



# Bunte Smoothies.

Die Crème  
de la Crème



[www.amainfo.at](http://www.amainfo.at)

**AMA**

# Inhalt

- 04, 05 Smoothies – eine feine Sache
- 06, 07 Smoothies mit Kernobst
- 08, 09 Steinobst-Smoothies: Verführung pur
- 10, 11 Beerenstarke Smoothies
- 12, 13 Pikante Angelegenheit: Gemüse-Smoothies
- 14, 15 1-2-3 zur Smoothie-Leckerei
- 16, 17 AMA-Gütesiegel
- 18, 19 Früchte richtig einkaufen und lagern
- 20, 21 Wissenswert
- 23–31 Rezepte

Die bei den Rezepten angeführten Zutatenmengen reichen jeweils für vier Portionen, falls nicht anders angegeben.



# Vorwort



Ob aus Obst oder Gemüse, ob mit Fruchtsaft oder Milchprodukten verfeinert – Smoothies sind einfach herrlich vielfältig und immer eine cremige Erfrischung. Sie machen es uns leicht, die Zauberformel „Obst & Gemüse 5 x am Tag“ mit Genuss umzusetzen! In dieser Broschüre finden Sie Tipps und Anregungen für die einfache Zubereitung von Smoothies sowie köstliche Rezepte.

Wer Smoothies selbst zubereitet, kann nicht nur nach Lust und Laune experimentieren, sondern weiß auch genau was drinnen ist.

Mag. Karin Silberbauer

Marketing Management für  
Obst, Gemüse und Erdäpfel





## Smoothies – eine feine Sache

Der Begriff Smoothie leitet sich vom englischen „smooth“ ab, was fein, zart, weich bedeutet. Und genau so soll ein guter Smoothie auch schmecken.

## Was macht den Smoothie „smooth“?

Smoothies sind Ganzfruchtgetränke, bei denen im Gegensatz zu Fruchtsäften die ganze Frucht Verwendung findet. Lediglich Kerne und Schalen werden entfernt, ehe die Frucht im Mixer püriert wird.

Je nach Rezept wird das pürierte Fruchtmark entweder mit Wasser, Fruchtsaft oder Milchprodukten vermischt. Dabei gilt die 50:50-Formel:



## Wasser/Mineralwasser

Wasser eignet sich perfekt für kalorienarme Smoothies. Am besten wählt man frisches Leitungs- oder Mineralwasser. Dieses macht den Smoothie zu einer herrlichen Erfrischung.

## Fruchtsaft

Fruchtsäfte können einem Smoothie eine gewisse Raffinesse verleihen, vor allem, wenn nur wenige unterschiedliche Früchte verwendet werden. Dabei unbedingt Säfte ohne Zuckerzusatz wählen – am besten selbst gepresste.

## Milchprodukte

Smoothies mit Milch oder Joghurt werden herrlich cremig und können aufgrund des Eiweißgehalts eine vollständige Mahlzeit ersetzen. Am besten nimmt man frische Milchprodukte.

## Ein Zeichen für beste Qualität: Das AMA-Gütesiegel



*Sowohl Obst und Gemüse als auch Milch und Milchprodukte sind in ausgezeichneter Qualität im Handel erhältlich. Diese erkennt man am AMA-Gütesiegel:*

## DAS AMA-GÜTESIEGEL GARANTIERT:

- Ausgezeichnete Qualität
- Nachvollziehbare Herkunft
- Unabhängige Kontrollen



## Smoothies mit Kernobst

Äpfel und Birnen zählen zu unserem beliebtesten Obst. Der Apfel ist überhaupt Spitzenreiter und erfreut uns mit einer großen Sortenvielfalt. Es liegt daher nahe, ihm einige raffinierte Smoothie-Rezepte zu widmen.

## Alleskönner Apfel

An sich sollte man in einen Apfel ja reinbeißen – ist er doch Inbegriff für knackigen Genuss. Er eignet sich als ideale Jause und kann überall hin mitgenommen werden. Aber warum einen Apfel nicht mal im Smoothie genießen? Fragt sich nur welchen – bei so vielen Sorten...

## Golden Delicious

Ein besonders edler Vertreter, dessen Name nicht nur farblich passt, sondern auch seinen besonderen Geschmack beschreibt. Er besticht durch sein süß-aromatisches und zugleich würziges Fruchtfleisch.



## Jonagold

Durch Kreuzungen aus dem Golden Delicious hervorgegangen, punktet der Jonagold mit feinsäuerlichem Aroma. Dabei erfreut er schon das Auge durch das lieblich-verführerische Rot seines Äußeren.



