

Saftwoche auf Radio Life Channel: die Rezepte

Saft aus Karotten, Orange, Ingwer und Apfel

4 Karotten gewaschen, eventuell mit Sparschäler geschält
1 Orange
1 cm Stück frische Ingwer
2 grosse Äpfel ungeschält

Für die Aufnahme des wichtigen Vitamins A (das fettlöslich ist, genauso wie D, E und K) aus der Karotte sollte man 1 Teelöffel Öl beimischen oder separat essen. Am besten ist da Leinöl, die wichtigste pflanzliche Omega-3-Quelle. Sorg auch bei den Ölen für biologische Qualität!

Saft aus Äpfeln, Spinat, Zitrone und Ingwer

½ Zitrone, geschält
1 cm Stück frische Ingwer
2 grosse Äpfel ungeschält
2 Handvoll frischer Spinat

Smoothie aus Äpfeln, Stangensellerie und Ananas

4 Stängel Stangensellerie
2 grosse Äpfel ungeschält
½ Ananas geschält und in grobere Stücke geschnitten

Smoothie aus Mango, Ananas, Spinat, Avocado, Kokosmilch und Kokoswasser

½ Mango reif und geschält, in Stücke geschnitten
½ Ananas geschält und in grobere Stücke geschnitten
1 Handvoll Spinat
1 Avocado reif, geschält und entsteint
1 Tasse Kokosmilch (am besten biologisch)
1 Tasse Kokoswasser (am besten biologisch)

Zuerst auf Pulse und nachher gut mixen und pürieren im Standmixer oder Blender.

Smoothie aus Mandelmilch, Bananen und roher Schokolade

2 Tassen Mandelmilch ungesüsst oder gesüsst je nach Wunsch
2 reife Bananen
1 EL rohe Schokolade (biologisch, z. B. von Feinstoff)

Etwas Stevia, 2 Datteln entsteint oder Agavendicksaft, roher Honig oder Kokosblütenzucker zum Süssen (zuerst probieren) oder Mandelmus.

Smoothie aus Mandelmilch, Ananas und Beeren

2 Tassen Mandelmilch ungesüsst oder gesüsst je nach Wunsch

½ Ananas

100 g Beeren nach Wahl

Hintergrundinformationen

Für eine Frühlingsentschlackung muss man dem Körper so viel wie möglich basische oder alkalische Lebensmittel hinzufügen mit vielen Mineralien und Vitaminen, die typischerweise in Gemüse und Früchte vorhanden sind. Eine Saft- oder Smoothie-Kur sorgt dafür, dass der Körper wenig Mühe hat diese Stoffe aufzunehmen, da sie schon flüssig sind und aufgespalten und deshalb sehr schnell ins Blut aufgenommen werden können. Der Körper kann sich dadurch sehr gut konzentrieren auf eine der wichtigsten Aufgaben, die Entschlackung und Entgiftung. So kann er das Gleichgewicht (und den Säure-Basen-Haushalt) wiederherstellen, ganz von innen aus. Das ist eine wichtige Bedingung für ein gesundes und vitales Leben und kann Krankheiten vorbeugen!

Jeder Smoothie oder Saft kann man grün machen, dafür eignet sich jedes grüne Blattgemüse sehr gut: Spinat, Mangold, Federkohl, Nüsslisalat. Man kann auch sehr gut tiefgefrorene Gemüse und Früchte nehmen, aber nicht aus der Dose! Was auch sehr gut wirkt sind bestimmte Smoothiepulver, von Feinstoff oder Lebepur kann man Spinatpulver, Weizengras, Gerstengras etc. kaufen, die man dem Smoothie beimischen kann.

Statt Banane eignet sich Avocado auch sehr gut, der Smoothie wird dann genauso geschmeidig und sähmig und man hat statt schneller Zucker (Banana) ein gutes Fett (Avocado) dazugemischt.

Zum Entsaften eignen sich folgende Früchte und Gemüse: Apfel, Birne, Orange, Zitrone, Limette, Ingwer, Tomate, Karotte, Sellerie, Gurke, Spinat, Mangold, Kresse, Federkohl, grüne Salate.

Gut zum Smoothies machen (geben Volumen) sind Mango, Avocado, Ananas, Spinat, Mangold, Federkohl, Beeren, Banane.

Zum Würzen oder für den Geschmack eignen sich Zimt, Ingwer, rohe Schokolade, Mandelmus, Nussmus, Pfefferminze, Kakao.

Als Mahlzeitenersatz eignet sich die Kombination von Früchten, Gemüse und pflanzlichen Eiweissquellen wie z. B. Mandelmilch, Hanfmilch, Nussmilch, Cashewmus, Macadamiamus.

Man kann seinen Saft oder Smoothie auch mit Superfoods aufpeppen, die der Gesundheit noch einen Extra-Boost geben wie z. B. Chiasamen, Gojibeeren, Acai-Beeren oder -Pulver, Macapulver, Lucumapulver, Camu Camu, Hanfsamen, Spirulina, Chlorella oder Smoothiepulver wie Weizengras und Gerstengras oder Kombinationen wie z. B. Anti-Ox oder Green Beauty.