



DETOXWUNDER

by Maria

DEINE SAFTKUR

ENTSCHLACKUNG & IMMUNSTÄRKE
DURCH HEILFASTEN
MIT EFFEKTIVEN SÄFTEN

© Copyright 2020
DETOXWUNDER
info@dein-gesunder-darm.de

Haftungsausschluss unter
www.detoxwunder.de/haftungsausschluss/

INHALT

Warum eine Saftkur?	5
I. Saft versus Frucht	
II. Frisch gepresst versus Fertigsaft	
III. Entsaften, aber wie?	
So funktioniert Deine Saftkur	12
So bereitest Du Deine Säfte zu	14
So trinkst Du Deine Säfte	16
Zutaten für Supersäfte	18
Rezepte für Deine Säfte	21
I. Guten-Morgen-Säfte	
II. Grüne Säfte	
III. Rote Säfte	
IV. Würzige Gemüsesäfte	
V. Bunte Frucht-Gemüse-Säfte	
VI. Erfrischende Säfte	
VII. Abendsäfte	
Bonus: Rezepte für heilende Suppen	39



WARUM EINE SAFTKUR?

Eine ungesunde und vitaminarme Ernährung, zu wenig körperliche Bewegung und ein stressiger Alltag? Dann kann Dir eine Saftkur helfen den Reset-Button zu drücken und Deinen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bekommen. Das Fasten mit Säften ist seit Jahrhunderten eine bewährte Methode den Körper zu entlasten und reaktivieren.

Warum?

Säfte müssen kaum verdaut werden, weshalb Du Deinen Darm damit entlastet.

Dein Körper kann sich voll und ganz der inneren Reinigung widmen, da er nicht mit dem Abbau von schwerverdaulicher Nahrung beschäftigt ist.

Säfte unterstützen Deinen Körper auf ganz natürliche Weise bei der Entgiftung.

Dein Körper kann die Vitamine und Nährstoffe aus Säften schneller aufnehmen, als wenn Du Dich von fester Nahrung ernährst.

Du nimmst viele Vitamine und Antioxidantien zu Dir, wodurch Giftstoffe und Stoffwechselabfälle abgebaut werden können.

Du tust etwas für Dich und Deine Gesundheit.

SAFT VERSUS FRUCHT

Das sind die Vorteile von Saft statt der ganzen Frucht:

ENTLASTUNG DER VERDAUUNG

Wenn Du eine ganze Frucht isst, nimmst Du zwar viele Nährstoffe zu Dir, allerdings hat Dein Körper auch viel Verdauungsarbeit zu leisten, da die Nährstoffe noch aus dem Fruchtfleisch, den sog. Fasern, gelöst werden müssen. Dies kriegt Dein Körper leider niemals so gut hin, wie ein guter Entsafter. Vor allem wenn Du an Verdauungsbeschwerden oder einem geschädigten Darm leidest, wird es Deinem Verdauungssystem noch schwerer fallen die gesunden Nährstoffe aus der Frucht zu lösen. Daher eignen sich Säfte super, um Deine Verdauung und Deinen Darm zu entlasten, und trotzdem oder sogar noch mehr Nährstoffe aufzunehmen.

SCHNELLE VITAMINZUFUHR

Anders als bei der Verdauung ganzer Früchte, kann Dein Körper die Vitamine und Nährstoffe durch Säfte sehr viel einfacher und schneller aufnehmen. Bis diese Vitamine daher in Deinen Blutkreislauf und Deine Zellen gelangen vergehen nur ein paar Minuten. Bei ganzen Früchten dauert dies deutlich länger und kostet den Körper zusätzlich reichlich Energie für die Verdauung. Diese Energie kann Dein Körper viel besser für die Reinigung und Entgiftung nutzen.

DIE MASSE MACHT'S

Wenn Du Saft trinkst, nimmst Du mit einem Mal die Vitamine und Nährstoffe mehrerer Obst- und Gemüseeinheiten zu Dir. Dadurch stellst Du Deinem Körper eine regelrechte Vitaminbombe zur Verfügung. Wenn Du all das Obst und Gemüse, dass Du zu einem Saft verarbeitest, als ganze Frucht essen müsstest, wärest nicht nur Du mit dem Kauen lange beschäftigt, sondern auch Dein Darm mit der Verdauung. Um also schnell viele Vitalstoffe aufzunehmen, sind Säfte ideal geeignet.

