

Was wir trinken.

Smoothies: Obst & Gemüse zum Trinken

Trinken statt Kauen. Fein püriert und in trinkbare Konsistenz gebracht – so bequem lässt sich heutzutage Obst und Gemüse konsumieren. Smoothies, der Name kommt vom englischen „smooth“ (fein, sämig), sind im Trend und tauchen zunehmend in Supermärkten, Bäckereien, Tankstellen und Gastronomiebetrieben auf. Smoothies sind eine pürierte Masse auf Basis von Fruchtmark oder -püree, verdünnt mit Säften. Vor dem Abfüllen werden sie auf 65° bis 85° C erhitzt, um länger haltbar zu sein. Zu finden sind diese „Chilled Fruit Drinks“ im Kühlregal der Supermärkte. Smoothies haben alles, was ein erfolgreiches Getränk heute braucht: einen „Health Benefit“ und einen hohen „Convenience-Grad“. Einfach nur lecker war gestern.

Die Ernährungsgesellschaften empfehlen den Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse, genauer 400 g Gemüse und 200-250 g Obst, täglich. Um leichter auf diese Menge zu kommen,

kann eine Portion durch Saft ersetzt werden. Besteht ein Smoothie zu mehr als der Hälfte aus Mark, Püree oder Obststücken, kann er gelegentlich auch zwei Portionen Obst oder Gemüse ersetzen. Keinesfalls empfohlen wird, den gesamten Obst- und Gemüseverzehr durch Fruchtgetränke zu decken. Da fehlen dann wertvolle Schutzstoffe (Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe etc.). Werbeaussagen für Smoothies wie „Obst und Gemüse aus der Flasche“, „enthält 2 Portionen Obst“ (bei einer 100 ml-Flasche) oder „deckt 50 % des täglichen Bedarfes an Obst und Gemüse“ erscheinen da doch ein wenig überzogen.

Was ist ein „guter“ Smoothie? Fakt ist, diese Getränke sind nicht definiert. Wer einen gesunden und gut schmeckenden Smoothie trinken möchte, sollte unbedingt einen Blick aufs Etikett werfen. Ein hochwertiger Smoothie enthält

- einen hohen Anteil an „ganzem“ Obst und Gemüse (am besten mit Schale verarbeitet)
- keine „Konzentrate“
- keinerlei Zusätze (z.B. Aroma, Zucker, Stabilisator, ...)

Smoothies zum Selbermachen

Übrigens: Besonders fein schmecken selbstgemachte Smoothies. Rezept? Keines erforderlich: Obst nach Wahl putzen, grob schneiden und in den Mixbecher damit. Auch mit dem Pürierstab funktioniert's. Das ganze appetitlich im Glas mit Strohalm oder langstieligem Löffel serviert, verführt alt und jung zu höherem Obst- und Gemüsekonsum. Und



Fotos: true fruits

das Schöne: Da ist dann wirklich die ganze Frucht enthalten. Feinschmecker geben ein wenig Kokos, Sesam oder Nüsse dazu.

Der Genuss ist hoch, aber von kurzer Dauer: Schluck, schluck und weg! Früchte zu kauen dauert wesentlich länger – und wirkt mehrfach. Kauen ist Gesichtsgymnastik. Die Muskeln bleiben beweglicher und werden gut durchblutet, was verhärteten Gesichtszügen entgegenwirkt. Auch das Gehirn wird besser durchblutet, was Konzentration und Leistungsfähigkeit steigert und Kopfweg vertreibt. Kauen hilft zudem Stress abzubauen. Das spricht dafür, hin und wieder in einen knackigen Apfel zu beißen statt ihn zu schlürfen.

Lebensmittelpreise sind derzeit in aller Munde. Smoothies liegen wie andere Trend-Getränke im oberen Preissegment. Eine Dreierpackung (3 mal 100 ml) eines Produktes liegt bei EUR 1,99. Ein Liter kommt da auf EUR 6,63. Bio-Smoothies liegen noch darüber. Ein Kilo Äpfel ist im gleichen Supermarkt um einen Euro zu haben, Bio-Äpfel um EUR 2,99.

Rosemarie Zehetgruber,
gutessen consulting,
www.gutessen.at

Haben Sie Fragen zu unserem Essen? Was interessiert Sie besonders? Fragen an:
wolfgang.sorgo@umweltbildung.at

