



## Medienmitteilung

**Rubrik:** ESSEN & TRINKEN/ LIFESTYLE/ GASTRONOMIE/ GESUNDHEIT  
**Thema:** Selbstgemachte Säfte – Feine Vitaminbomben zum Trinken  
**Aufhänger:** tibits Küchenchef gibt Tipps zum Kreieren von Säften aus frischen Früchten und Gemüse / Fruchtdrinks selbst gemacht: Welche Früchte passen zusammen? / Sommerdrinks bei tibits: Hausgemachte Säfte, Frappés, Cocktails und Eiskaffee Spezialitäten / tibits Cocktails mit hausgemachten Fruchtsäften  
**Link:** [www.tibits.ch](http://www.tibits.ch)

---

18.07.2011 – for immediate release

Fruchtsäfte Selbermachen mit Tipps von den tibits Köchen

## Obst & Gemüse zum Trinken

**Jeder der schon einmal frisch gepressten Orangensaft getrunken hat weiss: Zwischen frisch gepressten Säften und Fruchtsäften aus dem Tetrapack liegen Welten. Warum also nicht selbst zur Saftpresse oder dem Pürierstab greifen? Gerade jetzt im Sommer, wenn die Auswahl an Früchten, Beeren und Gemüse riesig ist, sind frische Fruchtsäfte im Handumdrehen zubereitet. tibits verrät, welches Obst und Gemüse sich für Säfte eignen, wie es sich kombinieren lässt und welche Grundregeln man beachten sollte. Und für alle, die Sommerdrinks lieber geniessen als sie selbst zu produzieren, hält tibits in allen Restaurants eine grosse Auswahl an hausgemachten Säften, Frappés, Cocktails und Eiskaffee Spezialitäten für laue Sommerabende bereit.**

Sommerzeit ist Grünzeugzeit! Nie ist die Auswahl an Früchten, Gemüse und Beeren so gross und preiswert wie jetzt. Beim Kauf von Früchten, die man zu Saft verarbeiten möchte, sollte man vor allem auf Saftgehalt und Reife achten: «Vollreife Früchte sind hoch aromatisch im Geschmack und geben mehr Saft ab», weiss Stefan Staiger, stellvertretender Küchenchef im tibits. Zudem brauche es dann keinen zusätzlichen Zucker mehr. Zu den saftreichen Früchten gehören alle Beeren sowie Äpfel, Birnen, Trauben, Kirschen, Kiwi, Orangen, Grapefruits,



**Sehen nicht nur toll aus, sondern schmecken auch super: tibits Sommerdrinks aus gesunden Zutaten**

Melonen, Ananas, Mango, Papaya und viele mehr. An der Gemüsefront bieten sich saftreiche Sorten wie Tomaten oder Gurken an. Aber auch Peperoni, Fenchel, Stangensellerie oder Wurzelgemüse wie Sellerie, Randen oder Karotten eignen sich als Saft-Rohmaterial.

### Waschen, entsaften und rasch geniessen

«Bei der Kombination von Frucht- und Gemüsesorten kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen. Einfach das kombinieren, was einem schmeckt», rät Staiger. Säfte, die dem tibits Küchenchef gut schmecken, sind Kombinationen aus Apfel-Karotten-Orangen, Fenchel-Apfel-Zitronen oder Passionsfrucht-Randen-Karotten-Bananen. Vor dem Entsaften muss das Obst und Gemüse gut gewaschen werden. Nur wenn nötig schälen. Mit einer guten Saftpresse erhält man die grösste Saftausbeute. Wer öfters Säfte herstellen will, sollte sich darum einen guten Entsafter kaufen. Für erste Versuche kann man die vollreifen Früchte aber auch einfach klein schneiden und mit Hilfe eines Pürierstabes oder Mixers pürieren und mit Zugabe von Wasser oder frisch gepresstem Saft verschiedener Zitrusfrüchte verdünnen. Bei allen Säften rät Stefan Staiger einen Schuss frisch gepressten Zitronensaft beizumischen: «Das verzögert das Oxidieren, also die bräunliche Verfärbung des Saftes und mindert den Vitamin-C-Verlust». Wem das saftige Resultat zu wenig süss ist (immer zuerst probieren!), kann mit Ahornsirup oder Honig nachhelfen. Gepresste Kräuter wie Pfefferminze, Zitronenmelis-