FRISCH GEPRESST VERSUS FERTIGSAFT

Frisch und kalt gepresste Säfte haben im Vergleich zu Fertigsäften viele Vorteile, wie die folgenden:

WENIGER ZUCKER

Fertigsäfte enthalten oftmals einen hohen Zuckergehalt, da sie einerseits nur aus Obst bestehen und andererseits oftmals mit zusätzlichem Industriezucker gemischt sind.

KEINE PASTEURISIERUNG

Frische Säfte werden kalt gepresst, d.h. die Vitamine aus Obst und Gemüse bleiben erhalten und werden nicht, wie bei Fertigsäften, durch Erhitzen bzw. Pasteurisierung zerstört.

MEHR VITAMINE UND NÄHRSTOFFE

Frisch gepresste Säfte enthalten im Vergleich zu Fertigsäften mehr Vitamine und Nährstoffe. Das liegt zum Beispiel daran, dass diese nicht erhitzt wurden und die Säfte innerhalb kurzer Zeit nach der Zubereitung getrunken werden.

PREISWERTER

Auch wenn es auf den ersten Blick so scheint, dass frisch gepresste Säfte teurer sind als Fertigsäfte, ist dies nicht ganz so. Wenn Du zu wirklich qualitativ hochwertigen und kaltgepressten Säften aus Gemüse und Obst greifst, kosten diese bereits ab 5 Euro für einen halben Liter. Wenn Du Deine Säfte also selbst presst, sind diese günstiger und ohnehin vielfältiger.

MEHR GESCHMACK

Frisch gepresste Säfte sind geschmacklich intensiver, da sie nicht erhitzt wurden und da sie mehr Vitamine und Vitalstoffe enthalten. Außerdem kannst Du sie ganz nach Deinem Belieben pressen.

ENTSAFTEN, ABER WIE?

Um frische Säfte mit einer hohen Qualität herzustellen, gibt es verschiedene Systeme bzw. Geräte zum Entsaften. Im Wesentlichen kann dabei zwischen Zentrifugal-Entsaftern und sogenannten Slow Juicern unterschieden werden, die im Folgenden verglichen werden.

Zentrifugal-Entsafter

Zentrifugal-Entsafter funktionieren so, dass sie die Früchte mit einem Messer in kleine Stücken zerkleinern und durch hohe Geschwindigkeit bzw. Zentrifugalkraft den Saft herauspressen.

Slow Juicer

Bei Slow Juicern werden die Früchte langsam gepresst und durch ein Sieb abgeschöpft. Oftmals werden diese Entsafter auch als Kaltentsafter bezeichnet, weil sie durch die geringe Drehzahl keine Hitze entwickeln.

Vor- und Nachteile beider Entsafter

	Zentrifugal-Entsafter	Slow Juicer
Preis	Mittel: Gute Geräte zwischen 50-100 Euro.	Mittel – Hoch: Gute Geräte ab 100 Euro bis hin zu 500 Euro für Profi-Entsafter.
Zeitaufwand	Schnelles Entsaften durch hohe Geschwindigkeit.	Langsames und schonendes Entsaften, daher auch der Name Slow Juicer .
Fruchtgröße	Kann ganze Früchte verarbeiten.	Früchte müssen vorher in Stücke geschnitten werden.
Verarbeitungsmöglichkeiten	Obst und Gemüse. Nicht geeignet für Kräuter und Blattgrün.	Obst, Gemüse, Kräuter und Blattgrün. Außerdem eignen sich viele Geräte auch zur Herstellung von Sorbet.
Oxidation	Durch die schnelle Verarbeitung der Früchte gelangt Sauerstoff in den Saft, wodurch dieser oxidiert.	Kaum bis keine Oxidation durch langames Pressen.
Saftqualität	Durch die Oxidation wird der Saft schnell braun und zerfällt, so dass sich Wasser und Fruchtanteil trennen.	Sehr gute Qualität auf, d.h. Farbe und Beschaffenheit bleiben stabil. Der Saft kann daher länger aufbewahrt werden.
Vitamingehalt	Die Hitzeentwicklung durch hohe Drehzahl schadet Vitaminen und Enzymen.	Hoher Vitamingehalt durch langames, schonendes Pressen ohne Hitzeentwicklung.
Saftmenge	Saftausbeute zufriedenstellend.	Sehr gute Saftausbeute, ca. 30 Prozent mehr Saft als bei Zentrifugal-Entsaftern.

