



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Um schnell wieder auf die Beine zu kommen und Ihrem Körper einen natürlichen Gesundheitsboost zu geben, hilft der richtige Saft oder Smoothie der Ernährungsexpertin Rosemary Ferguson. Lernen Sie die natürliche, revitalisierende Wirkung von bestimmten Obst- und Gemüsesorten kennen, genießen Sie die köstlichen Kombinationen wertvollster Zutaten, und strahlen Sie von innen heraus!

Autorin

Rosemary Ferguson begann im Alter von 18 Jahren zu modeln und arbeitete für die ganz Großen der Branche. Aufgrund ihres fordernden Berufs sowie der Geburt ihrer Kinder begann sie, sich mit gesunder Ernährung zu beschäftigen, und machte schließlich eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin. Mittlerweile hat sie ihre eigene Praxis in London. Rosemary Ferguson ist verheiratet und hat drei Kinder.

ROSEMARY FERGUSON

JUICE

**Entgiften, entspannen und Kräfte sammeln
100 Saft- und Smoothie-Rezepte**

Aus dem Englischen
von Gaby van Dam

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

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 für externe Links ist daher ausgeschlossen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2016

© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright der Originalausgabe © 2015 Rosemary Ferguson

Fotografien © Nassima Rothacker

Originaltitel: *Juice. Cleanse. Heal. Revitalize. 100 nourishing recipes and simple juice fasts.*

Originalverlag: Ebury Press, London 2015

Food Stylist: Frankie Unsworth

Stylistin: Cynthia Inions

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Uno Werbeagentur, München

unter Verwendung eines Fotos von Nassima Rothacker

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Těšinska Tiskárna, a.s., Český Těšín

JT · Herstellung: IH

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-442-17615-1

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



INHALT

Einleitung	7
1 ENTGIFTEN & HEILEN	17
2 ENTSPANNEN & STRESS ABBAUEN	49
3 AUFTANKEN	73
4 SCHÜTZEN UND STÄRKEN	103
5 RUHE & BALANCE	127
6 PFLEGEN & BEWAHREN	143
7 MEINE DETOX-PLÄNE	174
Danksagung	189
Glossar	191
Rezeptverzeichnis	205
Stichwortverzeichnis	206



EINLEITUNG

Dieses Buch soll Sie inspirieren und Ihnen näherbringen, warum eine gute Ernährung so wichtig für uns ist. Während mir gesundes Essen wirklich ungeheuer am Herzen liegt, bin ich dabei jedoch sicherlich nicht päpstlicher als der Papst. Bereits mit kleinen Schritten können deutliche Verbesserungen von Wohlbefinden und Kräftehaushalt erzielt werden.

Aufgewachsen in einer Familie von Homöopathen und Kinesiologen, war ich von Kindheit an mit alternativen Heilmethoden vertraut. Dieses ausgeprägte familiäre Interesse an der Alternativmedizin verdanken wir vor allem meiner Großmutter, die eines der ersten Reformhäuser in Großbritannien betrieb.

Nach meinem Schulabschluss habe ich lange Zeit als Model gearbeitet, dabei habe ich sehr interessante Menschen kennengelernt und enge Freundschaften geschlossen. Und obwohl die Modeindustrie häufig für ihr durchaus nicht immer positiv zu nennendes Körperbild kritisiert wird, war es genau hier, als ich angefangen habe, mich intensiver mit gesunder Ernährung auseinanderzusetzen. Die meisten Menschen in meiner unmittelbaren beruflichen Umgebung achteten sehr auf ihre Gesundheit und machten sich Gedanken über das, was sie aßen. Durch sie lernte ich mit der Zeit eine Fülle wunderbarer und sehr verschiedenartiger Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel kennen.

Wenn man ein Kind bekommt, fängt man an, das Thema Ernährung wiederum aus einem völlig anderen Blickwinkel zu betrachten – vor allem, wenn man versucht, einen sechs Monate alten, unerbittlichen Gastronomiekritiker mit einem ausgewogenen Mahl zufriedenzustellen. Das führte häufig zu irrwitzigen Experimenten – oder brachte mir missbilligende Kommentare aus dem Freundeskreis ein, wenn ich versuchte, die Kinder mit Linsen und Quinoa zu füttern, was sie, trotz ihrer damaligen Proteste, heute lieben! Meine leidgeprüfte Familie

wurde zum Versuchskaninchen meiner Ernährungsinteressen, lange bevor ich mich dazu entschlossen habe, das zu meinem Beruf zu machen.

