

# Detoxing

Jede Menge Gemüse und Obst, lauter basisch-gesunde Zutaten und reichlich Vitalstoffe für den »Hausputz.«

Wer sich nicht gerade vegan ernährt und jede Mahlzeit selbst frisch und vollwertig ohne weißes Mehl und Zucker zubereitet, isst in aller Regel auch vieles, was unser Körper nicht braucht oder nicht verwerten kann. Darüber hinaus sind wir unendlich vielen Umweltschadstoffen ausgesetzt und auch Lebensmittel und Kosmetik können mit Pestiziden und Chemikalien belastet sein. Auch eine Übersäuerung durch zu viel Kaffee, Zucker und tierisches Eiweiß spürt man langfristig, man fühlt sich schlapp, einfach unwohl und die Haut spiegelt unseren Zustand wider.

Grund genug, unseren Körper durch einen Hausputz zu entlasten! Wer eine Weile auf tierisches Protein verzichtet und dafür reichlich reife und frische Früchte und Gemüse isst, führt seinem Körper reichlich Basen, Vitamine und Mineralien zu. Die nachfolgenden Cup Soups sind speziell für das Detoxing entwickelt und unterstützen die Leber, reinigen Gefäße oder helfen dabei, Schwermetalle aus dem Körper zu transportieren.



**Kräuter:** Für das Detoxing stellt uns die Natur eine reiche Auswahl an reinigenden Kräutern zur Verfügung. Sie strotzen nur so vor essenziellen Vitalstoffen und sie enthalten sogar Phytochemikalien, die wie eine Arznei wirken. Die Zellen werden gleichzeitig gereinigt und optimal versorgt. Die etwas bitteren bis scharfen Kräuter unterstützen durch ihren harntreibenden Effekt die Entgiftungsprozesse. Durch ihren Gehalt an Sulfiden können Bärlauch und Koriander sogar helfen, Schwermetalle auszuschwemmen.



**Blattgemüse:** Grünes Gemüse enthält besonders viel vom grünen Blattfarbstoff Chlorophyll und hilft, Umweltgifte wie Schwermetalle und Pestizide auszuschwemmen und die Leber zu schützen. Es macht auch Sinn, gleichzeitig auf säurebildende Lebensmittel – Zucker, Kuchen, Weißmehlbrötchen, Fleisch etc. – zu verzichten, denn in einem sauren Milieu erhöht sich die Reaktionsfähigkeit von Schwermetallen wie Quecksilber.



**Grüner Spargel:** Die grünen Stängel sind wahrhaftige Vitaminspritzen. Gerade in grünem Spargel stecken große Mengen Vitamin A, C und E sowie Folsäure und andere B-Vitamine. Dazu kommen reichlich sekundäre Pflanzenstoffe – Glykoside, Flavonoide und Saponine. Saponine sind beispielsweise hervorragend zum Entgiften und Ausschwemmen von Schadstoffen, z. B. Schwermetallen, geeignet. Spargel ist deswegen so wertvoll für das Detoxing, weil die enthaltene Aminosäure Asparagin die Entgiftung zusätzlich unterstützt.



**Limette, grüne Stachelbeeren:** Wenn es um Entgiftungsprozesse im Körper geht, spielt Vitamin C eine große Rolle. Es ist das Detoxing-Vitamin Nummer eins und wirkt mit, die Giftstoffe zu lösen und hinauszubefördern. Daher enthalten die Entgiftungs-Cup-Soups auch hohe Mengen Vitamin C. Stachelbeeren sind ebenfalls sehr gehaltvoll: Schon 150 g der säuerlichen Beeren decken den Tagesbedarf. Darüber hinaus wirkt ihr hoher Kaliumgehalt entwässernd, wodurch die aus der Leber gelösten Giftstoffe ausgeleitet werden.

## Detox Wheatgrass

» Schwermetallmagnet, Selen, Vitamin C und Sulfide

40 g Paranüsse • 100 g Babyspinat • 100 g Babymangold • 1 Knoblauchzehe • 1 TL Bockshornkleepulver • 1–2 TL Rapsöl • 150 ml Weizengrassaft (alternativ 150 ml Wasser + 1 TL Weizengraspulver) • Gemüsebrühe • ½–1 TL Honig oder Dicksaft • 1 Msp. Delikata Gewürzmischung • je 1 Msp. Kräutersalz, Korianderpulver und Pfeffer • 1 TL Sesamsaat zum Bestreuen

- Die Paranüsse im Mixer pulverisieren. Spinat und Mangold waschen, trocken schleudern und zerkleinern. Knoblauch abziehen und vierteln.
- Alle Zutaten im Mixer fein pürieren und eventuell Gemüsebrühe hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Honig und den Gewürzen abschmecken und mit Sesamsaat bestreuen.

