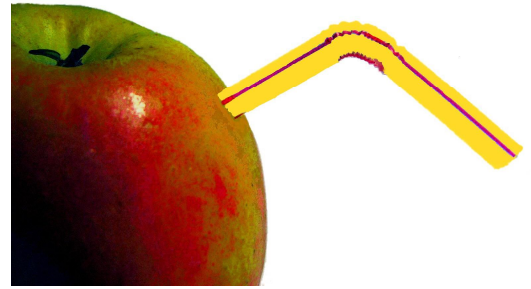


## Vorwort

*Die tägliche Portion Obst, ganz einfach zum Trinken – der Fruchtcocktail praktisch in Plastikfläschchen gefüllt – **Smoothies** aus dem Kühlregal.*

*Doch halten diese Getränke ihre Versprechen? Wie gesund sind sie wirklich und können sie tatsächlich frisches Obst ersetzen?*

*Alles zum Thema Smoothies und fruchtige Rezeptideen finden Sie in der aktuellen Schmankerlpost!*



### **Aktuelle Informationen zum Projekt Gesunde Küche**

- Ein Schwerpunkt des Netzwerks Gesunde Gemeinde ist heuer Kinderernährung. Aus diesem Anlass wurden von Jänner bis Juni in ganz Oberösterreich insgesamt 12 Basisseminare speziell für Köchinnen und Köche von Schul- und Kindergartenküchen veranstaltet.
- Aktuell setzen 120 Betriebe die "Gesunde Küche" um. Folgende Betriebe sind im Laufe des letzten Jahres neu dazu gekommen:
  - HBLA für Land- und Ernährungswirtschaft Eltner
  - HLW Bad Ischl
  - Internat Bad Ischl des OÖ. Studentenwerkes
  - Altenfeldner Werkstätten gemeinnützige GmbH
  - Bezirksamts- und Pflegeheim Kleinzell i. M. des SHV Rohrbach
  - Schulküche der Marktgemeinde Niederwaldkirchen
  - Bezirksamts- und Pflegeheim Andorf des SHV Schärding
  - Bezirksamts- und Pflegeheim Esternberg des SHV Schärding
  - Schulküche der Marktgemeinde Kopfing
  - Schulküche der Volksschule Rainbach
  - Bezirksamts- und Pflegeheim Schärding des SHV Schärding
  - Bezirksamts- und Pflegeheim Zell an der Pram des SHV Schärding
  - Schulküche der Marktgemeinde Buchkirchen
- Verlängerungen Gesunde Küche 2010: Aufgrund der großen Anzahl der Betriebe (über 50), die ihre Auszeichnung heuer verlängern möchten, bitten wir für die zum Teil verzögerte Bearbeitung um Ihr Verständnis. Gleichzeitig freuen wir uns über das große Interesse an der Auszeichnung und danken Ihnen für Ihr Engagement bei der Umsetzung der Gesunde Küche Qualitätskriterien.
- Neues Beratungsangebot "Gesunde Küche": Seit Anfang dieses Jahres können interessierte Betriebe eine Beratung vor Ort zur Optimierung des Essensangebots in Anspruch nehmen. Details entnehmen Sie bitte der Webseite der Gesunden Gemeinde [www.gesundegemeinde.ooe.gv.at](http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at).

**Wir laden herzlich zu folgenden Veranstaltungen der Gesunden Küche im 2. Halbjahr 2010 ein:**

**Basisseminar Gesunde Küche:** (Folder zum Download auf Webseite)  
(für Küchenleiter/-innen und Küchenmitarbeiter/-innen)

- Gesunde Küche - Kulinarische Herbstgenüsse  
am 12. Oktober 2010 in der Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl, 4021 Linz

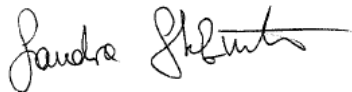
**Fortbildungsmodul Gesunde Küche:** (siehe beiliegende Folder und Anmeldekarten)  
(für Küchenleiter/-innen und Küchenmitarbeiter/-innen)

- Modul Fleischlose Gerichte: "Kulinarisch vegetarisch"  
am 17. September 2010 in der Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl, 4021 Linz
- Spezialmodul: "Bärenstarke Kinderkost"  
am 22. Oktober 2010 in der Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl, 4021 Linz
- Modul Fettqualität und Fisch: "Fit mit dem richtigen Fett"  
am 10. November 2010 in der Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl, 4021 Linz

Sie finden die Folder auch zum Download unter [www.gesundegemeinde.ooe.gv.at](http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at) /  
Gesunde Küche / Fortbildungskalender.

Wir würden uns freuen, Sie bei einem unserer Seminare begrüßen zu dürfen und wünschen  
noch erholsame Sommertage!