## Gala

Nomen est omen. Ein Apfel, der Gala genannt wird, muss einfach herrlich schmecken! Sein Fruchtfleisch ist saftig und sehr süß – dadurch verleiht er jedem Smoothie eine natürliche Süße.



## Idared

Mit seinem weißlichen Fruchtfleisch wirkt der Idared sehr zart – und genauso ist auch sein Geschmack. Eine sehr subtile Apfelsorte mit sanfter Süße, die förmlich auf der Zunge zergeht.



## Braeburn

Ein „ganzer“ Apfel durch und durch! Kräftig rot im Aussehen und kräftig im Aroma – mit knackigem Fruchtfleisch, das mit einem erfrischenden und angenehmen Zucker-Säureverhältnis aufwartet.



## Elstar

Der „Star“ steckt schon im Namen – und das nicht von ungefähr. Mit seinem mittelfesten, würzigen Fruchtfleisch weiß der Elstar in jedem Gericht positiv aufzufallen – natürlich auch in erfrischenden Smoothies.



## Gut für süße Smoothies – Birnen

Birnen haben einen geringeren Säuregehalt als Äpfel. Deshalb schmecken sie süßer und eignen sich perfekt, um einen Smoothie auch auf den Geschmack von Naschkatzen abzustimmen. Zu den bekanntesten Birnensorten zählen die Gute Luise, Conference und Alexander Lukas. Saftig-süß sind sie alle, für Smoothies empfiehlt sich insbesondere die Sorte Alexander Lukas.



## Steinobst-Smoothies: Verführung pur

Pfirsiche, Nektarinen und Marillen sind nicht nur saftige Gaumenfreuden, sie setzen auch farblich und geschmacklich Akzente.

## Steinobst ist an sich schon „smooth“

Zart und weich im Geschmack eignet sich Steinobst schon aufgrund seiner Konsistenz ideal für verführerische Smoothies. Je nach Steinobst-Art kann das Aromenspiel von fruchtig-süß bis apart-säuerlich variieren.

### Marillen

Die orange-gelben Früchte mit den roten Backerln wissen im Sommer nicht nur Feinschmecker zu verzaubern. So herrlich weich und mollig wie sie aussehen, so schmecken sie auch.

### Pfirsiche

Sie gelten als die Könige unter den Steinobstarten. Ihr herrlich saftiges Fruchtfleisch entfaltet einen geradezu paradiesischen Geschmack in jeder Dessertvariation.

### Nektarinen

Mit ihrer glatten Haut und einem gegenüber den Pfirsichen festeren Fruchtfleisch werden Nektarinen gerne roh gegessen. In den Smoothie gemixt passen sie ebenso gut wie die klassischen Pfirsiche.

### Kirschen

Knallrot, saftig und süß im Geschmack gelten Kirschen vor allem bei Kindern als echtes Highlight. Sie sind enorm vielfältig und verleihen auch einem Smoothie ein herrliches

Aroma und eine unwiderstehliche Farbe.

### Weichseln

Auch als Sauerkirschen bekannt, werden Weichseln vor allem wegen ihrer säuerlich-herben und sehr angenehmen Würze geschätzt. Wer einen erfrischenden Smoothie mixen möchte, liegt mit ihnen immer richtig.

### Zwetschken

Sie dürfen in keinem Obstkorb fehlen – sorgen sie doch mit ihrem himmlischen Blau für ein bunt-fröhliches Gesamtbild. Auch geschmacklich sind Zwetschken einzigartig.

### Pflaumen

Pflaumen schmecken sehr süß, ihr Fruchtfleisch ist saftiger und weicher als das der Zwetschke. Sowohl roh vernascht als auch zu Smoothies gemixt behalten sie ihren edlen Geschmack.

#### **TIPP: STEINOBST FRISCH VERARBEITEN!**

*Im Gegensatz zu Kernobst hat Steinobst eine kürzere Haltbarkeit. Pfirsiche, Kirschen und Co. sollten daher spätestens nach zwei bis drei Tagen verarbeitet werden.*



## Beerenstarke Smoothies

Heimische Beeren versüßen den Sommer und betören Augen, Nase und Gaumen. So auch in Smoothies.

## Eine Vielfalt vom Feinsten

Zart und fein schmecken alle Beeren. Manche sind dabei unwiderstehlich süß, andere punkten mit pikant säuerlichen Aromen. Den Einsatzmöglichkeiten sind in beerigen Smoothies keine Grenzen gesetzt.