### Variante mit anderen Sulfid-Veggies

Knoblauch, Zwiebeln, Bärlauch, Schnittlauch, Porree.

## Walnut Cleanser

» Reich an Ellagsäure, Vitaminen A, C, E und Saponinen

40 g Walnüsse • 150 g grüner Spargel • 3 Blätter Liebstöckel • 1–2 TL Hagebuttenmus • 1 EL Limettensaft • 150 ml Stachelbeersaft • 1–2 TL Weizenkeimöl • Ingwertee oder stilles Mineralwasser • ½–1 TL Honig oder Dicksaft • 1 Msp. Delifrut Gewürzmischung • 1 Msp. Anispulver

- Die Nüsse im Mixer pulverisieren. Die untere Hälfte des Spargels dünn schälen. Spargelstangen klein schneiden. Liebstöckel waschen und zupfen. Einige Blättchen beiseitelegen.
- Alle Zutaten im Mixer fein pürieren. Ingwertee hinzufügen, bis die Cup Soup die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit Honig und Gewürzen pikant abschmecken und mit Liebstöckel garnieren.

### Variante mit anderen Saponin-Veggies

Sesam, Bockshornkleesamen, Mais, Mangold, Tomaten, Zuckerrüben, Boretsch, Salbei, Spitzwegerich.

## Go Green

- » Optimale Entgiftung mit Vitamin B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub> und C sowie Mangan

100 g Brokkoli • 100 g Rosenkohl • 1 EL Kresse • 10 ml Löwenzahnsaft (ist sehr bitter!) • 1 TL Schabzigerkleepulver • 250 g Gurke • 1–2 TL Sonnenblumenöl • 1 EL Haselnussmus • Gemüsebrühe • ½–1 TL Honig oder Dicksaft • 1 Msp. Delikata Gewürzmischung • je 1 Msp. Kräutersalz, Pfeffer und Chilipulver

- Gemüse waschen und in grobe Stücke schneiden. Kresse waschen und etwas Kresse beiseitelegen. Gurke schälen und in Stücke schneiden.
- Alle Zutaten im Mixer fein pürieren. So viel Gemüsebrühe hinzufügen, bis die Cup Soup die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit Honig und Gewürzen pikant abschmecken und mit Kresse garnieren.

**Variante mit anderen Vitamin-B<sub>5</sub>-Veggies** Kerne, Nüsse, Blumen- und Grünkohl, Mais, Oliven, Avocado, Aprikosen, Datteln, Feigen, Himbeeren, Preiselbeeren, Wassermelone.

## Sugar Beet

- » Baut Ödeme ab mit Saponinen, Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und Glutathion

1 kleine Zuckerrübe, ca. 200 g (alternativ Zuckermais Kolben) • ½ TL Süßholzwurzelpulver • 150 ml Grünkohlsaft • 1–2 TL Sonnenblumenöl • 1 EL Mandelmus • Gemüsebrühe • ½–1 TL Honig oder Dicksaft • 1 Msp. Delikata Gewürzmischung • je 1 Msp. Salz und Anispulver

- Die Zuckerrübe unter fließendem Wasser abbürsten. Mit dem Sparschäler einen feinen Streifen von der Zuckerrübe abschälen und beiseitelegen. Anschließend die Rübe in Stücke schneiden.
- Alle Zutaten im Mixer fein pürieren. So viel Gemüsebrühe hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Honig und Gewürzen pikant abschmecken und mit einem Röllchen Zuckerrübe garnieren.

## Sauerkraut Power

» Darmreinigung mit Saponinen, Vitamin A, E und B-Vitaminen

150 g Sauerkraut • 1 Apfel • 2 TL Flohsamenschalen • 1 TL Bockshornkleepulver • 200 ml Gerstengrassaft (alternativ 200 ml stilles Wasser + 1 TL Gerstengraspulver) • 1–2 TL Olivenöl • 1 EL Tahin (Sesammus) • Ingwertee oder stilles Mineralwasser • ½–1 TL Honig oder Dicksaft • 1 Msp. Delikata Gewürzmischung • je 1 Msp. Kräutersalz und Chilipulver

- Sauerkraut sehr klein schneiden, damit es sich nicht um die Messer des Mixers wickelt. Den Apfel waschen, 2 schmale Spalten abschneiden und beiseitelegen. Restlichen Apfel entkernen und in Stücke schneiden.

