

Power und Genuss

Aus frischen rohen Früchten und frischem rohem Gemüse und einer guten Portion Garten-/Wildkräutern entstehen wunderbare vegane Smoothies, die je nach Zusammensetzung süßlich, fruchtig, gemüsig, krautig, erdig, leicht bitter ... sind. Gesund sind sie alle und Power garantieren sie auch. Die Rezepte sind für kleine und große Fans der Natur aus dem Glas.

Smoothies

Erica Bänziger

ISBN 978-3-03780-570-1



9 783037 805701

FO NA



Erica Bänziger

Smoothies

Power aus der Natur

FO NA



Erica Bänziger

Smoothies

Power aus der Natur

Inhalt

Vorwort	8	Fenchel-Vogelmiere-Stangensellerie	38	Zucchini-Stangensellerie-Avocado-Apfel	75
Dank	9	Apfel-Wildkräuter	40	Heidelbeeren-Traubenbeeren	76
Widmung	9	Grapefruit-Löwenzahn-Granatapfelkerne	42	Rande-Himbeere-Apfel	78
		Apfel-Giersch-Mango	44	Granatapfel-Minze-Apfel	80
Warum (grüne) Smoothies	10	Dreierlei Zitrusfrüchte-Vogelmiere	44	Petersilie-Fenchel-Stangensellerie-Orange	82
Smoothies unterstützen die Entgiftung des Körpers	12	Sommer		Kiwi-Zucchini-Stangensellerie-Apfel	84
Smoothie aus dem Regal – was drinsteckt	13	Apfel-Kopfsalat	48	Apfel-Stangensellerie-Kiwi-Kresse	86
Die ideale Küchenmaschine	14	Gelbe Peperoni-Mango	48	Rande-Apfel-Mangold	86
Was bei Zutaten für Smoothies zu beachten ist	16	Zucchini-rote Peperoni-Apfel	49	Ananas-Rande-Minze	87
		Fenchel-Mango-Spinat	50	Winter	
		Melone-Apfel-Minze	52	Ananas-Vogelmiere	90
		Apfel-Zitronenmelisse	54	Mango-Karotte	90
		Brennnessel-Apfel-Kiwi	54	Apfel-Karotte-Petersilie	92
		Erdbeere-Passionsfrucht-Limette-Apfel	56	Papaya-Mango-Passionsfrucht	94
		Tomate-Peperoni-Basilikum	58	Ananas-Rande-Blattsalat-Minze	96
		Aprikose-Karotte	60	Rande-Mandarine-Banane-Ingwer	96
		Beeren-Apfel	62	Apfel-Knollensellerie	98
		Gurke-Avocado-Dill	64	Mango-Orange-Rande	100
		Tomate-Basilikum	66	Apfel-Stangensellerie	100
		Erdbeere-Mango-Banane	66	Orange-Fenchel	101
		Karotte-Pfirsich	67	Fenchel-Apfel-Orange	101
		Herbst		Fenchel-Stangensellerie-Apfel-Banane	102
		Ananas-Mangold-Apfel-Orange	70	Apfel-Orange-Kiwi-Banane	102
		Mango-Mangold-Fenchel-Orange	70		
		Kürbis-Orange-Zitronenmelisse	71	Register	104
		Kohlrabi-Orange	72	Impressum	105
		Kohlrabi-Apfel-Stangensellerie	74		
		Kiwi-Apfel-Banane-Fenchel	74		

BUNTE SMOOTHIES

Frühling

Kiwi-Apfel-Banane-Fenchel-Orange	24
Apfel-Stangensellerie-Orange	24
Mango-Fenchel-Stangensellerie	25
Orange-Granatapfel-Petersilie	25
Sauerampfer-Apfel-Mandarine	26
Erdbeere-Mandarine	28
Karotte-Orange-Spinat	30
Erdbeere-Kiwi-Apfel	30
Apfel-Wildkräuter	31
Erdbeere-Apfel-Minze	31
Artischocke-Minze-Apfel	32
Erdbeere-Rhabarber-Apfel	34
Spitzwegerich-Wiesenlabkraut-Apfel	36
Giersch-Apfel-Stangensellerie	36

ABKÜRZUNGEN

TL	gestrichener Teelöffel
dl	Deziliter
ml	Milliliter
Msp	Messerspitze

Geld und Gut können wir erwerben, unsere Gesundheit aber nur pflegen.

