



Tiefroter Multivitaminsaft

* vegan * glutenfrei * laktosefrei *

Für 2 Portionen à 200 ml:

- 1 rote Chilischote
- 2 bis 3 Saftmöhren
- 1 großer Apfel
- 1 Knolle Rote Bete
- 1 Fenchelknolle
- 2 Selleriestangen
- ½ TL Lein- oder anderes Speiseöl

Für die Zubereitung ist ein Entsafter notwendig.

Zubereitung

Obst und Gemüse unter fließendem Wasser gründlich reinigen und vorsichtig abtrocknen. Etwa 3 Zentimeter vom unteren Ende der Chilischote abschneiden. Den Rest anderweitig verwenden. Saftmöhren der Länge nach halbieren oder vierteln – je nachdem, wie groß die Öffnung Ihres Entsafters ist. Apfel vierteln. Stiel und – auf Wunsch – Kerngehäuse entfernen. Rote Bete und Fenchel ebenfalls vierteln. Selleriestangen in handbreite Stücke schneiden. Alle Zutaten nacheinander in den Entsafter geben. Mit dem Stopfer in Richtung des Mahlwerks drücken. Öl hinzugeben und vorsichtig umrühren. Den Saft in zwei Gläser füllen und sofort schluckweise genießen. Den Trester nicht wegwerfen, sondern zum Beispiel für Gemüsesuppe verwenden.

Am besten für den Körper verwertbar ist frisch gepresster Saft morgens auf leeren Magen. Trinken Sie ihn also vorzugsweise vor dem Frühstück. Und bitte nicht runterstürzen, sondern schluckweise genießen, gut einspeicheln und ein bisschen „kauend“ im Mund bewegen. Diese Art der Vorverdauung im Mund nimmt dem Magen Arbeit ab. Wer einen sehr empfindlichen Magen hat, kann den Saft aber auch mit dem Frühstück einnehmen.

Wissenswertes

Für gesunde Augen, die vor allem in der Pollensaison von Allergien geplagt sein können, ist eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Vitalstoffen aus Obst und Gemüse essenziell. Möhren enthalten viel Betacarotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt. Es kann unter anderem Sehschwäche vorbeugen. Weil Vitamin A fettlöslich ist, geben wir eine kleine Menge hochwertiges Öl in den Saft. So kann es der Körper optimal aufnehmen und verarbeiten. Chili und Apfel sind unter anderem reich an Vitamin C, das ebenfalls der Augengesundheit dient. Rote Bete, Fenchel und Sellerie punkten mit Kalium, Eisen, Folat, Vitamin C und E sowie B-Vitaminen.

Tipp für Kinder

Saft wird von den Kleinen meist gern angenommen. Apfel und Möhren machen ihn angenehm süß, das Gemüse balanciert den Zuckergehalt jedoch auf natürliche Weise aus. Für Kinder bitte die Chilischote weglassen.



Zur Person:

Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Für die WALA Heilmittel GmbH entwirft die freie Journalistin treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – und leckere Rezepte.