

Wissenswertes über die  
coolen Vitaminkicks



**W**enn Sie dieses Buch jetzt in den Händen halten und es kaum abwarten können, Ihren Standmixer oder Ihre Küchenmaschine einzuschalten und den ersten Smoothie oder Shake zusammenzumixen, möchte ich Sie noch ein wenig bremsen. Halt! Stopp! Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um ein paar interessante Fakten und Tipps zu den gesunden Vitaminkicks zu lesen. Dabei werden Sie – wie ich hoffe – einiges Informatives, Neues und vielleicht auch Überraschendes erfahren, das Sie, wenn es dann endlich ans Mixen geht, zu einem echten Profi in Sachen Smoothies und Shakes macht. Also: Ran ans vorbereitende Lesevergnügen!

## GESUNDES FAST FOOD AUS DEM GLAS

Dass frisches Obst und Gemüse gesund sind, weiß inzwischen jedes Kind. Sie bestimmt auch!

Mindestens fünf Portionen der knackigen und voller Vitalstoffe steckenden, frischen Köstlichkeiten sollen wir täglich davon verzehren. Ideal wären sogar ein paar Portionen oder Portiönchen mehr. Aber wie lässt sich das in unserem zuneh-

mend anspruchsvolleren Alltag realisieren, wo die Zeit zum Kochen knapp bemessen ist? Wo Fast Food für viele nicht nur eine Alternative, sondern eine tägliche Angelegenheit auf dem Teller ist? Außerdem: Wer möchte schon morgens vor einer mit grünem Salat oder anderem grünen Blattgemüse prall gefüllten Schüssel am Frühstückstisch sitzen und sich wie ein hungriges Kaninchen durch die Stängel und Blätter mümmeln? *Kinder, kommt zu Tisch! Das Essen wird welk!* – Dieser, zugegeben inzwischen schon etwas in die Jahre gekommene Vegetarierwitz weckt Bilder von einem gesunden, aber freudlosen Dasein jenseits von Genuss und kulinarischer Glückseligkeit.

Geht es vielleicht auch anders? Lassen sich Genuss, Gesundheit und ein Minimum an Zeit, das man in der Küche verbringen muss, auf irgendeine Art vereinbaren?

Aber klar doch! Dazu gibt man einfach ein paar grob zerkleinerte Früchte oder eine Kombination aus Früchten und Gemüse oder auch nur Gemüse mit zum Beispiel ein paar Nüssen oder Mandeln, etwas Milch oder einem Pflanzendrink, einem natürlichen Süßungsmittel nach Wahl und einer Handvoll Eiswürfel in den



Mixer. Dann schaltet man das Gerät ein und hat quasi im Handumdrehen ein super leckeres, nahrhaftes und gesundes Mixgetränk. Cooler und schneller geht gesunder Genuss nun wirklich nicht! Smoothies und Shakes sind Fast Food, das man sich am besten mehrmals täglich gönnt.

## SELBST GEMIXT IST BESSER ALS SELBST GEKAUFT

Gesunde Ernährung liegt derzeit voll im Trend. Deshalb haben sich in den Kühltheken der Bioläden und Supermarktketten unzählige gelbe, rote, grüne, orange- und lilafarbene Fläschchen breitgemacht. In ihnen stecken verführerisch bunte Frucht-Smoothies oder coole Milch-Shakes, die Obstmuffel zum gesunden Genuss verführen sollen. Die kleinen farbenfrohen Fläschchen passen in jede Tasche und lassen sich als cremig-kühles *Obst to go* zu Hause, im Büro, in der Schule und Uni oder an der Werkbank genießen. Lästiges Schälen und Schnippeln entfällt dabei. Ohne Mühe zergehen die fertig gekauften Smoothies und Shakes cremig-süß wie ein kleines Dessert auf der Zunge. Manche Hersteller werben sogar mit

*Suchtgefahr.* Kann gesunder Genuss so einfach sein?

Leider nicht. Der bunte Schein trügt. Viele der industriell gefertigten Smoothies und Shakes sehen zwar gesund aus, sind es aber nicht. Weil in ihnen oft erhebliche Mengen an hinzugefügtem Industriezucker, an künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen, Verdickungsmitteln und mitunter sogar an zugesetzten synthetischen Vitaminen stecken. Kurz gesagt: Viele Fläschchen sind eine bunte Mogelpackung!



In selbst gemachten Smoothies und Frucht-Shakes weiß man dagegen von A wie Apfel bis Z wie Zwetschge, was wirklich in ihnen steckt. In ihnen bleiben alle Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe erhalten. Sie sind Natur pur! Außerdem kann man die Zutaten nach Lust und Laune sowie nach Saison und ganz individuellen Verträglichkeiten zusammenstellen: Wer Äpfel nicht mag oder verträgt, ersetzt sie durch Birnen oder Kakifrüchte. Wem Rucola oder Löwenzahn zu würzig schmecken, der nimmt stattdessen mildere Blattsalate. Erlaubt ist, was bekommt und schmeckt.