Unbekannt, Deutsches Sprichwort

Ein Smoothie ist rasch zubereitet. Die Zeit ist gut investiert: Das Getränk schmeckt köstlich und ist erst noch gesund. Gesundheit hat viel mit Ernährung zu tun. Unser Körper braucht Nähr- und Vitalstoffe, wie sie im selbstgemachten Smoothie enthalten sind.

Als diplomierte Ernährungsberaterin beschäftige ich mich intensiv mit gesunder Ernährung und gebe Ratsuchenden Tipps, die im Alltag leicht umzusetzen sind. Ich empfehle fünf Portionen Früchte und Gemüse täglich. Noch lange nicht alle Menschen wissen, was damit wirklich gemeint ist. Je nach Handgröße sind es 500 bis 750 g Früchte und Gemüse. Dieses Ziel wird von vielen nicht erreicht. Ein Smoothie täglich könnte auf dem Weg zu mehr Früchten und Gemüse ein guter Begleiter sein.

Die Russin Victoria Boutenko hat mit ihren grünen Smoothies die Welle von Pürees aus Früchten und Gemüsen so richtig lanciert. Mittlerweile gibt es Smoothies in jedem

Supermarkt und sogar am Kiosk. Ein Blick auf die Zutatenliste ist in jedem Fall sinnvoll. Viele Smoothies enthalten mehrheitlich Äpfel sowie Trauben- oder Karottensaft und leider kaum Gemüse. Wer den täglichen Gemüseanteil erhöhen will, muss seinen Smoothie selber zubereiten. Meine Smoothie-Rezepte sind ausgewogen. Sie basieren auf einem harmonischen Mix von Kräutern, essbaren Wildpflanzen, Früchten und Gemüse. Die Getränke sind bekömmlich und fördern die Gesundheit. Groß und Klein liebt sie. Die Kombinationsmöglichkeiten sind fast grenzenlos. Meine Empfehlung an alle Mamis und Papis: Viele Kinder machen einen Bogen um das Gemüse. In der Smoothie-«Verpackung» werden Vorurteile bestimmt abgebaut und das Gemüse wird am Tag X der Jungmannschaft auch in «Reinkultur» schmecken.

Smoothies tragen dazu bei, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Das heißt mehr Vitalität bei kleinem Einsatz! Smoothies sollen eine gesunde Ernährung

ergänzen und nicht ersetzen. Ballaststoffe und das Kauen von Rohkost ist für die Gesundheit ebenfalls wichtig.

Lassen auch Sie sich vom Smoothie-Virus anstecken! Sicher entstehen aus den vielen Anregungen weitere Rezepte, was ganz im Sinne dieses Buches ist. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Genuss und von Herzen eine robuste Gesundheit.

Erica Bänziger

Herzlichen Dank

Mit diesem Buch ist für mich ein Wunsch in Erfüllung gegangen. Dafür danke ich dem Verlag. Ich kann nun meine Begeisterung für Smoothies mit anderen teilen.

Durch meine Freundin Teija Taverna habe ich den Slow Juicer kennengelernt. Herzlichen Dank für den Input. Mit ihm macht der tägliche Smoothie noch mehr Freude.

Die Firma Mäder Kräuter in Boppelsen/ZH hat für das Fotoshooting großzügig Kräuter geliefert. Herzlichen Dank.

Widmung

Ich widme dieses Buch meinen Söhnen Filippo und Oliver, die meine Kreationen stets kritisch degustieren und mit mir auf der Smoothie-Welle reiten.

Warum (grüne) Smoothies

Früchte und Gemüse, insbesondere aus biologischem Anbau, sind reich an bioaktiven Substanzen, auch Phytostoffe genannt. Neben den Faserstoffen (Ballaststoffen) sind vor allem die sekundären Substanzen, etwa die große Gruppe der Carotinoide und die Polyphenole, gesundheitsfördernd. Es wird viel geforscht. Schweizer Forscher haben festgestellt, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Gehalt an Lutein, Carotin und Chlorophyll gibt. Je mehr grüner Farbstoff (Chlorophyll) eine Pflanze (Gemüse, Kräuter usw.) enthält, desto mehr Lutein und Carotinoide können nachgewiesen werden. Beide Substanzen stärken die Gesundheit und sind insbesondere für die Augen bei viel Bildschirmarbeit eine Wohltat. Die Substanzen sind vor allem im Blattgemüse und im Kohlgemüse (Brokkoli, Rosenkohl, Cima di Rapa, Kohlrabi usw.) sowie im Blattsalat enthalten. Der Lutein-Gehalt hängt von der Anbaumethode ab. Salate und Kräuter aus dem Gewächshaus haben weniger Lutein als Freilandware oder gar Wildkräuter. Je weniger das Gemüse erhitzt wird, desto mehr der Substanzen bleiben erhalten. Das ist ein großes Plus bei einem Smoothie,

der immer aus frischen Zutaten zubereitet wird. Je mehr zerkleinert ein Lebensmittel wird, desto besser kann der Körper die Substanzen aufnehmen. Auch ein Grund, täglich einen Smoothie zu genießen, und diesen häufig grün.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE IN GEMÜSE UND OBST

