

Säfte & Smoothies

Ein **Smoothie** ist klassischer Weise ein Mixgetränk aus Obst und Milchprodukten. Hierauf gehen wir nachfolgend nicht weiter ein, da Obst zusammen mit Milchprodukten für uns und unseren Darm nicht bekömmlich ist.

Seit einigen Jahren sind die sogenannten „**grünen Smoothies**“ in Mode. Die bestehen aus Wasser, Blattgemüse, Kräutern und Obst. Diese werden meist in einem **Mixer** hergestellt, in dem die Zutaten zerhackt und püriert werden. Hierfür ist eine hohe Umdrehungszahl nötig, damit die Pflanzenfasern aufgebrochen und die Vitamine, Mineralien und Spurenelemente frei werden.

Säfte werden durch Auspressen von Obst oder Gemüse gewonnen.

Dies geschieht entweder mit einem **Zentrifugal-Entsafter**, bei dem die zerkleinerten Zutaten mit hoher Geschwindigkeit rotieren und so durch ein Sieb gepresst werden. Dies ist für Blattgemüse und einige Beeren nicht geeignet.

Besser sind richtige **Saftpressen**, die neudeutsch auch **Slow Juicer** genannt werden. Diese pressen die Zutaten mit sehr langsamer Geschwindigkeit durch eine Schnecke und sind für alle Arten von Obst und Gemüse und auch für Gräser geeignet.

Saftpressen kosten zwar etwas mehr, sind aber aus mehreren Gründen den Mixern und Zentrifugen vorzuziehen. Bei diesen beiden erfolgt durch die hohen Drehzahlen eine Verwirbelung und wird so viel Sauerstoff eingetragen. Die Oxidation schadet den recht empfindlichen Enzymen und einigen Vitaminen. Hinzu kommt, dass bei diesen beiden auch die Saftausbeute geringer ist und sie deutlich weniger Enzyme, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien enthalten. Weshalb sich der höhere Preis der Saftpressen relativ schnell amortisiert.

Zur Verdeutlichung ein Vergleich:

Von den Enzymen, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien einer Karotte nehmen wir beim Essen ca. 3 % auf, wenn wir sehr lange kauen ca. 5%.

In einem Smoothie aus einem Mixer sind ca. 30 % – 35 % enthalten,

in einem Saft aus einer Zentrifuge ca. 45 % – 60 %

und in einem Saft aus einer guten Saftpresse ca. 90% - 95 %.

Die auch noch höherwertig sind, da keine Sauerstoffeinwirbelung und damit deutlich weniger Oxidation erfolgt.

Der **Saft** hat nicht nur ein deutlich höheren Anteil an verfügbaren Nährstoffen, man kann als Saft auch noch deutlich mehr Obst und Gemüse zu sich nehmen als roh, weshalb Säfte heute als „**Superfood**“ gelten. Hinzu kommt ein weiteres großes Plus: Säfte sind bekömmlicher und werden leichter und viel schneller vom Organismus aufgenommen als rohes Obst und Gemüse.

Mütter schätzen es, dass ihre „lieben Kleinen“ – die bei Gemüse und Salat gerne mal streiken – Säfte nie stehen lassen. Zudem kann man die Zutaten sehr flexibel variieren und so nicht nur die Geschmacksrichtung, sondern auch die Wirkung entsprechend unterschiedlich gestalten. Zum Beispiel um die Verdauung zu fördern, Erkältungen vorzubeugen oder Linderung bei einem hartnäckigen Husten zu bekommen. Mehr dazu bei den jeweiligen Rezepten, doch zunächst noch einige allgemeine Regeln und ein Tipp falls eine Neuanschaffung ansteht.

Wichtig ist, dass Säfte oder auch grüne Smoothies

- a) immer frisch zubereitet und dann möglichst sofort getrunken werden.
Denn dann sind die Inhaltsstoffe noch in kolloidaler Form, also für unsere Zellen noch sehr gut bioverfügbar. Innerhalb von 24 Stunden sinkt der zellverfügbare Anteil auf 1 % - 3 %. Weshalb auch Säfte aus dem Supermarkt ausser dem Geschmack nicht viel zu bieten haben.
- b) aus Bioprodukten zubereitet werden,
da sonst auch die ganzen Gifte von den Spritzmitteln darin enthalten sind
- c) bei fast allen Obst- und Gemüsesorten die Schalen mit verwendet werden, da hier die meisten Inhaltsstoffe drin stecken. (Deshalb sollen z.B. Zitronen und Orangen auch nicht gewachst sein, notfalls die äussere Schicht etwas abschälen).
Waschen oder schrubben reicht bei Bioprodukten meist.
- d) entweder aus Obst oder aus Gemüse hergestellt und nicht gemischt werden.
Ausnahme säuerliche Äpfel, die gehen sowohl als auch.
Wird Obst und Gemüse gemischt behindern sich die Enzyme gegenseitig, wodurch ein Teil der Wirkung verpufft und der Saft nicht so bekömmlich ist.
- e) möglichst nüchtern, bzw. vor einer Mahlzeit eingenommen werden, da sie viel schneller verdaut werden. Nach einer Mahlzeit ist die Verweildauer im Magen- und Darmtrakt deutlich länger, was zu Gärprozessen führen kann.
- f) ein paar Tropfen eines guten Bioöls (Leinöl, Hanföl, ...) zugesetzt wird, da dies die Aufnahme der Nährstoffe verbessert.

