

INHALT

Vorwort 9

Der »Rohstoff« Obst 11

Herkunft und Qualität 12

Welches Obst ist am besten? 13

Obstarten und Sorten 14

Kernobst 17

Steinobst 23

Beerenzobst 29

Südfrüchte 39

Natürliche Fruchtsäfte 51

Grundlagen der Saftbereitung 52

Einige goldene Regeln 54

Das Haltbarmachen von Fruchtsäften 55

Apfelsaft 59

Aprikosen-Pflaumen-Saft 60

Birnen-Trauben-Saft 63

Brombeer-Apfel-Saft 64

Waldbeerensaft 67

Himbeer-Birnen-Saft 68

Stachelbeersaft 71

Gemischter Johannisbeersaft 72

Schwarzer-Johannisbeer-Süßkirsch-Saft 75

Pfirsich-Trauben-Saft 76

Pflaumen-Mirabellen-Trauben-Saft 79

Karottensaft 80

Tomatensaft 83

Natürliche Limonaden und Schorlen 85

- Grundlagen der Zubereitung* 86
- Haltbarmachen oder nicht?* 87
- Auf die Mischung kommt es an* 87
- Eiskalt serviert* 88
- Zitronenlimonade 91
- Orangenlimonade 92
- Grapefruitlimonade 95
- Apfelschorle 96
- Birnenschorle 99
- Rhabarberschorle 100
- Erdbeerschorle 103
- Waldbeerenschorle 104
- Holunderschorle 107
- Traubenschorle 108
- Kirscheschorle 111

Gesunde Smoothies 113

- Grundlagen der Zubereitung* 113
- Die Mischung macht's* 114
- Das Auge trinkt mit!* 115
- Karotte-Orange-Himbeere 119
- Orange-Erdbeere-Himbeere 120
- Apfel-Erdbeeren-Birne 123
- Apfel-Himbeere-Brombeere 124
- Mango-Banane-Apfel 127
- Banane-Ananas-Birne 128
- Papaya-Wassermelone-Banane 131
- Preiselbeeren-Brombeeren-Heidelbeeren 132
- Johannisbeeren-Süßkirsche 135
- Kiwi-Mango-Banane-Apfel 136
- Spinat-Gurke-Apfel 139