Carotinoide

Rote Farbstoffe (Beta-Carotin)

gelbe und rote Früchte und Gemüse, z. B. Spinat, Grünkohl, Brokkoli

Glucosinolate

Senföle

alle Kohlarten (Blumenkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Cima di Rapa), Senf, Meerrettich, Knoblauch

Phytoöstrogene, z. B. Lignane

Hülsenfrüchte inkl. Sojabohnen, Vollkorngetreide, Leinsamen und kaltgepresstes Leinöl

Phytosterine

Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Sojabohnen, Nüsse und daraus gepresste Öle

Polyphenole, z. B. Flavonoide, Anthocyane (rote und blauviolette Farbe in Früchten und Gemüse), Phenolsäuren

Nüsse, Trauben, Rotwein, Grün- und Schwarztee, Zwiebeln, Kirschen, Beeren

Proteaseninhibitoren

Hülsenfrüchte, Getreide, Sojabohnen inkl. Tofu

Saponine/Bitterstoffe

Hülsenfrüchte, Löwenzahn, bittere Kräuter

Sulfide/Aromastoffe

Knoblauch, Zwiebeln, Lauch

Terpene/Aromastoffe

Kräuter, Gewürze, Früchte

FREIE RADIKALE – GEFAHR FÜR UNSERE ZELLEN

Bei der Entstehung von Krankheiten spielt die Oxidation eine zentrale Rolle. Die Energiegewinnung ist in der menschlichen Zelle ohne Oxidation nicht möglich. Es entstehen bei allen Stoffwechselfvorgängen freie Radikale, welche die Zellen angreifen und schädigen können. Gegenspieler sind die Antioxidantien, die in Früchten und Gemüse reichlich vorkommen.

ANTIOXIDANTIEN – BIO-PRODUKTE SCHNEIDEN BESSER AB

Unser Körper braucht die Antioxidantien zur Substanzerhaltung. Der Zitronensaft schützt den Apfel vor dem Braunwerden, Antioxidantien schützen einfach ausgedrückt unsere Zellen vor dem Oxidieren. Die wichtigste Quelle für Antioxidantien sind buntes Gemüse und Früchte. Besonders reich an Antioxidantien sind Produkte aus dem Bio-Anbau und solche, die wild wachsen. Ihr Anteil kann bis zu 60 % höher sein als in konventionell angebauten Lebensmitteln. Bio-Produkte sind hier klar im Vorteil. Der Gehalt an Schwermetallen wie Cadmium ist eindeutig viel tiefer. Messungen ergaben Differenzen von bis zu 50 %.

Smoothies unterstützen die Entgiftung des Körpers

Der Körper kann sich selbst entgiften. Für ein gutes Funktionieren des Entgiftungssystems müssen Betriebsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe und sekundäre Substanzen in ausreichender Menge verfügbar sein.

Die einfachste und zudem gesündeste Quelle sind Früchte und Gemüse. Mit einem Smoothie kann der «Betriebsstoff» in natürlicher Form und ohne Nebenwirkungen erhöht werden.

Der gesundheitliche Vorteil einer an Antioxidantien reichen Ernährung ist unbestritten. Man geht davon aus, dass so Zivilisationskrankheiten um die Hälfte reduziert werden könnten. Früchte, insbesondere Beeren (Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren), sind besonders reich an Antioxidantien und sollten entsprechend häufig für Smoothies verwendet werden.