Welche Saftpresse?

Das Angebot an Saftpressen ist recht groß und es gibt welche für 100 Euro – die man sich getrost sparen kann. Denn so ein Gerät nutzt man nicht oft, weil man sich laufend darüber ärgert. Z.B. weil man bis zum fertigen Saft das Gerät mehrmals auseinander bauen muss, weil irgend wo etwas klemmt oder verstopft ist. Oder weil man hinterher ewig braucht, bis das Gerät auseinander gebaut und geputzt ist.

Wer sich eine hochwertige Saftpresse anschaffen möchte, aus eigener täglicher Erfahrung können wir den **Hurom Slow Juicer** rundherum empfehlen.

<https://www.grueneperlen.com/produkt/hurom-slow-juicer-haa-3-generation/?id=437>

Wir haben uns für diese Saftpresse entschieden, da sie

- die beste Saftausbeute und Saftqualität in der Größe liefert,
- sehr gut verarbeitet und auch in Edelstahl erhältlich ist,
- leicht und schnell zu reinigen ist und
- sich der Mehrpreis über die bessere Saftausbeute bei uns recht bald amortisiert.



Es gibt auch noch ein etwas komfortableres Modell

<https://www.grueneperlen.com/produkt/hurom-h-ai-self-feeding-slowjuicer-3-generation/?id=437>

Über obige Empfehlungs-Links bekommt man eine „Best-Preis-Garantie“ und findet auf der Seite auch Vergleiche verschiedener Saftpressen und Mixer.

Säfte – lecker und gesund

- Reinigung- & Entgiftung: jeweils 1/3 Karotten, Äpfel und Sellerie
morgens, nüchtern, 14 Tage lang
(kann die ersten Tage aufgrund des Entgiftungsprozesses
zu Durchfall führen)
- Nierenreinigend & Magenberuhigend: Honigmelone, Kirschen, Limetten
- Leberreinigend Äpfel, Trauben, Aprikosen, Zitrone
- Blutreinigend & Entschlackend: Rote Beete, Karotten, Äpfel
- Anti-Süßgram: Apfel, Aprikose, Zimt
stabilisiert den Blutzuckerspiegel, reduziert Heißhungergefühl
und das Verlangen nach Süßem.
- Fettverbrenner: Grapefruit, Zitrone, Ingwer & Honig
- Speckröllchenreduzierer: Porree, Karotte, Kohl
stabilisiert Blutzuckerspiegel, wirkt Hungerattacken entgegen,
beschleunigt Stoffwechsel und Auflösung von Fettdepots
- Die grüne 3: Salatgurke, Stangensellerie, Brokkoli
Entgiftend, wirkt Aufgedunsenheit entgegen, baut im Körper
Gärprozesse ab, reorganisiert den Wasserhaushalt
- Husten & Erkältungen: Karotten, Äpfel, schwarzer Rettich, kleine Zwiebel, Ingwer
- Husten & Heiserkeit: Äpfel, Blutorange, Zitrone, Ingwer
- Reduziert Stressfolgen: Äpfel, Kirschen, Heidelbeeren
- Reduziert PMS & Stimmungsschwankungen: Himbeeren, Pflaumen, Ingwer
- Immunsystemstärkend: Karotte, Knollensellerie, Rote Beete
- Schlaffördernd: grüner Kopfsalat, Zucchini, Petersilie
- Zell- & Hautverjüngend: Karotte, Salatgurke, Oliven, Basilikum
- Verdauungsanregend: Äpfel, Kirschen, Feigen
- Bei Infekten: Kirschen, Pfirsich, Heidelbeeren
- „Hirnnahrung“: Spargel, Rote Beete, Spinat

Diese Kombinationen dienen als kleine Anregung und Hinweis auf die Wirkung.
Selbstverständlich lassen sich diese mit entsprechenden Wildkräutern noch weiter
aufwerten und die Wirkung verstärken.

Bezüglich der Mischungsverhältnisse der einzelnen Zutaten haben wir extra meist
nichts angegeben. Hier sollte man einfach mal nach Lust und Laune vorgehen und
etwas experimentieren. Das fördert gleichzeitig das Körpergefühl und die Intuition.

Viel Freude beim Ausprobieren und Geniessen!