*Herzlichst Ihre*



*Sandra Stelzmüller*  
Diätologin



*Bettina Grasböck*  
Diätologin

*Linz, im August 2010*

## Smoothies – Obst aus der Flasche

Lebensmittel müssen heutzutage mehr können, als nur schmecken: Zusätzlich sollen sie schnell und bequem zu genießen, handlich, jederzeit verfügbar, billig und natürlich auch gesund sein. Das heißt im Fall Obst und Gemüse: kein Waschen, kein Schälen, kein Kleinschneiden, kein Pürieren und kein Kauen mehr. Stattdessen reicht nur ein Griff in den Kühlschrank, Smoothie öffnen, trinken und die Verpackung wandert in den Müll. Doch halten diese Getränke das, was sie am Etikett versprechen?

### Was sind Smoothies?

Smoothies sind so genannte Ganzfruchtgetränke bzw. Fruchtsakes. In Österreich bestehen sie meistens aus püriertem Obst gemixt mit Fruchtsäften, selten ist ein Gemüseanteil zu finden. Die Banane bildet dabei häufig eine Grundzutat. So findet man beispielsweise Saft bzw. Mus von einem Apfel, zwei Karotten und zwei Erdbeeren auf 100 ml trinkfertig gemacht.

Die aus dem englischen übernommene Bezeichnung "Smoothie" heißt übersetzt sanft, sämig, fein, cremig und beschreibt damit das angenehme Mundgefühl, das die halbflüssigen Produkte am Gaumen hinterlassen.



Bei der industriellen Herstellung von Smoothies werden die fertig gemischten Zutaten vor der Abfüllung meist kurz (ca. 20 Sekunden) auf 65 – 85 °C erhitzt. Durch diese Pasteurisation werden unerwünschte Bakterien, Pilze oder andere Mikroorganismen abgetötet und die Haltbarkeit somit verlängert. Je höher der Smoothie erhitzt wird, desto mehr Nährstoffe gehen verloren. Fast alle Smoothies müssen dennoch gekühlt aufbewahrt und nach einigen Wochen getrunken werden. Die Haltbarkeit reicht von 8-14 Tagen bis zu 30 Tagen und mehr. Für eine längere Haltbarkeit machen sich einige Produzenten das Vitamin-C (=Ascorbinsäure) zu Nutze. Andere verwenden dafür auch Zucker, was weniger empfehlenswert ist (der Smoothie ist dann eher eine Marmelade als ein frischer Obstsaft!).

Einmal geöffnet sollte das leicht verderbliche Fruchtpüree innerhalb von 2 bis 3 Tagen verzehrt werden. Darüber hinaus kann ein Geruchstest beim Öffnen jedes Smoothies niemals schaden, da fehlerhafte oder abgelaufene Ware sehr wohl am gärischen Geruch erkannt werden kann.

### Wo kommen diese Getränke her & wer trinkt sie?

Ursprünglich gab es Smoothies nur in den USA bzw. in den sich in vielen Ländern etablierenden Saftbars, wo sie frisch zubereitet und meist mit Eis oder gefrorenen Früchten gekühlt angeboten wurden. Inzwischen sind die Fläschchen mit püriertem Obst und Gemüse aus den Kühlregalen der heimischen Supermärkte nicht mehr wegzudenken. Seit etwa drei Jahren sind Smoothies in Österreich als Fertigprodukt im Handel erhältlich. Der Trend scheint nicht abzubrechen, denn ständig kommen neue Produkte hinzu. Auch die Discounter sind mittlerweile auf den Zug aufgesprungen und lassen Artikel ihrer Eigenmarken produzieren. Laut Ernährungsbericht 2008 konsumieren 2,4 % der Österreicher/-innen diese schnelle Art des Obstgenusses. 70 % der Smoothie-Konsumenten sind Frauen, vor allem jüngere Personen im Alter von 31-43 Jahren, die sportlich aktiv und ernährungsbewusst sind.

## **"Smoothie" darf sich vieles nennen!**



Heutzutage gibt es Smoothies in vielen verschiedenen Variationen. Allen gemeinsam ist zwar ihre sämige Konsistenz auf der Basis von Früchten, jedoch werden auch weitere Inhaltsstoffe z.B. Kokosmilchpulver, Minze, Schokolade, grüner Tee, Erdnussbutter oder Extrakte aus Aloe hinzugefügt sowie Zusatzstoffe wie Aromen oder Pektin. Es gibt sogar Speiseeis- oder Alkohol-Produkte mit der Aufschrift "Smoothie" in Supermärkten zu kaufen. Besonders

in der USA sind Smoothies mit Nahrungsergänzungsmitteln, sogenannte Booster, (z.B. mit Proteinen, Mineralstoffen, Vitaminen) beliebt.

