser

Zubereitung: Karotten, Birnen und Äpfel waschen. Obst und Gemüse in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer pürieren oder mit einem Smoothie-Maker zubereiten.