## Erdbeeren

Von Mitte Mai bis Ende Juli muss man ihren Reizen einfach erliegen. Ihr fruchtig-süßer Geschmack harmoniert aufs Edelste mit zart säuerlichen Noten, weshalb sie ein Fixstarter in jedem Beerensmoothie sind. Es gibt mittlerweile unterschiedlichste Erdbeersorten. Den größten Anteil hat hierzulande die „Elsanta-Erdbeere“, die sich durch besondere Saftigkeit auszeichnet. Ungeduldige freuen sich über die frühreife „Madeleine“, wohingegen „Symphony“ und „Florence“ als späte Sorten die Saison verlängern.

## Himbeeren

Himbeeren sind so zart und fein, dass sie einem förmlich auf der Zunge zergehen. Ihr unvergleichliches Aroma spielen sie natürlich auch in Smoothies aus.

## Brombeeren

Wer in eine Brombeere beißt, wird von süß und sauer gleichzeitig hin- und hergerissen. Hinreißende Smoothies sind da die logische Konsequenz.

## Heidelbeeren

Sie sehen aus wie blaue Perlen – und auch ihr feiner Geschmack hält diesem Vergleich stand: Denn das aparte Verhältnis zwischen natürlicher Süße und leicht säuerlichen Noten macht Heidelbeeren zur kulinarischen Kostbarkeit.

## Johannisbeeren

Hierzulande auch als Ribiseln bekannt, werden Johannisbeeren vornehmlich von Liebhabern herber Aromen geschätzt. Ob rot oder schwarz – sie sind immer ein Volltreffer im Roulette der aparten Genüsse.

## Stachelbeeren

Zu Unrecht gelten Stachelbeeren oft als saure Angelegenheit. Vollreife Früchte haben einen fruchtig-süßen Geschmack und garantieren extravagante und extra-köstliche Smoothies.



## Pikante Angelegenheit: Gemüse-Smoothies

Wie der Name schon sagt, ist Fruchtgemüse dem Obst geschmacklich am nächsten und eignet sich daher auch gut für Smoothies.

## Die Nr. 1 bei Gemüse

Aufgrund ihres fruchtigen Geschmacks sind Paradeiser, Gurken und Co. unangefochtene Spitzenreiter im heimischen Gemüse-Ranking. Erstere werden auch gerne in Säften gemischt, Gurkenscheiben in Eiswasser ergeben ein beliebtes Sommergetränk.

## Paradeiser

Kein anderes Gemüse erfreut sich derart großer Beliebtheit. Vorzugsweise roh und in Salaten genossen, eröffnet sich den Paradeisern mit der Welt der Smoothies ein neues kulinarisches Terrain.

## Gurken

Wer sich Gurkenscheiben nur als Maske auflegt, beraubt sich eines geschmacklichen Erlebnisses. Und Gurkensalat ist zwar ein Klassiker, schöpft das Genuss-Potenzial dieser Feldfrucht aber keinesfalls aus. Innovative Smoothies sind angesagt!



## Geschmack bei der Wurzel gepackt: Karotten, Rüben und Sellerie

Neben dem Fruchtgemüse kann auch Wurzelgemüse einen Smoothie bereichern, allen voran die Karotte als kulinarisches Multitalent. Sie wird vielfach zu Säften gepresst und bringt ihr unvergleichliches Aroma auch in Smoothies perfekt zur Geltung. Gemüsetiger unter den Feinschmeckern verwenden auch Rote Rüben oder Sellerie, um ihrem Smoothie eine pikante Note zu verleihen. Dazu wird das Gemüse zunächst gedünstet, geschält und nach dem Auskühlen klein geschnitten.



### TIPP: GEKONNT WÜRZEN!

*Kräuter verleihen einem Gemüse-Smoothie das gewisse Etwas. Um beispielsweise den frischen Geschmack der Gurke zu verstärken, empfiehlt es sich, den Smoothie dezent mit Gurkenkraut, Bohnenkraut oder auch Dille zu würzen.*



## 1-2-3 zur Smoothie-Leckerei

Ein herrlicher Smoothie ist schneller zubereitet als man vielleicht meint! Einfach ein paar Grundregeln beachten und dem verführerischen Genuss steht nichts mehr im Wege.