Bei der Frage, welcher Produktkategorie Smoothies zuzuordnen sind, gehen die Meinungen auseinander. Denn "Smoothie" ist kein geschützter Begriff, sondern aus lebensmittelrechtlicher Sicht eine Phantasiebezeichnung. Es gibt zwar in Österreich eine Fruchtsaftverordnung, jedoch sind Smoothies dort nicht speziell geregelt. Somit gibt es auch keine gesetzliche Regelung, was in diesem Getränk drin sein darf und was nicht. Die Hersteller mixen also das zusammen, was dem Konsument schmecken könnte und sich gut verkaufen lässt.

### **Der Blick auf das Etikett lässt erkennen, was im gekauften Smoothie steckt!**

Entsprechend der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung, die EU-weit einheitlich ist, müssen alle Zutaten in mengenmäßig absteigender Reihenfolge in der Zutatenliste angegeben werden. Das heißt, die Zutat, die mengenmäßig am meisten enthalten ist, steht an erster Stelle. Bei hochwertigen Produkten findet man somit Fruchtpürees am Beginn der Zutatenliste.

#### **1. Frucht-/Obstmark oder –püree:**

Die ganze Frucht (ohne Schale und Kernen) wird püriert.

#### **2. Fruchtsaft - direkt gepresst:**

Getränke mit der Bezeichnung bestehen zu 100 % aus dem Saft der jeweiligen Frucht (ohne Faserstoffe). Er wird nach dem Pressen zur Haltbarmachung pasteurisiert. Der Direktsaft ist im Handel oder als sogenannter Süßmost bei Bauern der Region erhältlich.

#### **3. Fruchtsaft aus 100 % Konzentrat:**

Getränke mit dieser Bezeichnung bestehen ebenfalls zu 100 % aus dem Saft der jeweiligen Frucht. Jedoch wurde der Saft nach der Direktpressung konzentriert, um Transportkosten zu sparen. Vor dem Abfüllen wird dem Saftkonzentrat das vorher entzogene Wasser wieder zugesetzt. "Ohne Zuckerzusatz" bei 100 % Fruchtsäften ist eine Angabe, die häufig zu finden ist. Sie bedeutet, dass kein "Haushaltszucker" zusätzlich beigefügt wurde. Diese Säfte enthalten nur den in den Früchten natürlich vorkommenden Zucker.

#### **4. Fruchtsaft-Nektar**

"Nektar" klingt zwar sehr nobel - jedoch verbirgt sich unter dieser Sachbezeichnung weniger Hochwertiges. Man kauft mit diesem Produkt sehr viel Zuckerwasser ein – der Fruchtsaft-Anteil liegt meist nur zwischen 25 und 60 %.

Beispiel: 1 Liter Orangennektar aus 50 % Orangensaftkonzentrat enthält: 1/2 l Wasser + ca. 50 g Zucker (ca. 17 Zuckerwürfel á 3 g) und 1/2 l Fruchtsaft aus Konzentrat.

Häufig werden Diät-Fruchtsaft-Nektare angeboten, die anstelle des Zuckers kalorienarme bzw. kalorienfreie Süßstoffe enthalten. Der Hinweis "Ohne Zuckerzusatz" auf Nektaren deutet auf diese Zutaten hin.

#### 5. Zusätze in Smoothies:

Vitamine, Ballaststoffe, Kalzium und andere Mineralstoffe sollen das Getränk noch „gesünder“ machen. Aber: Zusätze sind meist überflüssig und können eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen. Zum Beispiel bringen Vitaminzusätze wie bei Multivitamin- oder ACE-Säften in der Regel keine Vorteile, da meist nur jene Vitamine zugefügt werden, an denen bei normaler Ernährung sowieso kein Mangel besteht. Wer viel trinkt, kann sogar zu viel des Guten bekommen. Besonders Raucher sollten hohe Dosen Betacarotin (Provitamin A) vermeiden.

**Resümee:** Smoothies sollten am Besten aus dem Püree ganzer Früchte, mit reinen Direktsäften verdünnt, bestehen.

#### Welche Früchte kommen in die Smoothies hinein?

Neben den bekannten Früchte-Klassikern, wie Orange, Ananas, Apfel, Aprikose, Banane, Birne, Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Kiwi, Mandarine, Pfirsich, Trauben, etc. werden vor allem so genannte exotische Früchte wie Guave (Goiaba), Mango, Papaya, Limette, Passionsfrucht oder Maracuja für die Frucht-pürees verwendet.