se, Basilikum und Petersilie aber auch Ingwer verleihen jedem Saft eine neue Note. Bei Gemüsesäften kann man mit Salz, Pfeffer und anderen klassischen Gewürzen experimentieren. Da selbstgemachte Säfte im Unterschied zu Produkten aus dem Supermarkt keine Konservierungsstoffe enthalten, sind sie nicht lange haltbar. «Besonders Gemüsesäfte sind sehr empfindlich und verderben rasch», warnt Staiger und rät, die Säfte sofort zu geniessen.

### Tolle Drinks für laue Sommerabende

Wer nicht gerne mit Saftpressen und Co. hantiert, muss trotzdem nicht auf frische, täglich hausgemachte Säfte aus Obst und Gemüse verzichten. Im tibits kann der Gast aus 10 verschiedenen Säften wie beispielsweise dem Ingwer-Rüebli-Apfelsaft auswählen (siehe dazu auch untenstehendes Rezept aus dem Kochbuch «tibits at home»). Auch die Cocktails werden im tibits mit frischen Fruchtsäften zubereitet. Für Schleckmäuler gibt's feine Frappés aus Fior di Latte-Glace und frisch gepressten Säften nach Wahl. Und Kaffee- oder Tee-Fans sollten sich den Caffè freddo oder den Iced Chai Tea nicht entgehen lassen. Wer es klassisch mag probiert den Tessiner Weisswein Bianco di Merlot. Und da tibits immer am Gastro-Puls ist, wird neu auch das In-Getränk des Sommers Aperol Spritz serviert. tibits freut sich auf einen tollen Hochsommer!



tibits serviert vielseitige Sommerdrinks

## Ingwer-Karotten-Apfel-Saft

Zubereitungszeit: 15 Minuten (für 1 Liter)

100 g	Ingwer
8	Zitronen
1,2 kg	Karotten
2	Äpfel (Jonagold, 200 g)
2	Fenchelknollen (200 g)

- 1) Ingwer und Zitronen schälen. Die Karotten waschen und schälen. Äpfel und Fenchel halbieren oder vierteln, so dass sie in die Saftpresse passen.
- 2) Alles durch die Saftpresse lassen, gut umrühren und 5 Minuten stehen lassen, dann gut abschäumen.
- 3) Kalt stellen. Vor dem Servieren nochmals gut durchrühren

**Tipp:** Kann auf Wunsch mit Ahornsirup gesüsst werden.

***Dieses und weitere feine Rezepte können im Kochbuch «tibits at home» oder im tibits App (Download unter <http://mobile.tibits.ch/app/> ) nachgelesen und nachgekocht werden. Die Veröffentlichung des Rezeptes ist nur bei Nennung von tibits zulässig.***

+ + +

### Über tibits

Der Name tibits, abgeleitet aus dem englischen Wort „titbits“ (Leckerbissen), steht für hochwertige, genussvolle vegetarische Schnellgastronomie. tibits greift zurück auf die über 100-jährige Gastronomieerfahrung des Restaurants Hiltl, des ersten vegetarischen Restaurants Europas.

Die Idee zu tibits ist im Rahmen des Businessplan-Wettbewerbs Venture 98 entstanden, einer Veranstaltung der ETH Zürich und McKinsey. Die Gebrüder Christian, Daniel und Reto Frei wurden für ihren Businessplan „Vegetarische Fast Food Restaurants“ zweimal prämiert. Aus den Medien erfuhren Rolf und Marielle Hiltl von diesem Projekt und kontaktierten daraufhin die Gebrüder Frei. Es folgten die gemeinsame Firmengründung und die Umsetzung der Idee. Geführt wird die tibits ag heute von Daniel (CEO) und Reto Frei (COO) gemeinsam.

---

**Für weitere Informationen, Interviewanfragen und Bildmaterial wenden sich Medienschaffende bitte an: Eva Huwiler, Blofeld Communication GmbH, Langstrasse 94, 8004 Zürich, Tel. 044 245 40 10, [eva.huwiler@blofeld.ch](mailto:eva.huwiler@blofeld.ch)**