## So einfach geht's

1. Obst (oder Gemüse) gründlich waschen.
2. Wenn nötig, das Obst oder Gemüse schälen. Dabei darauf achten, die Schale nur hauchdünn zu entfernen.
3. Je nach Größe der Früchte kleine Würfel schneiden.
4. Die kleingeschnittenen Früchte in einen Standmixer geben. Es kann auch ein Stabmixer verwendet werden.
5. Sind die Früchte vorpüriert, Wasser, Saft oder Milch(produkte) dazugeben.



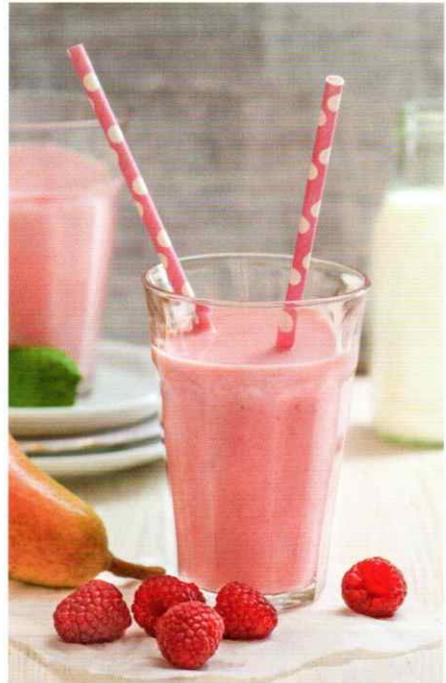
### TIPPS:

*Mit Joghurt lässt sich ein Smoothie dickflüssiger machen, mit Wasser oder Saft verdünnen.*

*Am Ende des Mixvorgangs können auch einige Eiswürfel mitzerkleinert werden. Ebenso lässt sich gefrorenes Obst mitverarbeiten, um den Smoothie gleich im Anschluss gekühlt servieren zu können.*

## Das Auge isst mit – richtig garnieren!

Zum Erlebnis für alle Sinne wird ein Smoothie, wenn er mit einem netten Cocktail-Schirmchen und einigen frischen Beeren oder Obstspalten garniert wird. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Erlaubt ist, was gefällt.



### TIPPS:

*Um einen Smoothie mit Trinkhalm trinken zu können, sollte er nach dem Mixen noch einmal durch ein Sieb gegossen werden. So werden Stücke, die nicht vollständig zerkleinert wurden, aufgefangen.*



## Schau drauf

Das AMA-Gütesiegel dient zur Kennzeichnung von qualitativ hochwertigen Lebensmitteln. Es ist ein behördlich anerkanntes Gütezeichen, das die AMA-Marketing vergibt.

## Sicher ist sicher: Das AMA-Gütesiegel

Die Gütesiegel-Richtlinien werden vom Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft (BMLFUW) genehmigt. Für die Konsumenten bietet das AMA-Gütesiegel Orientierung beim Einkauf von Lebensmitteln. Es gibt verlässlich Auskunft über nachvollziehbare Herkunft, hohe Qualität und unabhängige Kontrolle. Neben frischem Obst und Gemüse können auch einige Be- und Verarbeitungsprodukte das AMA-Gütesiegel tragen, beispielsweise Tiefkühlgemüse. Alle Richtlinien sind unter [www.ama-marketing.at](http://www.ama-marketing.at) abrufbar.

## Kontrollierte Qualität

Die Qualitätssicherung mit dem AMA-Gütesiegel setzt auf eine umweltgerechte und ressourcenschonende Landwirtschaft. Um die hohe Qualität auch in den nachgelagerten Stufen abzusichern, sind die Abpackbetriebe und die Verteilerzentren der Lebensmitteleinzelhändler im AMA-Gütesiegel-Programm eingebunden und unterliegen ebenso wie die Produzenten einer jährlichen Vor-Ort-Kontrolle durch unabhängige Kontrollstellen. Dabei wird die ordnungsgemäße Kennzeichnung und Einhaltung der Rückverfolgbarkeit stichprobenartig überprüft. Das AMA-Gütesiegel ist somit der Garant für streng geprüfte und unabhängig kontrollierte Lebensmittel.

## Das AMA-Rückstandsmonitoring

Das AMA-Rückstandsmonitoring für Obst, Gemüse und Erdäpfel ist zweistufig konzipiert. Die erste Stufe umfasst die Blattproben während der Vegetation, in der zweiten Stufe werden Ernteprodukte erfasst.