Trendfrüchte wie Granatapfel (Grenadine), Aronia (Apfelbeeren) oder Cranberry (Moosbeere) sind ebenfalls zum Bestandteil der unzähligen Saftkompositionen geworden. Gemüse wie Tomate, Karotte oder Rote Rüben (Rote Beete) ergänzen die Fruchtpalette.



Acerola (Ahorn- oder Antillenkirsche)

Darüber hinaus werden immer öfter tropische Früchte mit exotisch anmutenden Namen für die Smoothieproduktion verwendet. Früchte wie Acai (kleine, violetten Beeren der Acai-Palme aus dem brasilianischen Regenwald), Acerola (Ahorn- oder Antillenkirsche), Caju (Frucht des Kaschubaum), Graviola (Zauberfrucht der Amazonasindianer), Pitanga (Surinamkirsche aus Südamerika), Goji (Bocksdom oder Wolfsbeere aus China), Yangmei (Pappelflaume aus China) dienen meist als Vitaminen-C-Spender und sind reich an sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Antioxidantien), Mineralstoffen und Spurenelementen. Für die

Smoothieproduktion kommen diese Früchte meist als Saft, tiefgekühltes Fruchtmus und als Pulver nach Europa. Die ausgefallensten Kombinationen all dieser Zutaten wie Heidelbeer-Banane + Açaí; Apfel-Mango + Acerola klingen verführerisch und ‚gesund‘.

#### **Obst und Gemüse: Was wird empfohlen?**

#### **Und was wird tatsächlich gegessen und getrunken?**



Die aktuelle Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sieht für Erwachsene die tägliche Aufnahme von rund **400 g Gemüse und 200-250 g Obst (roh und gekocht)** vor. Für die Praxis lautet die Empfehlung „5 am Tag“, das bedeutet **3 Portionen Gemüse (1 Portion entspricht 1 Handvoll)** und **2 Portionen Obst täglich**. Wegen der Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe sollte die ganze Breite des Angebots an Gemüse und Obst genutzt werden.

Um die Empfehlung leichter umzusetzen, kann fallweise **1 Portion Gemüse durch ein Glas Gemüsesaft bzw. 1 Portion Obst durch 1 Glas Fruchtsaft ersetzt werden** (1 Glas = 200 bis 250 ml). Den gesamten Obstverzehr durch Saft zu ersetzen, ist jedoch keineswegs empfehlenswert.

**Die positiven Effekte von Obst und Gemüse liegen auf der Hand.** Es ist unumstritten, dass sie ein wertvoller Bestandteil der Ernährung sind und täglich in ausreichender Menge gegessen werden sollten. In Österreich ist das jedoch meist nicht der Fall.

**Obst** wird derzeit von zirka einem Viertel der Erwachsenen mehrmals täglich und von rund der Hälfte einmal täglich verzehrt. **Gemüse** wird nur von rund 8% mehrmals täglich und von 52% ein Mal täglich gegessen. Die beliebteste Obstsorte ist in allen Altersgruppen der Apfel gefolgt von der Banane. Während Apfelsaft von Erwachsenen und Senioren am meisten getrunken wird, greifen Kinder am liebsten zu Orangensaft. Die Tomate ist in allen Altersgruppen das beliebteste Gemüse Österreichs.



knipseline\_pixelio.de

Trotz dieser geringen Konsumhäufigkeit empfindet zirka die Hälfte der Erwachsenen den momentanen Verzehr an Obst und Gemüse bereits als ausreichend. Zudem wird häufig auf den Konsum vergessen (Obst: 39%, Gemüse: 15%) oder man hat einfach keine Lust Obst (25%) oder Gemüse (15%) zu essen. Bei Überwindung dieser Barrieren könnte sich rund die Hälfte der erwachsenen Österreicher/-innen vorstellen, sowohl den Obst- als auch den Gemüseverzehr um jeweils eine Portion zu steigern.

Sowohl Obst als auch Gemüse werden primär in Supermärkten, aber auch bei Diskountern eingekauft. Die drei wichtigsten Kaufkriterien von frischer Ware sind die Qualität, das Herkunftsland und die Saison. Sowohl Obst als auch Gemüse wird primär gegessen „weil es schmeckt“.

**Tab. 2.4.6: Täglicher Obst- und Gemüseverzehr (Mittelwert) der österreichischen Bevölkerung, getrennt nach Geschlecht und Altersgruppen (Angaben in g)**

	Obst			Gemüse		
	Gesamt	Weiblich	Männlich	Gesamt	Weiblich	Männlich
Kinder						
7-<10 J.	133	142	124	92	98	96
10-<13 J.	117	122	113	80	83	77
13-<15 J.	118	145	95	78	70	85
Erwachsene (19-65 J.)	216	234	187	180	190	162
Senioren (>65 J.)	175	189	140	133	131	136

Quelle: Österreichischer Ernährungsbericht 2008

Laut der untenstehenden Tabelle **trinken alle Altersgruppen weniger als 1 Glas Fruchtsaft pro Tag**. Senioren konsumieren mit durchschnittlich 57 g nur knapp die halbe Menge von Erwachsenen.