Zentrifugal-Entsafter überzeugen vor allem durch die geringeren Anschaffungskosten und die schnelle Verarbeitung zu Saft.

Unter Berücksichtigung der Saftquantität und -qualität sind Slow Juicer jedoch die bessere Wahl. Wenn Du preislich nicht so viel dafür ausgeben möchtest, dann greife trotzdem lieber zu einem günstigen Slow Juicer als zu einem guten Zentrifugal-Entsafter. Dein Körper wird dem höheren Vitamingehalt dankbar sein.

ALTERNATIVEN ZUM ENTSAFTEN

Wenn Du Dir nicht extra ein Gerät zum Entsaften anschaffen möchtest, kannst Du auch eine der folgenden Varianten nutzen:

Entsaften mittels Reibe

Raspel das Gemüse und Obst, aus dem Du Saft zubereiten möchtest, mithilfe einer Reibe. Das geraspelte Gemüse und Obst presst Du anschließend durch ein sehr feines Sieb oder besser durch ein Passiertuch oder einen Nussmilchbeutel. Durch dieses Vorgehen kannst Du Saft mit einem hohen Vitamingehalt pressen und ohne, dass Du dafür viele oder teure Geräte benötigst. Allerdings ist das Reiben von Gemüse und Obst auch relativ anstrengend und zeitintensiv.

Entsaften mittels Mixer

Gib das Gemüse und Obst für den Saft in einen Mixer oder Smoothie-Maker oder püriere es mit einem Pürierstab. Den entstandenen Brei gibst Du anschließend durch ein Passiertuch oder einen Nussmilchbeutel und presst den Saft heraus. Auch durch dieses Verfahren kannst Du Saft zubereiten, der viele Vitamine enthält.

SO FUNKTIONIERT DEINE SAFTKUR

Eine Saftkur kann je nach individueller Bedürfnisse und Voraussetzungen sowie Vorerfahrungen und körperlicher Anforderungen variieren.

Wer zum ersten Mal eine Saftkur ausprobieren möchte, der kann auf verschiedene Arten starten. Diese werden im Folgenden kurz beschrieben. Bitte achte darauf Deinen Körper langsam an das Fasten mit Säften zu gewöhnen.

Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Mangelerscheinungen konsultiere außerdem unbedingt Deinen Arzt und beende die Saftkur!

1 SAFT AN EINEM TAG

Für Beginner eignet es sich zum Beispiel eine Mahlzeit am Tag durch einen Saft austauschen. So kannst Du statt dem herkömmlichen Frühstück einen Saft trinken und Deinem Körper bereits am Morgen reichlich Vitamine und Mineralstoffe zufügen und erste Erfahrungen mit den Säften machen.

MEHRERE SÄFTE AN EINEM TAG

Wer das Saftfasten intensivieren möchte, der kann zum Beispiel einen Safttag machen. An diesem Tag wird sich ausschließlich von Saft „ernährt“ und keine feste Nahrung zu sich genommen.

Diese Variante eignet sich zum Beispiel auch als langfristige Methode. So kannst Du zum Beispiel einen Safttag pro Woche als festes Ritual einbauen (z.B. immer montags) und Deinen Körper dadurch entlasten und ihm zu innerer Balance verhelfen - ohne dabei den Rest der Woche auf leckeres Essen und reichlich Kauen verzichten zu müssen 😊

Auch im Zuge einer Darmsanierung ist eine Saftkur oder ein Safttag pro Woche eine perfekte Ergänzung, um Deinen Darm bei der Verdauung zu entlasten und Deinem Körper zugleich viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe zu liefern.

MEHRERE SÄFTE AN MEHREREN TAGEN

Wer bereits erste Erfahrungen mit Säften gemacht hat, für den ist es Zeit eine Stufe weiterzugehen.

Zum Beispiel in Form einer dreitägigen Saftkur. Das heißt, dass Du Dich über **volle 3 Tage** ausschließlich von Säften „ernährst“ und keine feste Nahrung zu Dir nimmst. Eine Saftkur über mehrere Tage ist besonders wertvoll für Deinen Körper und kann regelmäßig (z.B. 2x im Jahr) angewendet werden.

