

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

Beerenobst 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

Kirschschorle 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