**Tab. 2.4.7: Täglicher Fruchtsaftverzehr (Mittelwert) der österreichischen Bevölkerung, getrennt nach Geschlecht und Altersgruppen (Angaben in g)**

	Fruchtsaft		
	Gesamt	Weiblich	Männlich
Kinder			
7-<10 J.	119	125	113
10-<13 J.	136	149	123
13-<15 J.	134	115	152
Erwachsene (19-65 J.)	106	105	110
Senioren (>65 J.)	57	54	66

Quelle: Österreichischer Ernährungsbericht 2008

Mehr als die Hälfte der Trinkmenge wird durch Wasser (Trinkwasser, Mineralwasser) aufgenommen. Bei der Wahl der Getränke konnten deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede festgestellt werden. Während Frauen den Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), zur Wahl der richtigen Durstlöscher (kalorienarm, alkoholfrei), nachgingen, konsumierten Männer vermehrt zuckerhaltige und alkoholische Getränke. (Quelle: Österreichischer Ernährungsbericht 2008)

#### Resümee:

- Fruchtsäfte bzw. Smoothies sollten vermehrt **Senioren** und **jungen Burschen** angeboten werden. Diese Bevölkerungsgruppen essen deutlich zu wenig Obst und Gemüse.
- Bei alten oder kranken Menschen ist der Verzehr von Obst und Gemüse aus verschiedenen Gründen (Kau- und Schluckbeschwerden, Appetitlosigkeit etc.) häufig eingeschränkt. Hier können Smoothies als kalorien- und vitaminreiche Zwischenmahlzeit eine sinnvolle Ergänzung bieten.

### Obst & Gemüse, Säfte und Smooties ... im Vergleich

Lebensmittel (Inhaltsstoffe pro 100 g)	Zuckergehalt	Ballaststoffgehalt (Bedarf 30 g/Tag)	Vitamin C (Bedarf: 100 mg/Tag)
Apfel	11,4 g	2 g	<b>12 mg</b>
Apfelsaft (erhitzt)	11,7 g	in Spuren	<b>1 mg</b>
Orange	8,3 g	1,6 g	50 mg
Orangensaft (frisch gepresst)	9,4 g	in Spuren	52 mg
Birne	12,4 g	<b>3,3 g</b>	5 mg
Birnennektar (40 % Fruchtanteil)	12,9 g	0,5 g	in Spuren
Karotten	<b>4,8 g</b>	<b>3,6 g</b>	7 mg
Karottensaft	<b>4,8 g</b>	<b>in Spuren</b>	4 mg
Mango	12,5 g	1,7 g	37 mg
Smoothie: Chiquita, Acerola Guave Orange	11 g	1,6 g	<b>72 mg</b>
Smoothie: Naturis, Mango-Maracuja	11 g	1,6 g	9 mg
Smoothie: Ranjo, Mango Orange	12 g	1,2 g	<b>5 mg</b>
Limonade	<b>12*</b>	<b>0</b>	<b>0 mg</b> (ausgenommen es wurde zugesetzt)

Quelle: GU Nährwerttabelle 2008/09 und Konsument 9/2009

\*12 Gramm Zucker pro 100 ml sind auf 1 Glas (200 ml) aufgerechnet 24 g Zucker = 8 Zuckerwürfel à 3 Gramm

## Resümee:

- **Smoothies enthalten im Vergleich zu frischem Obst**, geringere Anteile an **hitzeempfindlichen Inhaltsstoffen** (wie z.B. Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen) und **Ballaststoffen**, die vor allem in der Schale enthalten sind. Der Sättigungseffekt ist bei Obst und Gemüse im Ganzen größer, da man länger kauen muss.
- **Smoothies enthalten** in der Regel, einen Anteil an Fruchtmus und somit auch **mehr Faserstoffe (Ballaststoffe)**, im **Gegensatz zu reinen Fruchtsäften**.
- **Smoothies** sind, genauso wie pure Fruchtsäfte und Limonaden, aufgrund ihres **hohen Gehaltes an (Frucht)zucker** und dem daraus resultierenden **hohen Energiegehalt als Durstlöscher nicht geeignet**. Sie gelten als kleine Zwischenmahlzeit. Getrunken werden sollten hauptsächlich **Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Tees**.