Inzwischen bin ich praktizierende Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin. Ich verfasse Kolumnen für Zeitschriften und Websites und betreibe eine Klinik in der Londoner Harley Street. Ich liebe meinen Beruf! Die Ernährungsweise eines Menschen zu verändern kann sich tiefgreifend auf dessen Gesundheit auswirken, und ich bin äußerst dankbar dafür, dass ich an diesem Prozess mitwirken darf.

Meine Philosophie ist ziemlich simpel – ich glaube ganz einfach, dass ein bisschen von allem das Beste für die Seele ist, und ich bin dabei mit Sicherheit selbst kein Engel. Ich liebe es, abends auszugehen, und esse gelegentlich auch gerne mal ein wenig Fast Food.

WARUM ENTSAFTEN UND MIXEN?

Mit dem Verzehr von Säften und Smoothies lässt sich die Nährstoffzufuhr hervorragend ankurbeln. Ich stelle sie mir gerne als eine Art Vehikel für Vitalstoffe vor.

Ein Großteil meines Speiseplans besteht aus rohem Obst und Gemüse, Nüssen und Saaten. Hinter der rohköstlichen Ernährung steckt die Theorie, dass der Nährstoffgehalt der Speisen durch den Garprozess abnimmt. Beim Entsaften wie auch bei der Smoothiezubereitung mit Rohkost bleiben die Enzyme und andere sekundären Pflanzenstoffe intakt, die Mikronährstoffe – wie Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe – bleiben in einer höheren Konzentration erhalten. So werden Sie bestens versorgt. In einen Saft können Sie derart große Mengen Obst und Gemüse packen, dass Sie der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, »5 am Tag« zu sich zu nehmen, mit einem einzigen Glas nachkommen können!

Viele der heutzutage vorherrschenden chronischen Krankheiten wie Entzündungen, Reizdarmsyndrom, Hautprobleme und Lethargie

lassen sich auf Störungen im Verdauungstrakt zurückführen. Der Darm ist der Tank, in den wir das Benzin füllen, das unseren Körper antreibt. Hier werden die Nährstoffe absorbiert, die unser Körper zum Funktionieren benötigt; geht es ihm schlecht, so fühlen auch wir uns schlecht. Manche Säfte enthalten Substanzen, die vor allem dem Darm zugutekommen, sie halten ihn gesund und sorgen dafür, dass er effektiver arbeitet. Eine solche Substanz ist beispielsweise das Glutamin, ein wunderbar wohltuendes Mittel gegen Magenschleimhautentzündung, das vor allem in Kohl steckt. Doch Säfte helfen nicht nur bei innerlichen Problemen, sie entfalten ihre vorteilhafte Wirkung auch auf das Äußere – strahlend schöne Haut und Augen, während Sie sich obendrein voller Energie und vital fühlen.

Saftkuren gönnen dem Darmtrakt ein wenig Ruhe und Erholung, während sie gleichzeitig die Entschlackung anregen. Um Sie beim Fasten zu unterstützen, habe ich ein- bis dreitägige Entgiftungskuren ins Buch aufgenommen. Zum Kauen, Essen und Verdauen der Speisen muss der Körper täglich sehr viel Energie aufwenden; wenn Sie daher eine Pause einlegen und statt zu essen ein bis drei Tage lang ausschließlich vitalstoffreiche Säfte und Smoothies trinken, kann der Körper die freigesetzte Energie für seine Heilung einsetzen.

Sowohl Säfte wie auch Smoothies haben eine alkalische Wirkung. Die westliche Ernährungsweise und der aufreibende Lebensstil wirken stark säurebildend und führen mitunter zu einer sogenannten Acidose. Das bedeutet, der pH-Wert des Körpers liegt im sauren Bereich, was mitunter verheerende Folgen hat, etwa vorzeitige Alterung, Ekzeme, Stimmungsschwankungen, Schuppenflechte und Erschöpfungszustände, um nur ein paar zu nennen. Der Körper arbeitet hart daran, den alkalischen Zustand aufrechtzuerhalten; es ist daher wichtig, ihm durch regelmäßiges Trinken von Säften und Smoothies wie auch den vermehrten Konsum ökologisch angebaute Lebensmittel dabei behilflich zu sein. Ein eingeschränkter Verzehr von Molkereiprodukten, rotem Fleisch, industriell gefertigten Speisen, Alkohol und Kaffee in

Verbindung mit einer eher vegetarisch oder vegan ausgerichteten Diät mit hohem Obst- und Gemüseanteil sowie Vollwertkost sind förderlich für das Säure-Basen-Gleichgewicht.