Je nach individuellen Bedürfnissen kann eine Saftkur auch über **volle 5 Tage** gemacht werden und die Erfolge dadurch intensiviert werden. Dabei solltest Du jedoch vor allem darauf achten, wie es Dir dabei ergeht und Dein Saftfasten nur verlängern, wenn Du Dich gut fühlst.

Bei Saftkuren länger als 3 Tage ist es außerdem wichtig, dass Du darauf achtest Deinem Körper die notwendigen Mineralien, Spurenelemente und Vitalstoffe zuzuführen. Sprich daher unbedingt mit Deinem Arzt, wenn Du eine längere Saftkur planst.

SO BEREITEST DU DEINE SÄFTE ZU

Das Verhältnis von Gemüse & Obst

Wichtig für gesunde Säfte ist ein richtiges Verhältnis von Gemüse und Obst. Dabei sollten Deine Säfte zum Großteil aus Gemüse bestehen und lediglich ein wenig Obst für eine leichte Süße und einen leckeren Geschmack.

Gemüse & Obst in Bio-Qualität

Für Deine Säfte solltest Du möglichst ausschließlich Bio-Gemüse und Bio-Obst verwenden. Diese liefern die notwendigen Vitalstoffe. Zudem sind sie nicht mit Pestiziden oder chemischen Schadstoffen gespritzt oder behandelt. Dies ist vor allem wichtig, da diese Deinen Darm belasten und Deiner Gesundheit schaden. Wir raten Dir daher dazu zu Produkten in Bio-Qualität zu greifen. Sofern dies nicht möglich ist und da Bio-Gemüse/-Obst natürlich auch einen preislichen Unterschied machen, solltest Du die Früchte vor dem Entsaften schälen. Dies bedeutet jedoch auch mehr Vorbereitungszeit und einen geringeren Vitamingehalt, da die Vitamine in erster Linie direkt unter der Schale sitzen.

Wichtig:

Bei Unverträglichkeiten oder Allergien auf bestimmte Obst- und Gemüsesorten solltest Du diese in Deinen Säften natürlich weglassen bzw. durch anderes Obst oder Gemüse ersetzen!

Vorbereitungen zum Entsaften

Vor dem Entsaften solltest Du das Gemüse und Obst gut abwaschen. Grundsätzlich gilt, dass Du ungespritztes Bio-Gemüse und Bio-Obst inklusive Schale entsaften kannst.

- Bei Pastinaken, Möhren und Rote Bete schneide ggf. den Strunk ab, da dieser sehr hart und schwierig zum Verarbeiten für den Entsafter ist. Vorsicht bei Roter Bete: Sie färbt sehr ab. Nutze daher beim Schneiden Gummihandschuhe und ein dunkles Brett oder einen Teller.
- Bei Äpfeln und Birnen entferne den oberen kurzen Strunk. Das innere Gehäuse und die Kerne kannst Du problemlos mit entsaften.
- Bei Ingwer lasse die Schale dran, da diese wichtige Vitamine liefert. Entferne jedoch ggf. vertrocknete oder sehr harte Stellen.
- Bei Limetten, Zitronen, Orangen und Grapefruits entferne die Schale, wenn diese gespritzt ist oder es keine Bio-Früchte sind. Ansonsten kannst Du sie sogar mit Schale entsaften.
- Bei Ananas, Melone und Banane solltest Du immer die Schale entfernen, da diese zu hart und zu bitter ist.

Haltbarkeit von frisch gepressten Säften

Am leckersten schmecken Deine frisch gepressten Säfte natürlich direkt nach dem Entsaften. Für Deinen Safttag ist es jedoch sinnvoll gleich mehrere Säfte hintereinander zu pressen und dann über den Tag verteilt zu trinken.

Deine gepressten Säfte kannst Du innerhalb von ca. **36 Stunden** genießen ohne dass wichtige Vitamin- und Vitalstoffe verloren gehen. Bewahre die Säfte dafür im **Kühlschrank** und **luftdicht verschlossen** auf.

SO TRINKST DU DEINE SÄFTE

Täglich mehrere Liter frisch gepresste Säfte

An Safttagen solltest Du mindestens zwischen **2 bis 3 Liter Saft** trinken.