Das neue Trink-Dreieck stellt die aktuellen Trinkempfehlungen grafisch dar.  
(Quelle [www.schlau-trinken.at](http://www.schlau-trinken.at))



## **DAS sind gute Smoothies**

Enthalten Smoothies (Portion von 200 bis 250 ml) **mindestens zur Hälfte Mark, Püree oder stückige Bestandteile und maximal zur Hälfte Saft von Obst oder Gemüse**, können sie **gelegentlich bis zu 2 Portionen Obst bzw. Gemüse** ersetzen. Das gilt jedoch nur, wenn das Getränk keine Zusätze wie Zucker, Zusatzstoffe oder Konzentrate enthält.



Wird das Produkt jedoch hauptsächlich aus Saftkonzentrat hergestellt, unterscheidet es sich nicht merklich von normalen Fruchtsäften. Es können somit **gelegentlich 1 Portion Obst oder Gemüse am Tag ersetzt** werden.

### **Für Abwechslung sorgen!**

Genauso wie beim frischen Obst ist Abwechslung angesagt: Jeden Tag die Apfel-Karotte-Orange-Kombination ist nicht optimal.

Es gibt Produkte, bei denen dargestellt wird, dass mit 100 ml des Produkts 50 % der empfohlenen täglichen Menge an Obst und Gemüse abgedeckt wird. Dies ist für Österreich insofern nicht zutreffend, da sich die Aussage auf die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Menge von 400 g Obst und Gemüse pro Tag bezieht. Die WHO-Empfehlung muss vor allem auch Entwicklungsländern mit geringer Verfügbarkeit und geringem Konsum von Obst und Gemüse gerecht werden. Die Empfehlung der Österreichischen und Deutschen Gesellschaft für Ernährung lautet 600-650 g Obst und Gemüse pro Tag.

Somit können die in diversen Werbeaussagen versprochenen 50% der täglich empfohlenen Menge an Obst und Gemüse nicht mit Smoothies aufgenommen werden. Genau genommen fehlt zudem beim Smoothie-Konsum die Gemüseportion – Gemüse ist nämlich äußerst selten bzw. zu geringen Teilen in diesen Produkten enthalten. Zudem wäre, die Zahlen des Ernährungsberichts betrachtend, ein höherer Gemüseverzehr, im Vergleich zum Obstkonsum, wünschenswert.

## **Fazit und Resümee**

Smoothies können ein gesunder Snack für Zwischendurch sein. Eine Möglichkeit gelegentlich, schnell und unkompliziert Obst und Gemüse zu genießen – aber frische, ganze Frucht- oder Gemüsestücke können sie nicht ersetzen.

Frisches Obst und Gemüse sind in jedem Fall wirkstoffreicher als ein Smoothie. Ein „guter“ Smoothie aus purer Frucht bzw. Fruchtmark, der keine Zusätze oder Zucker enthält kann gelegentlich bis zu zwei Portionen Obst und Gemüse ersetzen. Die Smoothies sind immer dann praktisch, wenn es schnell gehen muss und keine frischen Produkte zur Verfügung stehen. Aufgrund des hohen (fruchteigenen) Zuckeranteils sind sie jedoch zu kalorienreich um als Durstlöscher zu dienen.

Wenn Smoothies getrunken werden, sollte auf den Genuss von Obst und Gemüse nicht vergessen werden. Interessanterweise ging nämlich der Absatz von frischem Obst und Gemüse 2008 um mehr als 6 Prozent zurück. Grund dafür sollen die boomenden Smoothies sein. (Quelle: Agrarmarkt Austria)

Wer auf die Herkunft seiner Lebensmittel achtet, wird von der Zutatenliste von Smoothies im Dunkeln gelassen. Anders als bei Frischware ist hier die Herkunftskennzeichnung nicht verpflichtend.