SÄFTE VERSUS SMOOTHIES

Bei beidem handelt es sich um Getränke mit hoher Nährstoffdichte, hergestellt auf der Basis von Rohkost. Der Unterschied liegt darin, dass bei Säften das Fruchtfleisch entfernt wird, während dies bei Smoothies nicht der Fall ist.

Ich verwende Säfte für einen großen Schub sekundärer Pflanzenstoffe, die vom Körper in dieser Form sehr leicht aufgenommen werden können.

Smoothies sind gehaltvoller als Säfte, und sie enthalten deutlich mehr Ballaststoffe, weil bei ihrer Zubereitung die ganze Frucht beziehungsweise das ganze Gemüse verarbeitet wird. Bei der Smoothieherstellung mithilfe eines Standmixers bietet es sich an, ein paar Nährstoffbomben wie Saaten, Avocados, Leinöl und die verschiedenartigsten Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform hinzuzugeben. Füllen Sie einfach sämtliche Zutaten in den Mixer und mischen Sie alles gut durch – ganz einfach!

Das Frühstück ist eine besonders wichtige Mahlzeit, doch häufig finden wir kaum genügend Zeit, um uns hinzusetzen und vernünftig zu essen. Smoothies bieten hier eine hervorragende Alternative. Sättigend und voller Nährstoffe, gewähren sie uns einen gesunden Start in den Tag. Sie sind zudem eine große Hilfe bei Entgiftungskuren, wenn es einem schwerfällt, ausschließlich Säfte zu trinken. Mit Smoothies können Sie sich weiterhin auf Flüssigkeiten beschränken und bekommen trotzdem ein wenig mehr Energie, die Sie durch den Tag bringt.

Es gibt Bedenken wegen des hohen Zuckergehalts von Säften und Smoothies. Diese Sorge betrifft vor allem die im Supermarkt erhält-

lichen Varianten, die, wie sich herausgestellt hat, eine hohe Konzentration süßer Früchte beziehungsweise zugesetzten Zucker enthalten oder aber aus Fruchtsaftkonzentraten beziehungsweise Sirup bestehen. Dies kann die verschiedensten Probleme hervorrufen, darunter Gewichtszunahme, Insulinintoleranz und, in schweren Fällen, Zahnfäule.

Es ist richtig, dass einige Früchte (und auch Gemüsesorten) einen sehr hohen natürlichen Zuckergehalt aufweisen, daher verwende ich, wie Sie im Folgenden sehen werden, größtenteils zuckerarme Zutaten wie Grünkohl, Sellerie oder Gurke. Ihre Geschmacksknospen werden sich immer mehr an den Geschmack gewöhnen, sodass Sie mit der Zeit auch die weniger süßen Säfte genießen können und sich häufiger für die herzhafteren Rezepte aus diesem Buch entscheiden werden. In der Folge werden auch Ihre eigenen Saft- und Smoothiekreationen immer weniger süße Früchte enthalten. Ich verwende zudem bevorzugt Früchte, die reich an wasserlöslichen Ballaststoffen sind. Diese werden beim Entsaftungsprozess nicht entfernt und bewirken eine verzögerte Aufnahme des Zuckers in die Blutbahn, sodass Zuckerspitzen nicht auftreten. Sie können Ihren Säften auch immer eine Handvoll Saaten beimischen; dies trägt ebenfalls zu einer langsameren Zuckerresorption bei.

Viele meiner Säfte zielen darauf ab, den Blutzuckerspiegel auszugleichen und bei Insulinintoleranzen jeglicher Art zu helfen. Ideal wäre ein konstantes Energieniveau, und das ist es, was dieses Buch erreichen will.

Ein weiterer Nachteil der im Supermarkt erhältlichen Smoothies besteht darin, dass diese häufig pasteurisiert werden, um die Bakterien abzutöten. Leider fällt diesem Vorgang auch ein Großteil der wertvollen Inhaltsstoffe zum Opfer. Im Moment eröffnen immer mehr Saftbars, in denen qualitativ hochwertige, kaltgepresste Säfte angeboten werden. Die selbstgemachten sind jedoch billiger, und Sie wissen genau über die Herkunft der Zutaten Bescheid.

WIE MAN DIESES BUCH BENUTZT

Säfte können keine Krankheiten heilen, doch sie vermögen auf körperlicher wie auch auf seelischer Ebene den Selbstheilungsprozess zu unterstützen. Bei der Kreation dieser Rezepte habe ich mich vor allem auf spezielle, häufig vorkommende gesundheitliche Probleme konzentriert – solche, wegen derer meine Patienten regelmäßig meine Praxis aufsuchen. Zugleich wünsche ich mir, dass Sie es mithilfe dieses Buches ganz allein schaffen, Ihren Gesundheitszustand zu verbessern.