Das heißt zum Beispiel fünf verschiedene Säfte je 500 ml. Je nachdem wie hungrig Du bist bzw. welchen Kalorienbedarf Dein Körper hat, eignen sich **5 bis 6 Säfte täglich**. Zusätzlich ist es wichtig, dass Du auch stilles Wasser und z.B. Tee trinkst, denn die Säfte ersetzen vorrangig Deine Mahlzeiten und nicht Deinen gesamten Flüssigkeitsbedarf pro Tag!

Tägliche Saftvielfalt

Trinke an einem Tag mehrere verschiedene Säfte. Nur so erhält Dein Körper auch die Vitamine und Vitalstoffe der unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten. In unseren Rezepten findest Du leckere und vielfältige Saftvariationen. An einem Tag kannst Du beispielsweise zwei grüne Säfte, ein bis zwei rote Säfte, einen würzigen Tomatensaft und eine Nussmilch trinken.

Alle 2-3 Stunden einen Saft

Trinke Deine Säfte über den gesamten Tag verteilt, d.h. ähnlich wie die sonstigen Mahlzeiten. Starte Deinen Tag zum Beispiel mit einem "Guten-Morgen-Saft" (s. Rezepte), je nachdem um welche Uhrzeit der Tag für Dich beginnt (zum Beispiel zwischen 6 und 9 Uhr). Im weiteren Verlauf des Tages trinke alle 2-3 Stunden einen Saft. So kommst Du insgesamt auf 5-6 Säfte pro Tag.

Langsam trinken

Wichtig ist außerdem die Säfte langsam zu trinken, d.h. in kleinen Schlucken und nicht alles auf einmal runterzuschlucken. Dein Körper kann die Vitamine dadurch nach und nach aufnehmen. Das langsame Trinken bewirkt außerdem, dass Dein Sättigungsgefühl besser ist.

WAS TUN BEI HUNGER?

Während der Safttage berichten manche Personen von Begleiterscheinungen, wie Hungergefühl oder körperlicher Schwäche. Das kann ganz normal sein.

Hunger entsteht dadurch, dass der Magen leer ist und nichts zu tun hat. Dadurch, dass Du alle 2-3 Stunden einen Saft konsumierst, kriegt Dein Magen und Darm regelmäßig etwas zum Verarbeiten. Oftmals ist das Hungergefühl daher viel mehr in unserem Kopf verankert, als tatsächlich ein Symptom eines leeren Magens. Falls Du jedoch trotzdem sehr hungrig bist, trinke einen warmen Tee oder etwas Gemüsebrühe.

Ansonsten kannst Du auch zu einem Stück Avocado oder einer halben Banane greifen. Außerdem hast Du noch zwei tolle Bonus-Rezepte für leckere Suppen, die Du ebenfalls langsam löffeln kannst.

Da es für Deinen Körper ungewohnt ist sich nur von "Flüssignahrung" bzw. Saft zu ernähren, kann es sein, dass Du Dich schwächer fühlst als sonst. Verzichte dann zum Beispiel an diesem Tag auf körperlich anstrengende Arbeiten oder Sport.

Solltest Du während Deiner Saftkur anhaltende Beschwerden oder Unwohlsein verspüren, beende die Saftkur und lasse Dich von Deinen Arzt beraten.

Viele Personen äußern jedoch auch das Gegenteil. Sie fühlen sich durch die Säfte fit und voller Energie. Dies liegt vor allem an den Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die Du in großer Menge zu Dir nimmst.

ZUTATEN FÜR SUPERSÄFTE

Grünkohl

Grünkohl enthält eine Menge an Antioxidantien, die dem Körper dabei helfen zu entgiften und entzündungshemmend wirken können. So enthält Grünkohl beispielsweise die Vitamine C, E und K. Interessant hierbei ist, dass durch ungefähr 100 Gramm Grünkohl bereits der Tagesbedarf an Vitamin C gedeckt sein kann.

Ingwer

Ingwer ist ein wahres Allround-Talent. Die Knolle schmeckt scharf und liefert ätherische Öle, sekundäre Pflanzenstoffe und gesunde Fettsäuren. Ingwer wirkt unter anderem entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Ingwer enthält wichtige Mineralstoffe, wie Eisen, Kalzium, Kalium Magnesium, Phosphor und Natrium.

