

Angela Blatteis und Vivienne Vella

Suppen & Brühen, die **Wunder** bewirken



DETOX



SUPPEN

Gräfe und Unzer



INHALT

Vorwort 6

Gesundheit zum Löffeln 8

DAS GUTE, DAS SCHLECHTE, DIE LÖSUNG

Gesund sein in einer toxischen Welt 23

Entdecken Sie Ihre Ausstrahlung 40

Die Lösung: Suppen 47

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

Die neue Zutatenverordnung für Ihre Vorratskammer 57

Zeit zum Entgiften: der Cleanse 73

Cleanse auswählen und vorbereiten 81

Cleanse-Menüs und -Anleitungen 90

Cleansing-Support: Bewegung, Atmung, Schlaf 100

Zurück zur Normalität: Suppen im Alltag 110

DIE REZEPTE

Das Herzstück: die Cleanse-Rezepte 121

Nicht nur Suppen: Gerichte für den gesunden Alltag und einen Mini-Cleanse 178

Danksagung 232

Register 234

KÜRBISSUPPE MIT MISO

Miso, Kombu und Shiitakepilze werden seit Jahrhunderten als Heilmittel eingesetzt, weil sie Krankheiten und Infektionen bekämpfen können. Zusammen mit ballaststoffreichem Hokkaidokürbis und entzündungshemmender Ingwerwurzel bieten sie Nährstoffe, die Kreislauf, Atemwegen und Immunsystem unterstützen. Diese Suppe gibt es bei uns immer wieder. Die Zubereitung braucht etwas Zeit, aber die ist gut investiert! Genießen Sie die Suppe als kräftigeres Mittag- oder Abendessen.

Nehmen Sie Miso-Paste mit lebenden Enzymen (gibt's im Asia-Markt im Kühlregal), damit Ihnen die gesundheitlichen Vorteile zugute kommen.



Für 6 Portionen

Cleanse-Portionsgröße: 500 ml

Zubereitungszeit: 30 Min.

Garzeit: 2 ½ –3 Std.

Fruchtfleisch von 1 Hokkaidokürbis,
in Spalten geschnitten
1 Stück Kombu (5–10 cm; getrockne-
ter Seetang)
50 g Shiitakepilze, Hüte in 5 mm
dicke Scheiben geschnitten
3 TL salzreduzierte Tamari
1 EL geriebener Ingwer
1 EL Kokoszucker
2 EL Miso-Paste (weiß oder gelb)

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Kürbisspalten in Alufolie gewickelt im Ofen in ca. 40 Min. weich garen (nicht verbrennen). Herausnehmen und beiseitelegen.

2. Für eine Kombu-Brühe knapp 1 l Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Sobald es köchelt, Kombu hineingeben. Die Brühe 1 Std. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und in einen Messbecher sieben. Falls nötig, die Brühe mit Wasser auf knapp 1 l auffüllen.
3. Die Pilze mit Tamari und 60 ml Wasser in einem Topf 1 Std. garen. Evtl. mehr Wasser zugeben, damit die Pilze nicht anbrennen.
4. Kürbis mit Kombu-Brühe, Ingwer, Kokoszucker und Miso-Paste im Mixer in 1–2 Min. pürieren. Die abgekühlten Pilze unterheben. Suppe sofort essen oder in Gläser füllen und kalt stellen.





BRÜHEN

Wir haben uns auf Großmutter's Hausmittel besonnen und daraus eine noch wirkungsvollere Arznei entwickelt. Grundsätzlich ist die Herstellung von Knochenbrühe recht simpel: Man kocht die Knochen eines Wirbeltiers (fast jedes eignet sich dafür, typischerweise nimmt man Rind, Geflügel, Lamm oder Fisch) mit Gemüse und Kräutern lange in Wasser aus (unsere Brühen köcheln zwischen 4 und 6 Stunden).

Die guten Eigenschaften von Knochenbrühen sind vielfältig. Sie enthalten reichlich Glycosaminoglykane (GAG), die gut für Knochen, Haare, Haut und Nägel sind, sowie Gelatine, die eine heilende Wirkung auf Magen- und Darmschleimhaut hat, Entzündungen lindert, die Hautgesundheit unterstützt und sogar bei Cellulite helfen soll.

Dank all dieser Vorzüge bauen die Brühen den Körper während langfristiger Heilphasen – etwa nach Operationen und nach stark symptomatischen Erkrankungen – erfolgreich wieder auf, ohne ihn mit der Verdauung fester Stoffe zu stressen.

Wir empfehlen der Gesundheit zuliebe täglich Brühen zu trinken. Es hat berechtigte Gründe, dass man Knochenbrühe als Zaubertrank der Natur bezeichnet. Trinken Sie Brühe in kleinen Schlucken als Start in den Tag oder geben Sie, für ein spektakuläres Mittag- oder Abendessen, Ihre eigenen magischen Zutaten hinein.

SUPERHERO

Dieser cremige milchfreie Nussmilch-»Suppen«-Smoothie ist sozusagen ein ernährungswissenschaftliches Meisterstück. Er wartet mit zwölf Zutaten auf, die Ihr Gehirn den ganzen Tag auf Trab halten, sättigt und schmeckt fantastisch. Weil er Trockenobst, Nüsse, Samen und eine gewagte Kombination diverser Superzutaten wie Reishi, Maca und Cordyceps (Seite 67 f.) enthält, ist er ideal als Start in den Tag (nachdem Sie eine wohltuende Knochenbrühe getrunken haben), als belebender Drink nach dem Sport oder einfach als gesunder Ersatz für eine Mahlzeit.



Ergibt 1,5 l

Cleanse-Portionsgröße: 350 ml

Ziehzeit (für den Tee): 40 Min.