Die Rezepte eignen sich wirklich für jeden und lassen sich überall und jederzeit genießen, zu einem Essen oder auch als Snack. An stressigen Tagen können Smoothies eine Mahlzeit ersetzen – es ist schließlich besser, Smoothies zu trinken als gar nichts zu essen, um dann einen Bärenhunger zu entwickeln! Es bietet sich auch an, von Zeit zu Zeit eine der beschriebenen Fastenkuren einzulegen, und, falls Sie an einer bestimmten Krankheit leiden, sich an die Rezepte zu halten, die speziell auf Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Über Säfte und Smoothies lassen sich dem Körper jedenfalls – unabhängig von etwaigen gesundheitlichen Problemen – mit geringem Aufwand große Mengen wertvoller Nährstoffe zuführen.

Manche der Drinks haben einen intensiveren Geschmack, halten Sie sich daher zu Anfang am besten an die Rezepte mit einem hohen Fruchtanteil, vorzugsweise Beeren, bevor Sie sich an die anderen wagen. Sie werden staunen, wie schnell Sie sich an die verschiedenen Geschmacksrichtungen gewöhnen. Vereinzelt verwende ich exotische Zutaten, doch im Allgemeinen erhalten Sie sie entweder im Supermarkt oder in gut sortierten Bioläden. Falls Ihnen eine Zutat nicht zusagt, finden Sie im Glossar hinten im Buch Alternativen, durch die sich diese ganz einfach ersetzen lässt (siehe Seite 191). Ich hoffe, dass Sie sich mit zunehmendem Wissen immer häufiger trauen, bestimmte Produkte gegen ähnliche auszutauschen, die eher Ihren geschmacklichen Vorlieben entsprechen! Doch lassen Sie eines

dabei nicht außer Acht – durch den eingeschränkten Konsum von Zucker und Salz sowie einen immer größeren Anteil naturbelassener, vollwertiger Produkte im Speiseplan wird sich zwangsläufig der Geschmackssinn verändern, mit der Folge, dass Ihnen irgendwann sogar jene Zutaten schmecken werden, die Sie zuvor nur schwer runterbekommen haben.

BIO & SAISONAL

Wann irgend möglich, verwende ich Bioprodukte, um Pestizide zu vermeiden. Dann braucht man die Früchte oder das Gemüse nicht zu schälen (außer bei Mangos, Avocados, Papayas oder Ähnlichem, die grundsätzlich vorbereitet werden müssen), sondern einfach nur zu waschen, und es kann losgehen. Biologisch angebaute Produkte sind unter Umständen teurer und nicht immer erhältlich, planen Sie in diesem Fall etwas mehr Zeit für die Vorbereitung ein. Schälen Sie konventionell Angebautes komplett, und waschen Sie es besonders gründlich, weil die Pestizide ziemlich hartnäckig daran haften. Sie müssen dabei sorgfältig vorgehen, vor allem, wenn es sich um Blattgemüse handelt. Salat und Spinat gehören zu den am stärksten mit Schadstoffen belasteten Gemüsesorten, weil sie die Pestizide direkt aus der Erde aufnehmen und besonders stark gespritzt werden, um der kleinen Insekten Herr zu werden, die sie zum Fressen gern haben.

Manche Zutaten wachsen bei uns nur zu bestimmten Jahreszeiten. Werden sie jedoch im Supermarkt angeboten, obwohl sie eigentlich gerade nicht Saison haben, sind sie meist teuer und haben wahrscheinlich viele Flugkilometer zurückgelegt, um zu uns gebracht zu werden. Hier sind Tiefkühlprodukte eine gute Alternative. Sie finden im Tiefkühlbereich eine Vielzahl an biologisch oder konventionell angebauten Obst- und Gemüsesorten, die sofort nach der Ernte eingefroren wurden, sodass alle Nährstoffe erhalten bleiben. Gefrorene Beeren und Pflirsiche eignen sich wunderbar für Smoothies und Säfte, oder ver-

suchen Sie es doch mal mit gefrorenem Blattgemüse wie Spinat oder Kohl. Sie sehen, es gibt keine Ausrede, warum man nicht täglich eine ganze Farbpalette an Obst oder Gemüse zu sich nehmen sollte!

ZUBEREITUNG

Ich neige dazu, Obst und Gemüse nur wenn es wirklich nötig ist zu entkernen, wie zum Beispiel Pflaumen.

