

Lecker und erfrischend

Smoothies liegen voll im Trend, sie sollen einen **Ersatz für Obst und Gemüse** darstellen und durch die Vitaminversorgung die Abwehrkräfte stärken. Doch sind sie wirklich so gesund?



© Letic / iStock / Getty Images

Smooth bedeutet so viel wie cremig, weich und geschmeidig und genauso schmecken Smoothies aufgrund ihrer Verarbeitung. In Süd- und Mittelamerika werden die Säfte bereits seit Generationen auf dem Markt in Standmixern zubereitet und an Obst- und Gemüseständen verkauft. Ursprünglich werden sie ohne die Zugabe von Wasser serviert, jedoch wird dem Obst- und Gemüsesaft hierzulande oft etwas Wasser hinzugefügt, um ihn trinkbarer zu machen.

Obst und Gemüse stärken das Immunsystem, denn sie versorgen den Organismus mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt daher, fünf Portionen täglich zu verzehren, allerdings fällt es vielen Menschen schwer, den Empfehlungen im Alltag nachzukommen. Praktisch, wenn man dann einfach ins Kühlregal greifen und den Vitaminbedarf mithilfe eines Smoothies decken kann. Können Smoothies denn

wirklich Obst und Gemüse ersetzen? Ein klares Ja! Die Voraussetzung ist, dass sie bestimmte Anforderungen erfüllen: Laut DGE sollten sie maximal zur Hälfte aus Saft und mindestens zur Hälfte aus Püree, Mark oder stückigen Obst- und Gemüsebestandteilen bestehen. Sie sollten zudem frei von isolierten Nährstoffen, Zuckerzusätzen sowie Zusatzstoffen (Aromen, Konservierungs- oder Farbstoffen) sein. Außerdem sollten sie nicht durch den Entzug von Wasser konzentriert sein.

Unterschied zum Saft Bei einem Smoothie werden Obst und Gemüse püriert und nicht entsaftet, sodass sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe erhalten bleiben. Beim Entsaften hingegen gehen die Ballaststoffe aus dem Fruchtfleisch und der Schale verloren – und gerade in der Schale stecken oft die wertvollsten Inhaltsstoffe.

Fazit Smoothies können Bestandteil einer gesunden Ernährung sein, wenn es einmal schnell gehen muss. Sie sollten frisches Obst und Gemüse allerdings nicht komplett ersetzen, denn letzteres macht länger satt und hat eine geringere Energiedichte. Es ist demnach zu beachten, dass Smoothies nicht kalorienarm sind, da sie viel versteckten Zucker in Form von Fruchtzucker enthalten. Durch das fehlende Sättigungsgefühl neigen Konsumenten dazu, eine größere Menge aufzunehmen, als sie es in Form von unverarbeitetem Obst und Gemüse tun würden.

Wer Smoothies trinken möchte, bereitet sie am besten selbst mit Hilfe eines Mixers frisch zu, denn dann sind sie garantiert frei von unerwünschten Zusatzstoffen. Kaufen Ihre Kunden dennoch FertigsMOOTHIES aus dem Kühlregal, sollten sie unbedingt einen Blick auf das Etikett werfen: Sind in dem Produkt Säfte, Saftkonzentrate, Konservierungsstoffe, Aromen oder Zucker enthalten, sollten sie besser die Finger davon lassen. Qualitätsindikatoren sind hingegen Bestandteile wie Frucht-püree oder -mark und ein geringfügiger Anteil von Direktsaft. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie,
Fachjournalistin