## Selbst gemachte Smoothies

### Tipps zur Herstellung:

- **Jede Jahreszeit hat ihren Reiz und bringt Abwechslung mit sich!**  
Frühjahr und Sommer: Beerenfrüchte, Kirschen, Melonen, Pfirsiche, Karotten, Tomaten, Paprika, Stangensellerie, Gurken, Zucchini, Salate (u.a. Kopfsalat, Rucola in kleinen Mengen zur Farbgebung für grüne Smoothies), frische Kräuter  
Herbst: Äpfel, Birnen, Pflaumen, Tomaten, Karotten, Sellerie  
Winter: Äpfel, Bananen, Clementinen, Orangen, Kiwis, Karotten, Sellerie, rote Rüben
- **Kinderleichte Zubereitung bei maximalem Fruchtgenuss!**  
Das Obst gründlich waschen, von allen nicht essbaren Bestandteilen befreien und in Stücke schneiden. Die Früchte mit einem leistungsstarken (Stab-) Mixer pürieren.
- **Probleme mit Schale oder Kernen?**  
Manche Obst- oder Gemüsesorten wie Pfirsichen, Pflaumen, Tomaten, Paprika, Johannisbeeren oder Zitrusfrüchten können mitunter Probleme bereiten. Um diese Schwierigkeiten zu lösen, schneiden Sie diese Zutaten im Vorfeld möglichst klein oder passieren diese nach dem Erwärmen bzw. verwenden Sie nur geringe Menge davon. Sie können auch die Schale vor dem Pürieren abziehen (z.B. Tomaten, Pfirsiche) bzw. die Früchte im Vorfeld filetieren.
- **Auf die richtige Mischung kommt es an!**  
Damit der Smoothie keine zu dicke Konsistenz bekommt, sollten Früchte die ein dickes Püree ergeben (Äpfel, Aprikosen, Bananen, Birnen, Mangos, Pflaumen) mit wasserreichen Obstsorten wie Beeren, Kiwis und Melonen kombiniert werden. Dabei ist das Verdünnen mit etwas Wasser oder Obstsaft auch erlaubt.
- **Bringen Sie Farbe ins Spiel!**  
Rote Erdbeeren und grüne Kiwis können im Mixer eine unschöne braune Farbe ergeben. Bei der Kombination der Früchte daher auch an die Farbe denken und mit den Mengen variieren, so zaubert man schnell einen appetitlichen Drink.
- **An heißen Tagen eine fruchtig coole Erfrischung!**  
Eiswürfel oder „crushed Ice“ machen den Smoothie eisig. Man kann aber auch einen Teil der pürierten Früchte anfrieren und diese mit dem übrigen Obst, Obstsaft oder frischen Früchten vermischen.
- **So wird der Smoothie zum echten „Hingucker“!**  
Den Rand eines (edlen) Glases mit etwas Zitronensaft benetzen und anschließend in gemahlene Nüsse, Kokosflocken oder Zucker tauchen. Perfekt wird die Verzierung mit einem dicken Strohalm, einem langstieligen Löffel und etwas Deko, z.B. einem Pfefferminzblatt, Orangenscheiben oder einer Ananas.



#### Quellen / Links

Konsument 9/2009, Flaschenobst, Seite 19

<http://www.dge.de/> Smoothies - Obst aus der Flasche 10.10.2007 und Smoothies in aller Munde

29.07.2008, Ausdruck 10.5.10

<http://www.landwirtschaft-mlr.baden-wuerttemberg.de>, Smoothies - eine Frucht Mahlzeit in Flaschenformat, Ausdruck 10.5.10

<http://help.orf.at/?story=10111>; Ausdruck am 14.04.2010

aid, Andrea Kornblum

Mein Leben – Die Zeitschrift (nicht nur) für Diabetiker, Ausgabe 1/2010, S. 28

Smoothies in aller Munde, DGE-aktuell 08/2008 vom 29.07.2008

<http://de.wikipedia.org/wiki/Smoothie>; 17.5.10

[http://www.verbraucherfenster.hessen.de/irj/VF\\_Internet?rid=HMULV\\_15/VF\\_Internet/nav/88d/88d33a3c-a9ee-611a-eb6d-f144e9169fcc,a2b70d37-84bc-1711-3935-b91962bb4199,,,11111111-2222-3333-4444-100000005003%26overview=true.htm&uid=88d33a3c-a9ee-611a-eb6d-f144e9169fcc](http://www.verbraucherfenster.hessen.de/irj/VF_Internet?rid=HMULV_15/VF_Internet/nav/88d/88d33a3c-a9ee-611a-eb6d-f144e9169fcc,a2b70d37-84bc-1711-3935-b91962bb4199,,,11111111-2222-3333-4444-100000005003%26overview=true.htm&uid=88d33a3c-a9ee-611a-eb6d-f144e9169fcc)

<http://arbeiterkammer.com/bilder/d106/Smoothies2009.pdf>, 17.5.10

Smoothies - Obst aus der Flasche, DGEInfo 09/2007 - Forschung, Klinik und Praxis, 10.10.2007

Österreichischer Ernährungsbericht 2008, 1. Auflage, Institut für Ernährungswissenschaften, März 2009

[www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at), Fruchtsaft, Wellnessdrink & Co, Ausdruck: 7.6.10

<http://www.thats-coffee.com/>

Weitere Smoothie-Rezepte:

<http://www.smoothie-recipes.com/>

<http://www.smoothieweb.com/>

<http://www.smoothiegenius.com/>

[http://www.1-2-free.at/\\_barfuss/12free\\_cocktails.php#rezepte](http://www.1-2-free.at/_barfuss/12free_cocktails.php#rezepte)

<http://www.issgesund.at>



Fotolia\_8736317\_Subscription\_XL

### **Erfrischender Melonen-Smoothie (2 Portionen)**

pro Portion: 161,5 kcal, 0,9 g Ballaststoffe

200 g Wassermelone (entkernt)  
200 g Honigmelone (entkernt)  
Zitronensaft  
1 Vanillejoghurt (150 g)  
1 Tasse Crushed Ice (zerkleinertes Eis)

- Melonen entkernen. Die Zutaten im Mixglas mixen.
- Die Gläser mit einer Spalte der Honigmelone garnieren.