Die Ergebnisse dieses Monitorings zeigen eine deutliche Verringerung der Rückstandsbelastung in den letzten Jahren und spiegeln die Wirksamkeit der jeweiligen Maßnahmen, den systematischen Ansatz der vertraglich abgesicherten Qualitätsproduktion und die korrekte Umsetzung der Anforderungen durch die Branche wider. Zu diesen Ergebnissen kamen auch VKI-Untersuchungen bei mit dem AMA-Gütesiegel ausgezeichnetem Obst und Gemüse.

### Sicher ist sicher!

Das AMA-Gütesiegel steht für:

- ✓ **ausgezeichnete Qualität**
- ✓ **nachvollziehbare Herkunft**
- ✓ **unabhängige Kontrollen**



**Sicher ist sicher!**



## Früchte richtig einkaufen und lagern

Da die Lagerdauer von Früchten begrenzt ist, sollten sie immer frisch gekauft werden. Von Vorrats-Einkäufen ist abzuraten.

## Bei Fruchtgemüse zu beachten

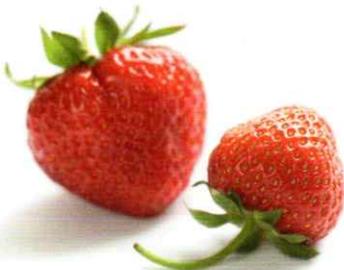
Entgegen weitläufiger Annahme, sollte Fruchtgemüse nicht im Kühlschrank gelagert werden. Besser ist ein kühler Ort mit maximal 12 °C. So bleibt Fruchtgemüse einige Tage frisch. Paradeiser sind druckempfindlich. Frische Gurken erkennt man an ihrem durchgehenden Grün und ihren unversehrten Stielen.

Beim Einkauf sollte darauf geachtet werden, dass Gurken keine weichen Stellen aufweisen, Paprika keine Risse auf der Schale haben und an den Paradeisern keine Schimmelflecken zu sehen sind.

## Beeren sind Sensibelchen

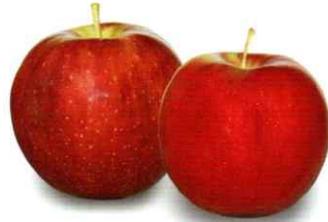
Beeren sollten auf keinen Fall lange direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden, da die Früchte sehr schnell nachreifen und überreif werden. Einzige Ausnahme sind Erdbeeren, sie reifen nicht nach. Sind sie beim Einkauf grün, bleiben sie grün.

Da Erdbeeren besonders druckempfindlich sind, sollte beim Einkauf immer darauf geachtet werden, dass die Früchte keine Druckstellen, Beschädigungen oder Schimmelflecken aufweisen.



## Gut zu lagern: Kernobst

Im Gegensatz zu Beeren und Fruchtgemüse sind Äpfel und Birnen sehr gut lagerfähig. Sie lieben eine Lagertemperatur von circa 4 °C bei hoher Luftfeuchtigkeit. Ideal ist ein dunkler Keller oder ein kühler Dachboden. Äpfel sollten keineswegs mit anderen Früchten gelagert werden, da sie das Reifegas Ethylen abgeben, wodurch anderes Obst und vor allem auch Gemüse schneller altert.



### SEHR DRUCK- UND FÄULNISEMPFINDLICH

*Erdbeeren*

*Brombeeren*

*Himbeeren*

### WENIGER DRUCK- UND FÄULNISEMPFINDLICH

*Heidelbeeren*

*Ribiseln*

*Stachelbeeren*



## Wissenswert

Smoothies werden oft mit „Lassis“ verwechselt. Als Lassi wird ein indisches Joghurtgetränk bezeichnet, das aus Joghurt, Salz und Wasser besteht und als Durstlöscher getrunken wird.



## WISSENWERT

*Milchshakes haben nur am Rande mit Smoothies zu tun. Sie werden meist aus Eis und Milch hergestellt und sind eher „Ganzfruchtgetränke“.*

*Die Gurkenfrucht ist genau genommen eine langgezogene Beere, während Erdbeeren botanisch gesehen zu den Sammelnussfrüchten und Himbeeren zu den Sammelsteinfrüchten zählen.*

*Die Karotte wird in Irland „Honig der Erde“ genannt und findet hierzulande immer häufiger Verwendung in Marmelade.*

*Getrocknete Äpfel und Birnen wurden früher zu Pulver vermahlen und zum Bestreuen von Süßspeisen verwendet.*

*Der römische Kaiser Tiberius war ein so großer Gurkenfan, dass er auf seinen Reisen fahrbare Gewächshäuser mitnahm.*