SMOOTHIE – NATÜRLICHER BASENDRINK

Die Vorteile eines selbstgemachten Smoothies:

- liefert natürliche Basen
- aktiviert die körpereigene Basenbildung durch die natürlicherweise vorhandenen Bitterstoffe
- fördert die körpereigene Säureausleitung und reguliert damit den Säure-Basen-Haushalt
- unterstützt die Verdauung und die Gesundheit der Darmflora
- wirkt entzündungshemmend
- ist krebsfeindlich
- enthält reichlich antibakterielle Stoffe
- hat antimykotische Eigenschaften und eignet sich für eine Anti-Pilz-Kur
- wirkt antioxidativ
- liefert Nähr- und Mikronährstoffe
- stärkt das Immunsystem
- ist gut für die Leber
- fördert die Entgiftung
- ist reich an Kalium und Magnesium
- ist ein guter Eisenlieferant
- ist reich an Folsäure
- nährt und vitalisiert

Smoothie aus dem Regal – was drinsteckt

Handelsübliche Smoothies bestehen meist aus Fruchtpüree und einem größeren Anteil an Fruchtsaft. Sie vermitteln, in natürlicher Form etwas für die Gesundheit zu tun und erst noch gut zu schmecken. Aber können diese Smoothies wirklich frisches Obst ersetzen?

Im Supermarkt gibt es im Kühlregal verschiedene Smoothies. Oft stehen sie mitten in der Obst- und Gemüseabteilung. Auf einer Skala, ähnlich dem Messbecher, gibt der Hersteller ausführlich an, wie viel von jeder Frucht im Smoothie steckt, etwa Maracuja, Mango, Banane, Kiwi, Apfel. Doch bei vielen Smoothies trägt der Schein. Das meint Nora Dittrich, Ökotrophologin bei der Verbraucherzentrale NRW, wo Smoothies analysiert worden sind: «Eine unserer Forderungen ist, dass ein Smoothie aus Fruchtstückchen und/oder Püree bestehen und der Fruchtsaftanteil deutlich unter 50 % liegen muss. Bei der Markterhebung hat sich gezeigt, dass über die Hälfte der Smoothies mehr als 50 % Saft enthalten. Aber aufgepasst: Manchmal werden Püree und Saft auf der Liste zusammengefasst, sodass nicht erkennbar ist, wie hoch der Püreeanteil wirklich ist. «Spitzenreiter»

war ein Smoothie, der zu 100 % aus Saft bestand! Das ist ein sehr teurer Saft. Immerhin kosten Smoothies gern mal 2 Euro oder 3.60 Franken, und dies für nur 2½dl/250 ml. Wer auf solche Mogelpackungen nicht reinfallen will, der sollte das Kleingedruckte lesen.»

INHALT HANDELSÜBLICHER SMOOTHIES

Apfel-Ananas-Kiwi

- Apfelsaft 48 %
- Ananassaft
- Kiwimark (-püree) 16 %
- Traubensaft
- Limettensaft 1,2 %
- Spinat und Brennesselextrakt

Bio-Smoothie

- Karottensaft 40 %
- Himbeermark (-püree) 17 %
- Traubensaft
- Birnenmark (-püree)
- Erdbeermark (-püree)
- Zitronensaft

Bunte Smoothies

ERDBEER-
PASSIONSFRUCHT-
LIMETTE-
APFEL



FENCHEL-
VOGELMIERE-
STANGEN-
SELLERIE



APFEL-
KAROTTE-
PETERSILIE



MELONE-
APFEL-
MINZE



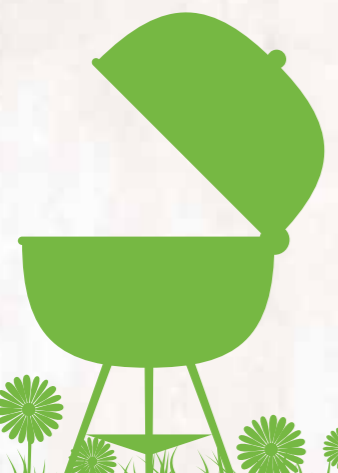
GIERSCH-
APFEL-
STANGENSELLERIE



GRANATAPFEL-
MINZE-
APFEL



Sommer



GREEN STAR/EISENPOWER

Fenchel-Mango-Spinat

für 4 dl/400 ml

- 1 kleine Mango
- 80 g zarter Blattspinat oder Vogelmiere
- 1 Fenchel, ca. 200 g
- 10-20 g Bio-Zitrone mit Schale, nach Belieben
- ca. 1 dl/100 ml Wasser

SLOW JUICER

Mango schälen und Fleisch vom Stein schneiden.

Fenchel grob zerkleinern.

Zutaten nach und nach in den Slow Juicer füllen und zum Smoothie verarbeiten.