Noch beeindruckender ist jedoch die hohe Konzentration an Vitaminen. So können rein theoretisch schon 3 Gramm Ingwer ausreichen um unseren Tagesbedarf an Vitamin C zu decken.

Weiterhin ist Ingwer ein hervorragender Lieferant von Vitamin B1, B2 und B3.

Kurkuma

Das in der Kurkuma-Pflanze enthaltene „Curcumin“ ist eines der wichtigsten Instrumente für eine sinnvolle Entgiftung. So leitet Curcumin z.B. Schwermetalle, die wir durch diverse ungesunde, teilweise unwissend und auch unvermeidbare Lebensmittel aufnehmen, aus dem Körper. Zusätzlich wird Curcumin nachgesagt, dass es neben seiner entzündungshemmenden Wirkung auch schmerzstillend und krebshemmend wirken soll.

Weiterhin liefert Kurkuma einen hohen Gehalt an Magnesium und Kalzium.

Petersilie

Petersilie fördert einen schnellen Entschlackungsprozess und enthält viel Vitamin C, Eisen, Kalium, Kalzium und Zink, wodurch die Blutbildung und Regeneration von Blutgefäßen unterstützt wird.

Rote Bete

Sie wird oft auch als Wunderknolle bezeichnet, da sie nicht nur viele Vitamine, sondern auch Mineralien, wie Folsäure, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und viel Eisen enthält. Außerdem wirkt Rote Bete antioxidativ und immununterstützend.

Stangensellerie

Der leicht salzige Geschmack von Stangensellerie kommt vor allem durch seinen Gehalt an Calcium, Kalium und Natrium zustande. Daher kann er zum Beispiel als Salzersatz genutzt werden und trägt auf natürliche Weise zum Mineralstoffhaushalt des Körpers bei und unterstützt die natürliche Temperaturregulierung des Körpers.

Zitronenschale

Nicht nur das Fruchtfleisch der Zitrone ist sehr gesund (z.B. viel Vitamin C), sondern auch ihre Schale. Diese enthält ätherische Öle und wirkt antibakteriell und verdauungsfördernd.



REZEPTE FÜR DEINE SÄFTE

GUTEN-MORGEN-SÄFTE

Morgens braucht Dein Körper Energie, um in den Tag zu starten. Daher eignen sich am Morgen vor allem Säfte, die die Vitalstoffe aus Obst und Gemüse mit gesunden Fetten aus Nüssen und Samen kombinieren. Außerdem kannst Du leckere Gewürze dazugeben, die Deinen Stoffwechsel anregen.

Einige Säfte (z.B. Spicy Morning oder Choco Morning) schmecken zudem auch sehr lecker, wenn Du sie erwärmst und regen dadurch ebenfalls Deinen Stoffwechsel an.

Zutaten jeweils für circa zwei Säfte.



SPICY MORNING

Zutaten zum Entsaften:

5 Karotten
2 Orangen (geschält)
5 cm Ingwer

Weitere Zutaten:

200 ml Cashew-Drink
**3 TL Kurkuma-Latte-Pulver (alternativ:
Zimt, Kurkuma und etwas Cayennepfeffer)**
2 EL Leinsamen

*Obst & Gemüse entsaften und anschließend die restlichen
Zutaten hinzugeben und alles gut mixen.*

KOKOS MORNING

Zutaten zum Entsaften:

2 Knollen Rote Bete
1 Hand voll Spinat
1 Hand voll Himbeeren

Weitere Zutaten:

250 ml Kokoswasser oder Kokos-Drink
2 EL Kokosflocken

*Obst & Gemüse entsaften und anschließend die restlichen
Zutaten hinzugeben und alles gut mixen.*

GREEN MATCHA MORNING

Zutaten zum Entsaften:

2 Hände voll Grünkohl

2 grüne Birnen

½ Gurke

½ Limette

Weitere Zutaten:

200 ml Mandelmilch

2 EL Chiasamen

2 TL Matcha-Pulver

*Obst & Gemüse entsaften und anschließend die restlichen
Zutaten hinzugeben und alles gut mixen*

GRÜNE SÄFTE

Grüne Säfte sind besonders wertvoll, da sie viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefern.

Zutaten ergeben circa 500 ml Saft.



