

SYLVIE HINDERBERGER  
GRÜNE SOUPIES



GOLDMANN

Lesen erleben



SYLVIE HINDERBERGER

# GRÜNE SOUPIES

WARME SMOOTHIES  
FÜR LEIB & SEELE

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967.

1. Auflage

Originalausgabe

Copyright © 2016 GoldmannVerlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv vorne: Getty Images / Westend 61

Rezeptfotos: Andreas Hantschke (Fotograf) / Rudolf Vornehm (Foodstylist)

Illustrationen: Sylvie Hinderberger

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

SSt · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Slovak Republic

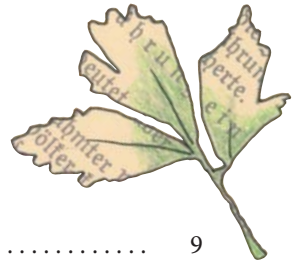
ISBN: 978-3-442-22165-3

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für Albert, Louise und Christopher  
Danke fürs Immer-wieder-Probieren und Auslöffeln*



# Inhalt



<b>Her mit den Soupies</b> .....	9
Neues aus der Gemüseküche .....	10
Gemüse ist gut für die Gesundheit und die Figur .....	10
Schon 400 Gramm genügen .....	12
Vitamine aus dem Mixer .....	13
Rohkost vs. Gekochtes .....	15
Die Idee mit den Soupies .....	17
Viele Trends in einem .....	20
Löffeln statt trinken: noch ein kleiner Pluspunkt .....	22
Das steckt drin .....	24
Grünes Blattgemüse .....	25
<i>Kohl 25 ● Kräuter 27 ● Salate 33 ● Spinat und         Mangold 34</i>	
»Bindegemüse« .....	35
Buntes S(o)upergemüse .....	40
<i>Kürbis 41 ● Möhren 42 ● Paprika 42 ●         Rote Bete 43 ● Tomaten 44</i>	
Was sonst noch so reinkommt .....	45
<i>Gewürze 45 ● Öle 48 ● Nüsse und Samen 50</i>	
Bevor es losgeht: Soupie-Praxis .....	52
Vitalstoffe schonen .....	52
Tipps und Tricks .....	54
Portionen .....	55

<b>Grüne Soupies</b> .....	57
Mangold- und Spinat-Soupies .....	58
Salat-Soupies .....	72
Kräuter-Soupies .....	84
Kohl-Soupies .....	106
<b>Rote Soupies</b> .....	125
Rote-Bete-Soupies .....	126
Paprika-Soupies .....	132
Möhren-Soupies .....	136
Kürbis-Soupies .....	142
Tomaten-Soupies .....	146
<b>Basics und Toppings</b> .....	153
Die Basis: Gemüsebrühe .....	154
Würzöle .....	158
Pestos und Tapenaden .....	160
Knusper-Gemüse .....	163
Essbare Blüten .....	165
Sprossen .....	166
Verzeichnis der Rezepte .....	168
Register .....	174



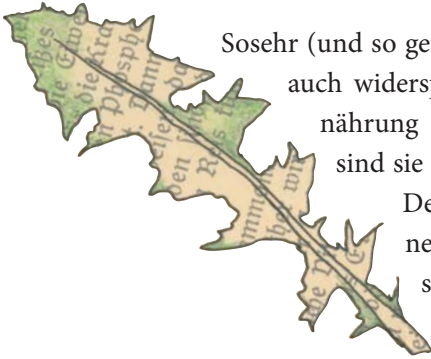


## Her mit den Soupies

Es gibt so viele Arten Gemüse. Und noch viel mehr Arten, es zuzubereiten. Eigentlich dürfte es nicht schwer sein, genug davon zu essen. Ist es aber scheinbar doch. Deshalb gibt es Soupies. Sie sind der Easy Way zu mehr gesunden Vitalstoffen. Fast so schnell gemacht wie Smoothies. Dazu aber noch warm und besser gewürzt. Und viel abwechslungsreicher.



## Neues aus der Gemüseküche



Sosehr (und so gerne) sich Ernährungswissenschaftler auch widersprechen, was eine ausgewogene Ernährung genau ausmacht, in einer Hinsicht sind sie sich doch einig: Gemüse ist wichtig! Denn in ihm stecken reichlich Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe – und die braucht der Körper unbedingt. Am besten täglich.