Wasser ganz am Schluss zugeben. Das hat den Vorteil, dass auch die letzten wertvollen Stoffe im Juicer hinaustransportiert werden und mit dieser Flüssigkeit der Smoothie verdünnt werden kann.



MANGO

Die Mango hat einen hohen Gehalt an gesundheitlich besonders wertvollem Karotin. Aus 70 der 700 bekannten Karotine – rote, orange und gelbe Pflanzenfarbstoffe – bildet der Körper das fettlösliche Vitamin A. Aus diesem Grund werden die Karotine auch als Provitamin A bezeichnet.



DER BESONDERE

Erdbeere-Passionsfrucht-Limette-Apfel

für ½l

- 350–400 g Erdbeeren, entstielt
- 2 Passionsfrüchte, nur Samen
- 1 Apfel, 120 g
- 10–20 g Bio-Limette oder Bio-Zitrone mit Schale, nach Belieben
- 10 Zitronenmelisse- oder Minzeblättchen
- 1½ dl / 150 ml Wasser
- Zitronenmelisse, für die Garnitur



PASSIONSFRUCHT

Die Passionsfrucht wächst in tropischen/subtropischen Höhenlagen. Die Samen der meist hocharomatischen, intensiv duftenden Früchte sind von einer geleeartigen Masse umgeben. Passionsfrüchte sind erfrischend süßsauerlich. Schrumpelige Früchte rasch konsumieren.

SLOW JUICER

Apfel vierteln.

Zutaten nach und nach in den Slow Juicer füllen und zum Smoothie verarbeiten.

Wasser ganz am Schluss zugeben. Das hat den Vorteil, dass auch die letzten wertvollen Stoffe im Juicer hinaus transportiert werden und mit dieser Flüssigkeit der Smoothie verdünnt werden kann.

HOCHLEISTUNGSMIXER

Apfel vierteln und entkernen.

Limette entkernen, zerkleinern, mit Schale verwenden.

Kräuter grob schneiden.

Alle Zutaten in das Mixerglas füllen und zum Smoothie mixen.

Wichtig Im Mixer braucht es zum Zerkleinern der Zutaten mehr Wasser.



Tomate-Peperoni-Basilikum

für ½l

- 1-2 rote oder gelbe Peperoni /Gemüsepaprika
- 250 g reife Tomaten
- 30-40 g roter und grüner Basilikum
- 1 Msp Meersalz
- 10-20 g Bio-Zitrone mit Schale, nach Belieben
- 1 dl / 100 ml Wasser
- 1 TL Olivenöl, zum Beträufeln



TOMATE

Trotz des leicht säuerlichen Geschmacks ist die Sommerfrucht (Gemüsefrucht) basisch. Am besten schmeckt sie frisch vom Strauch und an der Sonne gereift. Es gibt eine Vielzahl von Tomatensorten. Sich mit ihnen zu befassen und selber zu ziehen, kann zum Hobby werden.

SLOW JUICER

Peperoni halbieren, Stielansatz entfernen, grob zerkleinern.
Tomaten vierteln.
Zutaten nach und nach in den Slow Juicer füllen und zum Smoothie verarbeiten.
Wasser ganz am Schluss zugeben. Das hat den Vorteil, dass auch die letzten wertvollen Stoffe im Juicer hinaus transportiert werden und mit dieser Flüssigkeit der Smoothie verdünnt werden kann. In Gläser füllen, mit Olivenöl beträufeln.

MIXERGLAS

Peperoni halbieren Stielansatz entfernen, entkernen, Fruchthälften in Streifen schneiden.
Stielansatz bei den Tomaten ausstechen, Tomaten zerkleinern.
Basilikumblättchen von den Stielen zupfen.
Zitrone entkernen und würfeln.
Alle Zutaten in das Mixerglas füllen und zum Smoothie mixen. In Gläser füllen, mit Olivenöl beträufeln.

Wichtig Im Mixer braucht es zum Zerkleinern der Zutaten mehr Wasser.