GRÜNE ANANAS

Zutaten zum Entsaften:

2 Hände voll Spinat

1 Gurke

½ Ananas (geschält)

½ Zitrone (geschält)

4 cm Ingwer

GRÜNER KOHL

Zutaten zum Entsaften:

2 Hände voll Grünkohl

2 grüne Birnen

1 Gurke

1 Limette

4 cm Ingwer

SELLERIE-GRÜNLING

Zutaten zum Entsaften:

3 Stangen Sellerie

3 grüne Äpfel

½ Gurke

1 Limette

4 cm Ingwer

GRÜNE PASTINAKE

Zutaten zum Entsaften:

3 Pastinaken

2 grüne Äpfel

1 Hand voll Petersilie

½ Gurke

ROTE SÄFTE

Diese Säfte erhalten ihre tolle rote Farbe vor allem durch die Zugabe von Roter Bete. Die kleinen Knollen enthalten viele Vitamine, Eisen und Antioxidantien.

Vorsicht: Rote Bete färbt sehr ab. Nutze daher beim Schneiden der Roten Bete Gummihandschuhe und einen Teller oder ein dunkles Brett (kein Holzbrett).

Zutaten ergeben circa 500 ml Saft.



ROTER BASILIKUM

Zutaten zum Entsaften:
4 Stängel Basilikum
2 Knollen Rote Bete
1 grüner Apfel
½ Gurke
1 Hand voll Heidelbeeren
4 cm Ingwer

KNOLLENROT

Zutaten zum Entsaften:
4 Karotten
2 Knollen Rote Bete
1 Orange (geschält)
4 cm Kurkuma

APFELROT

Zutaten zum Entsaften:
3 Knollen Rote Bete
2 grüne Äpfel
1 Limette (geschält)
4 cm Ingwer

BEERENROT

Zutaten zum Entsaften:
5 Karotten
2 Knollen Rote Bete
2 Hände voll Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren)
1 Limette
4 cm Ingwer

WÜRZIGE GEMÜSESÄFTE

Diese Säfte sind reich an Tomaten und schmecken lecker würzig. Sie eignen sich besonders zur Mittags-/Nachmittagszeit, da wir dann oftmals Appetit auf etwas Salziges und Herbes haben. Dass die Säfte keine strahlend rote Farbe haben, ist vollkommen in Ordnung und kommt aufgrund der weiteren Zutaten zustande.

Zutaten ergeben circa 500 ml Saft.



PETERSILIENREICH

Zutaten zum Entsaften:

- 3 große Tomaten**
- 2 Pastinaken**
- 2 Schalotten (geschält)**
- 1 Hand voll Petersilie**
- 1 TL Cayennepfeffer**
- Eine Prise Salz**

KRÄUTERREICH

Zutaten zum Entsaften:

- 4 große Tomaten**
- 1/2 Gurke**
- 2 Stängel Basilikum**
- 2 Stängel Thymian**
- 2 Stängel Rosmarin (nur die Blätter)**
- 2 Knoblauchzehen (geschält)**
- 1/2 Peperoni (entkernt)**

STAUDENREICH

Zutaten zum Entsaften:

- 4 große Tomaten**
- 4 Stängel Koriander**
- 2 Stangen Staudensellerie**
- 1/2 Gurke**
- 1 Avocado (geschält und ohne Kern)**
- 1/2 Zitrone (geschält)**

BUNTE FRUCHT-GEMÜSE-SÄFTE

Wichtig für gesunde Säfte ist das richtige Verhältnis von Obst und Gemüse: Viel Gemüse mit Vitalstoffen und sekundären Pflanzenstoffen und etwas Obst für die Süße. Und wenn alles zusammen noch eine tolle Farbe ergibt, schmeckt es umso besser.

Zutaten ergeben circa 500 ml Saft.



FRECHER FENCHEL

Zutaten zum Entsaften:

- 1-2 Knollen Fenchel (300-400g)**
- 4 Karotten**
- 1 Orange (geschält)**
- 1 Stange Zitronengras**
- ½ Gurke**
- 4 cm Ingwer**

MAGISCHE MÖHRE

Zutaten zum Entsaften:

- 5 Karotten**
- 2 Chicorée**
- 1 Grapefruit (geschält)**
- 1 Limette**

VIOLETTE VARIATION

Zutaten zum Entsaften:

- 4 kleine violette Kartoffeln**
- 2 Hände voll Feldsalat**
- ½ Gurke**
- 1 grüne Birne**
- 1 Hand voll Heidelbeeren**

ERFRISCHENDE SÄFTE

Diese Säfte überzeugen durch saure Früchte mit einem geringen Zuckeranteil.
Sie schmecken zudem sehr erfrischend und sind an heißen Tagen besonders lecker mit ein paar Eiswürfeln.