### **Karotten-Kiwi-Bananen-Smoothie (1 Portionen)**

pro Portion: 140 kcal, 11 g Ballaststoffe

3 Karotten  
1 Apfel  
1/2 Banane  
1 Kiwi

- Das Obst und die Karotten waschen, putzen und ggf. schälen
- Die Karotten und den Apfel entsaften.
- Bananen und Kiwi zerkleinern und in Saft geben.
- Mit dem Pürierstab das Obst zum Smoothie gut und fein pürieren.
- Je nach Wunsch mit etwas Wasser verdünnen und sofort servieren.

### **Mango-Bananen-Flip (2 Portionen)**

pro Portion: 163 kcal, 2,5 g Ballaststoffe

1/2 Mango (geschält, grob zerkleinert)  
1 Banane (geschält, grob zerkleinert)  
180 ml Apfelsaft  
Mineralwasser  
1 TL Kürbiskerne (gemahlen oder grob gehackt)

- Zutaten im Mixglas schaumig rühren.
- Tipp: Spritziger wird der Drink bei Zugabe von Mineralwasser.
- Mit gehackten Kürbiskernen garnieren.

### **Fruchtsäfte - Nicht nur zum Trinken**

- **Eiswürfel aus Fruchtsaft oder Fruchtpürees** geben Sommergetränken mehr Geschmack und sind besonders für Kinder eine kostengünstige und gesunde Abwechslung. Ein Glas Wasser mit den bunten Eiswürfeln kommt bestimmt gut an!
- **Fruchtsaft-Kaltschalen und bunte Puddings:** Mit Stärkemehl aufgekocht (pro Liter Fruchtsaft etwa 100 g Stärkemehl) oder mit Gelatine verfestigt lassen sich Kaltschalen und bunte Puddings zaubern, in die man noch frische Früchte einrühren kann, ehe sie fest werden.
- **Eis aus Fruchtsaft oder tiefgekühlten Früchten, Frucht-Sorbet**

### **Kiwi-Trauben-Muntermacher (1 Portionen)**

pro Portion: 251 kcal, 7,4 g Ballaststoffe

1 Kiwi (geschält)  
1 kleiner Apfel  
220 g Trauben

- Alle Zutaten zerkleinern und in den Entsafter geben.

### **Erdbeerfrappee (2 Portionen)**

pro Portion: 133 kcal, 2 g Ballaststoffe

1/8 l Magermilch  
1/4 l Joghurt 1 %  
1 Pkg. Vanillezucker  
1 EL Zucker  
200 g frisch Erdbeeren (oder TK)  
Etwas Zitronensaft, 2 große Erdbeeren mit Blätter für die Garnitur

- Magermilch mit Joghurt, Vanillezucker, Zucker, etwas Zitronensaft und den Erdbeeren mixen.
- Die Erdbeeren einschneiden und aufs Glas setzen.
- Tipp: Statt Erdbeeren können auch andere Früchte (Bananen, Himbeeren, Heidelbeeren, ...) verwendet werden.

### **Heidelbeer-Marillen-Milch (4 Portionen)**

pro Portion: 170 kcal, 5,6 g Ballaststoffe

10 getrocknete Marillen, heißes Wasser  
350 ml Magermilch  
200 g frische Heidelbeeren (oder tiefgekühlte Heidelbeeren)  
50 g Haselnüsse gemahlen

- Getrocknete, gehackte Marillen in etwas heißem Wasser ca. 15 min einweichen.
- Die Marillen mit den restlichen Zutaten im Mixglas mixen und mit Melissenblättern garniert servieren.

### **Bananen-Frühstücksgetränk (2 Portionen)**

pro Portion: 199 kcal, 3,3 g Ballaststoffe

1 Banane  
200 ml Magermilch  
4 EL feine Getreideflocken oder Hafermark  
Etwas Honig und Zitronensaft  
1/2 Tasse Crashed Ice (zerkleinerte Eiswürfel)

- Die Zutaten cremig mixen und ca. 15 Minuten ziehen lassen – fertig!
- Tipp: Es können auch weitere Früchte (geschälte Pfirsiche, Himbeeren, ...) dazugemixt werden.