Name ......................................................... Klasse ..............

**Ernährung und nachhaltige Entwicklung**

Datum .......................

**Rezept 1**

**Smoothie „GuKiBa“**

**Smoothie**

„Smooth“ kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „fein“ und „weich“. Im Gegensatz zu Saft, bei dem nur der Fruchtsaft herausgepresst wird, verwen- det man beim Smoothie fast die ganze Frucht oder Pflanze. Dabei bleiben nicht nur viele wertvolle Stoffe erhalten, es entsteht auch wenig Abfall.

Smoothies sind lecker und praktisch. Du solltest jedoch Obst und Gemüse nicht generell durch Smoothies ersetzen, denn das Kauen fällt dann flach. Dieses ist aber gerade wichtig für die Zahngesund-heit, fördert die Bildung von Speichel und von Verdauungsenzymen.

**Stelle deine eigene „Mixtur“ nach dem Baukastensystem zusammen:**

Dabei kann es auch gerne bunt zugehen:

**1. für eine farbige Basis**

* rot: Johannisbeere, Kirsche, Erdbeere, Himbeere
* orange: Aprikose, Möhren, Orange
* blau: Brombeere, Blaubeere

... am besten nimmst du das, was gerade Saison hat oder weg muss.

**2. für ein frisches Aussehen**

* 1 Spritzer Zitronensaft

**3. für etwas mehr Süße**

* Honig, Fruchtdicksaft, Puderzucker
* süßes Obst, wie z. B. 1 Stück reife Ba- nane

**4. damit es flüssig und gut zu trinken ist**

* Wasser
* Saft

**Zutaten** (für 4 Personen):

200 g Gurke, Spinat oder Salat

2 reife Bananen

2-3 Kiwi

1 Spritzer Zitronensaft

500-600 ml Apfelsaft

**Du brauchst noch:**

Standmixer oder Pürierstab mit Becher

Schneidebrett Schneidemesser 4 Gläser

* Gurke, Banane, Kiwi schälen und in Stücke schneiden.

„Grün, grün, grün

sind alle meine …“

**So geht’s:**

Wenn du Salat oder Spinat nimmst, dann musst du die Blätter putzen, waschen und die Blätter zerkleinern.

* Obst- und Gemüsestücke in den Mixer geben.

Wichtig ist beim Smoothie, dass zuerst die festen Zutaten gemixt werden.

* Nun die Flüssigkeit nach und nach dazugeben, bis der Smoothie die richtige Konsistenz (Beschaffenheit) hat.
* Smoothie in die Gläser füllen und servieren.

Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Werkstatt Ernährung 45