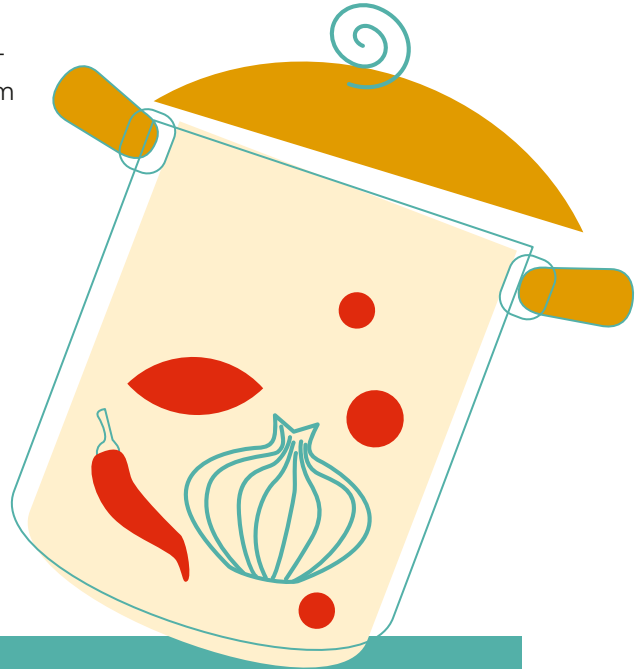
Zubereitungszeit: 10 Min.

1 Löwenzahnteebeutel
 500 ml Mandelmilch (Seite 168)
 125 ml Kokosmilch
 7 TL Agavendicksaft
 50 g Walnusskerne
 3 getrocknete Aprikosen
 3 entsteinte Datteln
 5 Paranusskerne
 7 TL Chia-Samen
 1 TL gelatiniertes Maca-Pulver
 1 TL Reishi-Pulver
 1 TL Cordyceps-Pulver
 1 Prise Salz

1. Den Tee 40 Min. in 750 ml heißem Wasser ziehen lassen; anschließend beiseitestellen.
2. Tee, Mandelmilch, Kokosmilch und Agavendicksaft in den Mixer geben und etwa 1 Min. auf niedriger Stufe vermischen.
3. Die restlichen Zutaten bis auf das Salz hinzufügen. Auf höchster Stufe 1–2 Min. mixen, bis die Mischung glatt und cremig ist. Eventuell müssen Sie das Gerät

ab und zu stoppen, um die Wände des Behälters innen mit einem Spatel sauber zu schaben. Und möglicherweise ist noch etwas mehr Mandelmilch nötig, damit die Konsistenz stimmt.

4. Das Salz dazugeben und auf niedriger Stufe untermischen. Das Getränk in ein fest verschließbares Glasgefäß geben. Es hält sich im Kühlschrank bis zu 36 Stunden.



ALTERNATIVE FÜR NUSSMILCH-SMOOTHIES WÄHREND EINES CLEANSES

Wer an einer Nussallergie leidet oder Nussmilch als Morgenmilch oder -Smoothie einfach nicht mag, kann stattdessen während eines Cleanses zu einer der kalten Suppe auf den Seiten 131–135 greifen. Eine weitere milchige, eiweißreiche Alternative ist ein einfacher, cremiger, veganer, milch- und nussfreier Joghurt-Smoothie. Dafür einen veganen Bio-Soja- oder Kokosmilchjoghurt mit einer guten Handvoll Beeren und Ihrer bevorzugten milch- und nussfreien Milch mixen. Den Smoothie nach Belieben mit etwas Wasser verdünnen.

MANDEL-CHAI-LATTE

Dieser Tee fördert die Verdauung und die reichlich enthaltenen Antioxidantien sollen vor Krankheiten schützen. Er ist eine köstliche und empfehlenswerte Alternative zu herkömmlichen Chai Lattes, die von Milch und Zucker strotzen. Für Veganer ist das Getränk geeignet, wenn Sie den Honig durch Ahornsirup oder Agavendicksaft ersetzen. Genießen Sie das Getränk heiß oder kalt, wann immer Sie eine kleine Auszeit brauchen.



Ergibt 500–750 ml

Cleanse-Portionsgröße: 150 ml

Zubereitungszeit: 15 Min.

800 ml Mandelmilch (Seite 168)

½ TL gemahlener Zimt

¼ TL gemahlener Kardamom

½ TL geriebene Ingwerwurzel

1 Prise schwarzer Pfeffer (nach Belieben)

1 Darjeeling-Teebeutel

3 EL Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft

1. Die Milch mit Zimt, Kardamom, Ingwer und nach Belieben Pfeffer in den Mixer geben und auf niedriger Stufe etwa 1 Min. mixen.

2. Die Mischung in einen kleinen Topf umfüllen und bei schwacher Hitze heiß werden lassen. Das Süßungsmittel unterrühren, bis es sich aufgelöst hat. Mandelmilch erhitzen, bis sich auf der Oberfläche am Topfrand Bläschen zeigen.

3. Den Teebeutel hineingeben und 1 Min. ziehen lassen. Den Mandel-Chai-Latte auf zwei Becher verteilen und genießen!





DETOX-SUPPEN

Suppen & Brühen,
die **Wunder** bewirken

Mit dem Erfolgsprogramm
aus den USA gesund entgiften

Vom Mini-Cleanse zum 5-Tage-Plan

Mit über 50 Rezepten für
nahrhafte Suppen und Brühen

Suppen sind die neuen Smoothies – detoxen ist ganz einfach, Der Einstieg in eine gesündere Lebensweise fällt leicht mit über 50 Rezepten, Superfoods und einem flexiblen alltagstauglichen Detox-Programm.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5683-9



9 783833 856839