

# Frisch gepresst: Saft aus Obst und Gemüse selbstgemacht

Gerade an heißen Sommertagen ist es wichtig dem Körper ausreichend Flüssigkeiten zuzuführen. Neben Wasser braucht der Körper vor allem viele Vitamine, die den Energieverbrauch ausgleichen. Mit leckeren Smoothies aus Obst und Gemüse gelingt ein vitales Leben kinderleicht. Ohne schälen, kochen oder entkernen, hat man die Vitaminbombe auch unterwegs griffbereit.

11.08.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

## Entsafter und Smoothie-Maker

Frisch gepresste Säfte sind allerdings nicht nur Vitaminlieferanten. Wer regelmäßig Smoothies trinkt, steigert auch sein persönliches Lebensgefühl und startet vital und munter in jeden Tag. Zudem sind sie schnell gemacht und lassen sich in einem wieder verschließbaren Gefäß leicht transportieren. So haben Sie ihren Drink auch beim Sport, auf der Arbeit, etc. dabei. Entsafter und Smoothie-Maker sind kinderleicht zu bedienen und versprechen eine hohe Saftausbeute. In den Presswalzen des Geräts wird der Saft herausgepresst, sodass er in ein darunter gestelltes Gefäß laufen kann. Ist das übriggebliebene Fruchtfleisch im Test danach trocken, kann man sicher sein, dass die Saftausbeute sehr hoch war. Ob Obst oder Gemüse - gute Entsafter und Smoothie-Maker zerkleinern alles. Bei vielen Geräten braucht man die Früchte bereits nicht mehr entkernen oder schälen. Somit bleiben die Vitamine, welche vor allem in der Schale vorhanden sind, komplett erhalten. Sehr gute Entsafter und andere nützliche Utensilien rund um die Küche finden Sie zum Beispiel bei [www.grimm-gastrobedarf.de](http://www.grimm-gastrobedarf.de).

## Muntermacher für müde Tage

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/471>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Wer oftmals schwer in den Tag startet, kann dem mit einem frischen Saft Abhilfe schaffen. Besonders Ananas, Orangen, Birnen, Äpfel, Mangos, Weintrauben, Pfirsiche eignen sich als wahre Muntermacher für den Tag. Sie enthalten viele Antioxidantien, die das Immunsystem stärken. Auch bestimmte Gemüsearten sowie Sellerie, rote Beete, Gurken und Möhren bieten sich als Energielieferanten an. Als i-Tüpfelchen lohnt es sich seine persönlichen Kombinationen mit einem Schuss Zitronen- oder Limettensaft aufzupeppen.

#### Für Fitness und Gesundheit

Beim Kochen verschwinden leider viele der wichtigen Vitamine und Mineralstoffe, die unser Körper dringend braucht. Dadurch riskieren wir nicht nur ein Mangel an Vitaminen, sondern erhöhen auch das Risiko schneller zu Erkranken. Auch bei Diäten können Smoothies unterstützen. Die köstlichen Vitaminbomben sättigen und verleihen unserem Körper ein vitales Frischegefühl. Bewegungen werden Ihnen leichter fallen und die Motivation zum Sport wird steigen. Als Bonus profitiert auch Ihre Haut davon - vitalen Smoothies wird sogar eine verjüngende Wirkung zugesagt. Sie werden sich nicht nur gut fühlen, sondern auch gut aussehen.

**Fazit: Viele Safttrinker haben Bedenken beim Pressen von Gemüse, da sie beispielsweise noch nie einen frisch gepressten Karottensaft getrunken haben und greifen daher lieber zu den Säften aus Supermärkten und co. Dabei ist ein frisch gepresster Saft ein Hochgenuss und Sie werden erstaunt sein, welcher Geschmacksunterschied auf Sie wartet. Also trauen Sie sich und probieren Sie alles aus. TIPP: Achten Sie bei der Wahl des Entsafters/Smoothie-Makers vor allem auf eine niedrige Umdrehungszahl, um die Erwärmung des Lebensmittels zu verhindern, damit Enzyme nicht beschädigt werden. Meiden Sie außerdem Zentrifugalpressen, welche viel zu viel Sauerstoff in den Saft wirbeln.**

*Tipp der Redaktion:*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/471>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

*Selbstgemacht schmeckt am besten! Probieren Sie doch mal unseren leckeren Karotten-Apfel Saft Wir verraten Ihnen das Rezept.*