- Alle Zutaten im Mixer unter Zugabe von Ingwertee bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Mit Honig und Gewürzen pikant abschmecken und mit den Apfelspalten garnieren.

## Vitamin C Booster

» Leberentgiftung mit Vitamin C, Eisen und Glucosinolaten

½ kleine Avocado • 150 g Grünkohl • 2 Bärlauchblätter • 1–2 TL Hagebuttenmus • 200 ml Stachelbeersaft • 1 EL Mandelmus • Ingwertee oder stilles Mineralwasser • ½–1 TL Honig oder Dicksaft • 1 Msp. Delikata Gewürzmischung • je 1 Msp. Kräutersalz, Pfeffer und Cumin

- Die Avocado halbieren, entsteinen und aus einer Hälfte das Fruchtfleisch ausschaben. Grünkohl und Bärlauchblätter waschen, trocken schütteln und klein schneiden.

- Alle Zutaten im Mixer fein pürieren. So viel Ingwertee hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Honig und Gewürzen pikant abschmecken.

» Vitamin C Booster





## Blood Cleanser

» Natürliche Blutreinigung mit Asparaginsäure und Sulfiden, Vitamin C und B<sub>1</sub>

2 Stängel grüner Spargel • 100 g Babyspinat • 1 cm Ingwer • 1–2 TL Hagebuttenmus • 10 ml Bärlauchsaft (sehr bitter) • 200 ml Tomatensaft • 1–2 TL Leinöl • 1 EL Erdnussmus • Gemüsebrühe • ½–1 TL Honig oder Dicksaft • 1 Msp. Delikata Gewürzmischung • je 1 Msp. Kräutersalz, Pfeffer und Cumin • 1 TL Sesamsaat zum Bestreuen

- Spargel waschen und die untere Hälfte schälen. Spargel klein schneiden. Spinat waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Ingwer waschen und in Scheiben schneiden.

- Alle Zutaten im Mixer fein pürieren. So viel Gemüsebrühe hinzufügen, bis die Cup Soup die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit Honig und Gewürzen pikant abschmecken und mit Sesamsaat bestreuen.

◀ Blood Cleanser

## Drink Your Salad

» Reguliert die Säure-Basen-Balance mit Kalium und Vitamin B<sub>2</sub>, C, E

150 g Rucola • 100 g Wirsingblätter • 1 Banane • 1 cm Ingwer • 1 TL gemischte Kräuter (tiefgekühlt) • 1 TL Schabzigerkleepulver • 200 ml Gerstengrassaft (alternativ 200 ml stilles Wasser + 1 TL Gerstengraspulver) • 1–2 TL Weizenkeimöl • 1 EL Cashewmus • Ingwertee oder stilles Mineralwasser • ½–1 TL Honig oder Dicksaft • je 1 Msp. Kräutersalz, Pfeffer, Chili- und Kardamompulver

- Salat und Wirsing waschen und trocken schleudern. Ein paar Salatblättchen zum Garnieren beiseitelegen. Wirsing klein schneiden, die Banane schälen. Ingwer waschen und grob würfeln.

- Alle Zutaten in den Mixer geben und, wenn notwendig, unter Zugabe von Ingwertee bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Mit Honig und Gewürzen pikant abschmecken und mit Salatblättchen garnieren.



# Turbo-Stoffwechsel

Eine Woche mit Cup Soups kurbelt den Stoffwechsel ordentlich an und hilft wirksam beim Abnehmen. Ran an den Speck!

Was wird denn hier »gewechselt«? Und wie kurbelt man den Stoffwechsel an, wenn man abnehmen möchte? Zunächst einmal: Natürlich werden keine Nahrungsstoffe wie Geldscheine gewechselt, sondern es geht um Substanzen wie Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette, die unter Mitwirkung von bioaktiven Vitalstoffen im Magen und im Darm in ihre Bestandteile zerlegt werden. Kohlenhydrate werden zu Glukose, Eiweiße zu Aminosäuren und Fette zu Fettsäuren und Glyceriden umgebaut. Alle Stoffe werden so klein gespalten, dass sie in das Blut geleitet werden können.

Wir sind also dazu in der Lage, unseren Stoffwechsel aktiv anzukurbeln, indem wir vitalstoffreiche Lebensmittel essen (und uns zusätzlich ausreichend bewegen). Nur Lebensmittel, die alle lebenswichtigen Vitalstoffe enthalten, kann der Organismus mühelos zu einem optimalen Gewebe aufbauen!