Zutaten ergeben ca. 500 ml Saft.



WASSERMELONEN SPRIZZ

Zutaten:

500g Wassermelone (ohne Schale)
4 Stängel Basilikum
1 Gurke
1 Hand voll Erdbeeren
1 Limette (ohne Schale)

Alle Zutaten in einem Mixer oder Smoothie Maker pürieren.

RHABARBER SPRIZZ

Zutaten zum Entsaften:

3 Stangen Rhabarber
1 Gurke
1 Limette

Weitere Zutaten:

3 Stängel Minze
1 Hand voll Himbeeren

Rhabarber, Gurke und Limette entsaften. Alle übrigen Zutaten in einem Mixer oder Smoothie Maker pürieren. Dann beides zusammengeben und genießen.

GRAPEFRUIT SPRIZZ

Zutaten zum Entsaften:

2 Grapefruits (geschält)
2 Gurken
3 Stängel Rosmarin (nur die Blätter)

ABENDSÄFTE

Am Abend eignen sich Säfte, die wenig Ballaststoffe enthalten, damit Dein Darm zur Ruhe kommen kann und Du schön träumen kannst. Zudem liefern sie durch den Anteil an Nüssen einen guten Proteingehalt, um Deinen Körper fit für den kommenden Tag zu machen.

Je nach Belieben kannst Du die folgenden Säfte kalt oder warm genießen.

Zutaten jeweils für circa zwei Säfte.



PROTEINTRAUM

Zutaten:

2 Feigen
1 Hand voll Heidelbeeren
400 ml Sojamilch
2 EL Hanfprotein

Alles in einen Mixer geben und pürieren.

SCHOKOTRAUM

Zutaten:

500 ml Mandelmilch
1 TL Kakaopulver (roh)
1 TL Zimt
1 TL Honig

Alle Zutaten in einem kleinen Topf leicht erwärmen (nicht kochen!) und genießen.

VANILLETRAUM

Zutaten:

500ml Wasser
50g Cashewnüsse
1 Dattel
1 Prise Vanille (ohne Zucker)

Cashewnüsse über mehrere Stunden oder über Nacht in einer kleinen Tasse mit Wasser einweichen. Dann gut abspülen. Die Cashewnüsse mit der Dattel und Vanille in einen Mixer geben. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb oder Nussmilch-Tuch filtern und auf zwei Gläser verteilen.



**BONUS-REZEPTE
FÜR DEINE
HEILENDEN SUPPEN**

Sanfte Gemüse-Suppe

Bei Hungergefühl oder bei dem Bedürfnis nach etwas Warmen im Magen, kannst Du beispielsweise einer der folgenden Suppen zubereiten und langsam löffeln und genießen.

Zutaten für zwei Portionen:

500ml Wasser
100g Kartoffeln
100g Karotten
75g Pastinaken
75g Fenchel
50g Knollensellerie
1 Knoblauchzehen
1 Schalotte
1 TL frischer Thymian
1 TL frischer Rosmarin
½ TL Kümmel
½ TL Nelken
2 EL Olivenöl

Gemüse waschen und in Stücke schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl andünsten. Das Gemüse und die Kräuter und Gewürze dazugeben. Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen (nicht kochen). Dann mit einem Pürierstab leicht pürieren, so dass noch feine Stücke drin bleiben.

Belebende Brokkoli-Suppe

Zutaten für zwei Portionen:

250g Brokkoli
100g Zucchini
100g Grünkohl
750 ml Wasser
2 EL Olivenöl
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Weißweinessig
Salz und Cayennepfeffer

*Gemüse waschen und in Stücke schneiden.
Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem
Topf mit 2 EL Olivenöl andünsten. Zucchini und Grünkohl
dazugeben und 1-2 Minuten mit andünsten.
Dann mit Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
Danach den Brokkoli dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln.
Alles mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren.
Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.*

© 2020
DETOXWUNDER
info@dein-gesunder-darm.de