

Warum eigentlich Säfte?

Säfte sind urgesund und bieten darüber hinaus noch einen Anreiz zum Trinken:

Du sollst mindestens 1,5 Liter am Tag trinken, doch sicher kennst du das, es fällt irgendwie schwer. Leichter, insbesondere für Kinder, ist es, wenn die Flüssigkeit abwechslungsreicher ist. Bei all den guten Bio-Obst- und Gemüsesorten, die es in unseren Läden gibt, findest du bestimmt deine Lieblingssorte bzw Kombi.

Säfte sind zudem eine gesunde Erfrischung mit wenig Kalorien, aber hohem Nährwert. Das unterscheidet sie vielfach auch von Smoothies, da diese oft Milch oder Nussmilch enthalten. Gekaufte Smoothies haben größtenteils noch Konservierungsstoffe oder auch Zucker. Obstsäfte kannst du dagegen leicht selber machen und auch besser als Smoothies transportieren.

So kannst du die berühmten 5-am-Tag gut erfüllen, wobei der Gemüsesaftanteil etwas höher liegen sollte: Obst hat doch viel Zucker. Und Gemüse als Saft schmeckt ja auch erstaunlich gut!

Als Schorle? Genial!

Übrigens: Die Deutschen sind mit 33l Säfte/Kopf Weltmeister im Fruchtsaftkonsum. Also ran an die Presse!

Hier sind nur einige Anregungen, die du 1000fach variieren kannst:

Ingwershot/Powershot

2 Zitronen
2 cm Ingwer
1 Apfel

Alles pressen = super belebend. Als Variante: 2 Möhren + 2 Zehen Knoblauch dazupressen: WOW!!!

Ananassaft

1 kleine Ananas, frisch mit Orangen mischen. Es geht auch: 1 Apfel dazu

Ananas-Mix

1/2 Ananas,
1 Birne, nimm ruhig die Schale dazu,
1 Orange geschält,
½ Bio-Limette, halb mit Schale,
1 cm Bio-Ingwer mit Schale

Apfel-Zucchini-Mix

1 Apfel mit Schale und Kernen
1 mittelgroße Zucchini
ca 4 Zweige Minze, rollen
½ Zitrone mit Schale

Fenschel-Zitrus Spicy

½ Fenchelknolle
1 Orange, geschält
½ Zitrone mit Schale
1 kleine grüne Chili

Healthy Dream

5 Karotten
1 Apfel
1 Orange geschält
1 kleines Stück Kurkuma, muss nicht geschält werden
½ Zitrone, halb geschält
ein paar Pfefferkörner zwischendurch mitpressen

Cantaloupe-Special

1/2 Cantaloupe-Melone, schälen
2 Möhren
2 Selleriestangen

Rote Bete-Erbeere

2 Knollen Rote Beete, frisch, am besten etwas geschält, also die dickeren Schalenteile entfernen
Rote Beete-Blätter mit Stängel
300 g Erdbeeren
1 Orangen geschält
2 cm Ingwer mit Schale

Wassermelone mit Erdbeeren

½ mittlere Wassermelone geschält
ca 200 g Erdbeeren

Green for Ever

2 grüne Äpfel
2-3 Staudensellerie
ca 100g Spinat.
Den Spinat wieder rollen und zwischen den Äpfeln und dem Sellerie pressen. Dann klappt es ohne Probleme.

Über den Wolken – spicy

Einfach Tomaten pressen, zum Schluss 1 Chillie mitpressen. Wenn dir der „Flugzeugsaft“ zu dünn ist, dicke ihn mit Tomatenmark an. Würzen mit Salz und Pfeffer/Tabasco

Paprika-Tomatensaft

Wie oben, aber zusätzlich mit roten Paprikaschoten pressen, würzen. Schmeckt so üppig, wie eine Suppe.

Spanisch Cold Dream (Gazpacho-Saft)

300g Tomaten,
1 mittlere Gurke
2-3 Selleriestangen,
1 rote Paprika,
1/4 rote Zwiebel,
50g glatte Petersilie, die kannst du hacken,
1 Limette, halb geschält

Green dreams are made of this

ca 3 Stangen Grünkohl, den du oft beim Bio kaufen kannst. Den musst du, damit du ihn überhaupt für dich „ernährungstechnisch“ nutzen kannst, in seiner Struktur so aufschließen, dass dein Körper ihn verarbeiten kann. Das geht beim Entsaften super!

1 Zitrone, die du teilweise schälen solltest

etwas frischen Ingwer

½ kleine Schlangengurke

1 Apfel, schön säuerlich am besten

3 x Stangensellerie

eine Handvoll gemischter Salat (Rote Bete, Rucola, Babyspinat – bekommt man fertig gemischt)

Alternativ: Bio-Kresse, 1 Schälchen.

Den Grünkohl und alle Salatarten rollen, zuerst die Äpfel, dann die Zitrone, dann die Salatrollen +Ingwer, zuletzt die Zitrone.

Mit Honig abschmecken.

Tomatensauce

Die Tomaten entsaften, dann Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl dünsten. Nun den Trester dazuschütten, etwas erwärmen und mit dem Saft auffüllen, gut würzen. Klappt besser als passierte, gekaufte Tomaten aus der Dose oder Flasche. Zu Nudeln oder zur Pizza super.

Gewürzmischung

Tipp: Den Trester der Gemüsesäfte kannst du kurz im Backofen trocknen lassen, bei etwa 50° ca 2 Stunden. Dann in einer Kaffeemühle o.ä. fein mahlen. So hast du eine tolle Würzmischung für alle Tomatensoßen, Bolognese, Suppen... und nichts ist vergeudet....

Nussmilch

Weiche Nüsse oder Sojybohnenkerne in soviel Wasser auf, das sie bedeckt sind: 8 Stunden. für mindestens 8 Stunden ein. Danach abspülen. Wieder so viel Wasser wie zuvor dazugeben und mit den Nüssen etc in den Entsafter füllen. Geben Sie die selbe Menge an frischem gefiltertem Wasser

Die Saftausgußklappe so lange wie möglich geschlossen halten, um die Milch zu mischen. Am besten ist es, du legst ein Käse- oder Mülltuch auf den Filter für die Saftauffangschale, um Rückstände zu verringern.

Sorbet

Für die Sorbets gilt: Alles, was du stückeln und einfrieren kann, geht auch als Eis. Ein wenig kannst du sogar Kräuter mit Früchten mischen, etwa Erdbeeren + Basilikum, aber ob Gemüseis, das es hier in Berlin gibt, sein muss? Entscheide du.

Sorbet kannst du auch in ein Glas füllen und z.B. mit Sekt aufgießen.

Zusammen mit etwas Milch und Honig oder Joghurt einfrieren, alles in den Entsafter und es wird eine cremiges Eis daraus.

Du solltest jedoch keine zu faserigen Früchte wie etwa Ananas nehmen.

Am besten klappt es noch mit Bananen + etwas Milch, gesüßt vielleicht mit Honig oder Erdbeeren.

Viel Spaß beim Ausprobieren!