### Gemüse ist gut für die Gesundheit und die Figur

Dass die in Gemüse enthaltenen Vitalstoffe das Immunsystem stärken und so vor Erkältungskrankheiten & Co. schützen, ist weithin bekannt. Genauso unterstützen sie aber auch den Zellaufbau, die Bildung von Blutkörperchen und das Wachstum von Knochen und Zähnen. Die Ballaststoffe im Gemüse kurbeln die Verdauung an und beugen so Verstopfung vor. All das macht sich nicht nur im allgemeinen Wohlbefinden bemerkbar. Wissenschaftliche Studien zeigen auch immer wieder, dass eine gemüsereiche Ernährung das Risiko für chronische Krankheiten deutlich reduziert. Das gilt vor allem für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes, aber auch für manche Krebsarten.

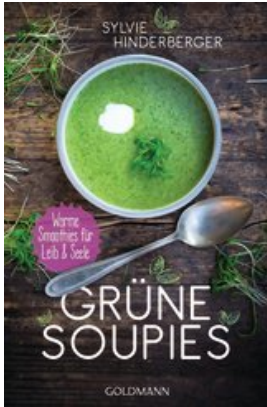
Keine Pille dieser Welt kann da mithalten, so gern die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln auch behaupten, dass »echtes« Gemüse nicht mit ihren Produkten konkurrieren könne, weil ihr Vitamin- und Vitalstoffgehalt in den vergangenen Jahrzehnten

deutlich abgenommen habe. Untersuchungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, kurz DGE, zeigen jedoch, dass die Werte sich kaum verändert haben. Frisches Gemüse enthält auch heute alle wichtigen Inhaltsstoffe in ausreichenden Mengen. Mehr noch: Es ist gerade das Zusammenspiel der unterschiedlichen Vitamine und Vitalstoffe im Frischgemüse, das uns fit und gesund hält. Vor allem wenn man zu denjenigen Sorten greift, die gerade Saison haben. Denn deren Vitamin- und Vitalstoffgehalt ist besonders hoch. Isolierte Wirkstoffe sehen dagegen ziemlich blass aus.

Gemüse ist aber nicht nur der Toplieferant für gesunde Mikronährstoffe. Es ist auch arm an Fett und enthält dafür meist viel Wasser. Aufgrund seiner hohen Nährstoffdichte – das bedeutet, es hat im Verhältnis zu seinem Volumen einen äußerst geringen Energiegehalt und somit wenig Kalorien – dürfte man Gemüse ohne schlechtes Gewissen in rauen Mengen genießen. Es macht nicht dick, vorausgesetzt, man frittiert es nicht jeden Tag in Bierteig oder isst dazu einen kalorienhaltigen Mayonnaise-Dip. Abgesehen davon muss man aber gar nicht so viel Gemüse essen, weil es verhältnismäßig gut sättigt.

Dazu kommt: Wer den Gemüseanteil in seiner Ernährung erhöht, reduziert dadurch sozusagen automatisch den Anteil an anderen Lebensmitteln. Das ist vor allem dann positiv für den Körper, wenn die Ernährung ansonsten aus reichlich tierischen Produkten und einfachen Kohlenhydraten besteht. Denn diese liefern in der Regel nicht nur viele Kalorien. Sie enthalten auch ungesunde Fette, Zucker und Stärke. In ganz besonderem Maße gilt dies für Fertigprodukte. Im ersten Moment mag der Geschmack von Fett, Zucker und Geschmacksstoffen zwar durchaus »Glücksgefühle« beim Essen hervorrufen und das Wohlbefinden steigern. Tatsächlich aber schaden sie der Gesundheit, weil sie massiv in die körpereigenen

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Sylvie Hinderberger

## **Grüne Soupies**

Warme Smoothies für Leib und Seele

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Klappenbroschur, 176 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
ISBN: 978-3-442-22165-3

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2016

Suppe statt Smoothie? Daraus wird ein Soupie. Mit allem Guten, was grüne Smoothies an Vitalstoffen beinhalten. Wichtig ist die schonende, niedrigtemperierte Zubereitung. Dann bleiben die meisten Wirkstoffe erhalten und werden durch den Einsatz hochwertiger Öle um die fettlöslichen Vitamine ergänzt. Schnell wird aus dem kalten Powergetränk eine warme Mahlzeit, für Rohkost-Sensible eine magenfreundliche Alternative. Bei den Soupies kommt zudem Gemüse zum Einsatz, das roh ungenießbar ist. In liebevoller Gestaltung, mit zahlreichen Rezepten und Ideen für die kreative Soupie-Küche der seit vielen Jahren überwiegend vegetarisch lebenden Kochbuchautorin Sylvie Hinderberger.



[Der Titel im Katalog](#)