Register

A

Algen 19
Amaranth, wilder 18
Ananas 70, 87, 90, 96
Anbaumethode 10
Angelikakraut 64, 101
Antioxidantien 11
Apfel 24, 26, 30, 31, 32, 34, 36, 38, 40, 44, 48, 49, 52, 54, 56, 62, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 90, 92, 98, 100, 101, 102
Apfelsaft 66
Aprikose 60
Aroniasaft 62
Artischocke 32
Avocado 64, 75

B

Ballaststoffe 10
Banane 24, 66, 74, 102
Barbarakraut 18
Bärlauch 18
Basendrink 13
Basilikum 58, 66
Bio-Produkte 11
Birkenblatt 18
Brennnessel 18, 25, 40, 54
Brunnenkresse 18

C

Camu-Camu 60
Carotinoide 10
Chlorophyll 10
Clementine 26, 28, 44

D

Dill 64

E

Engelwurz 101
Entgiftung 12
Erdbeere 28, 30, 31, 34, 56, 62, 66

F

Fenchel 24, 25, 38, 50, 70, 74, 82, 101, 102
Franzosenkraut 18
Freie Radikale 11

G

Gemüsepaprika 48, 58
Giersch 25, 31, 36, 40, 44
Granatapfel 25, 34, 42, 80
Grapefruit 42
Gras, Getreide- 19
Guarana 42
Gurke 49, 64
Guter Heinrich 18

H

Heidelbeere 62, 76
Himbeere 62, 66, 76, 78

I

Ingwer 25, 30, 34, 48, 64, 67, 71, 94, 100, 101

K

Karotte 30, 60, 67, 90, 92
Kiwi 24, 30, 54, 74, 82, 84, 86, 102
Knoblauchrauke 18, 31
Knollensellerie 98
Kohlrabi 72, 74
Kopfsalat 48
Krautstiel 16
Kresse 86
Küchenmaschine 14
Kürbis 71

L

Leimkraut 18, 31, 54
Lindenblatt 18
Löwenzahn 18, 31, 40, 42
Lutein 10

M

Mandarine 26, 28, 44, 100
Mango 25, 44, 48, 49, 50, 66, 70, 90, 94, 100
Mangold 70, 86
Melde 18
Melone 52
Minze 28, 31, 32, 52, 56, 80, 87, 90, 94, 96

N

Nektarine 67

O

Orange 24, 25, 26, 30, 36, 44, 70, 71, 72, 82, 90, 100, 101, 102

P

Papaya 94
Passionsfrucht 56, 94
Peperoni 48, 49, 58
Petersilie 24, 36, 38, 44, 70, 71, 72, 74, 82, 86, 87, 90, 92, 101, 102
Pflirsich 67
Pflanzenstoffe, sekundäre 10
Phytostoffe 10
Polyphenole 10
Portulak, Winter- 90

R

Rande 66, 78, 86, 87, 96, 100
Rhabarber 34
Rote Bete 66, 78, 86, 87, 96, 100

S

Salat, grüner 87, 96
Sauerampfer 16, 26, 31
Spinat 16, 30, 44, 50, 70, 86, 87, 96
Spitzwegerich 18, 36, 40, 44

SCH

Scharbockskraut 18

ST

Stangensellerie 24, 25, 36, 38, 74, 75, 82, 84, 86, 98, 100, 102

T

Taubnessel 18
Tomate 58, 66
Traubenbeere 76

V

Vogelmiere 18, 30, 31, 38, 44, 50, 90

W

Waldengelwurz 31
Wiesenlabkraut 18, 31, 36, 40

Z

Zitronenmelisse 28, 54, 56, 71
Zucchini 49, 75, 84

© 2015 Fona Verlag AG, 5600 Lenzburg
www.fona.ch

LEKTORAT

Léonie Schmid

KONZEPT UND GESTALTUNG

FonaGrafik, Hiroe Mori

PRODUKTFOTOS

S. 18/Brennnessel, S. 18/Labkraut, S. 19/Brunnenkresse, S. 19/Barbarakraut, S. 19/Knoblauchrauke, S. 34, 38: Andreas Thumm; S. 18/Giersch, S. 18/Leimkraut, S. 19/Löwenzahn: Djamila Agustoni; S. 25, 26, 28, 40, 42, 49, 52, 58, 78, 98: Armin Zogbaum; S. 31, 32, 82: Ivo Kuthan; S. 50: iStock/HighImpactPhotography; S. 56: iStock/nuwatphoto; S. 60: iStock/yvdavyd; S. 62: Ernst Fretz; S. 64: Hansjörg Volkart; S. 67: iStock/pixitive; S. 71, 75: Michel Brancucci/Severino Dahint; S. 72: iStock/YinYang; S. 76: iStock/Suzifoo; S. 80: iStock/zooad; S. 84: iStock/MistikaS; S. 87: iStock/julichka; S. 92: iStock/t_kimura; S. 94: iStock/StockPhotosArt

FOODFOTOS

Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

DRUCK

Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN

978-3-03780-570-1