Falls Sie einen Entsafter mit großer Einfüllöffnung benutzen, brauchen Sie nicht alles in Stücke zu schneiden. Tipp: Kleine Blätter wie Rosmarin wickelt man am besten in größere, um sie dann in den Entsafter zu geben. Für Smoothies entkerne und würfeln Sie nur das Nötigste.

Schälen Sie alles, das wie Avocados, Mangos oder Papayas eine zähe Schale besitzt. Biologisch Angebautes brauchen Sie, wie gesagt, nicht zu schälen, aber ich würde Ihnen dringend anraten, es bei konventionellem Obst oder Gemüse zu tun. Es ist die schnellste und einfachste Art und Weise, sich aller Pestizide zu entledigen.

WAS SIE BRAUCHEN

Für Säfte: Zum Entsaften eignen sich sowohl Zentrifugenentsafter als auch die sogenannten Saftpressen, die beide überall erhältlich sind. Für die Rezepte in diesem Buch habe ich einen Zentrifugenentsafter verwendet, weil dieser sehr viel gebräuchlicher ist.

Im Zentrifugenentsafter wird mithilfe einer zylinderförmigen Reibe der Saft aus den Obst- oder Gemüsestücken geschleudert, das Fruchtfleisch anschließend weggeworfen. Die Zubereitung ist schnell und sehr einfach. Mit einer Saftpresse lassen sich hingegen »kaltgepresste« Säfte herstellen. In diesem Fall wird das Obst oder Gemüse zerquetscht und dabei der Saft herausgepresst. KALTgepresst bedeutet hier, dass auf jegliche Wärmeeinwirkung verzichtet

wird, der Saft bleibt roh, die Nährstoffe wurden nicht durch Erhitzen beschädigt. Eine Saftpresse eignet sich für geringere Zutatenmengen und ganz besonders für die Entsaftung von Blattgemüse – diese Säfte haben einen besonders intensiven Geschmack. Ich ziehe darüber hinaus Entsafter mit einer genügend großen Einfüllöffnung vor, damit ich das Obst oder Gemüse im Ganzen hineingeben kann.

Für Smoothies: Für Smoothies eignen sich Mixer und Stabmixer, wenn Sie diese bereits zu Hause haben. Stabmixer eignen sich nicht so sehr zum Zerkleinern von rohem Wurzelgemüse oder Nüssen. Probieren Sie aus, wie weit Sie damit kommen. Falls Sie sich einen Mixer zulegen, achten Sie darauf, dass er einen leistungsstarken Motor hat. Sie wollen schließlich nicht, dass er durchbrennt, sobald Sie mal etwas Härteres hineingeben.

Sie sollten sich auf jeden Fall gründlich informieren, bevor Sie sich ein neues Gerät zulegen. Sowohl bei Entsaftern wie auch bei Mixern ist eine hohe Wattzahl generell von Vorteil. Sie ist ausschlaggebend dafür, mit welchen Obst- und Gemüsesorten das Gerät fertig wird. Sie wollen schließlich in der Lage sein, auch Nahrungsmittel wie Rote Bete oder Süßkartoffeln ganz einfach zu entsaften.

Ob Sie nun Säfte oder Smoothies zubereiten, einen Mixer beziehungsweise eine Zentrifugal- oder Saftpresse verwenden, Sie werden in jedem Fall wunderbare Obst- und Gemüsedrinks herstellen und in den Genuss aller darin enthaltenen Vitamine und Mineralien kommen.

Ich erwähne in diesem Buch auch eine Zitruspresse. Dieses kleine Gerät können Sie ganz einfach online bestellen. Es eignet sich hervorragend, um damit Zitrusfrüchte effizient und vollständig in einen Saft hineinzupressen. Das ist mir lieber, als eine geschälte Zitrusfrucht mit in den Entsafter zu geben, weil man, zum einen, auf diese Weise mehr Saft erhält, und zum anderen, nichts mehr zu schälen braucht (was, wie ich finde, immer eine gute Sache ist!).

Jetzt aber losgemixt und wohlgefühlt!



ENTGIFTEN & HEILEN

In diesem Kapitel geht es darum, unsere inneren Organe in ihrer Funktion zu unterstützen, damit sie bestmöglich arbeiten und effizienter Abfall- sowie Giftstoffe ausscheiden können.

In der klinischen Praxis bedeutet dies häufig, mit dem Darm anzufangen. Ich bin davon überzeugt, dass ein schlecht arbeitender Darm sich negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Patienten niederschlagen kann. Die Säfte in diesem Kapitel zielen alle darauf ab, den Darm zu heilen und mit guten Bakterien zu besiedeln, während gleichzeitig etwaige Blähungen oder Schmerzen, die im Zusammenhang mit dem Darm stehen, gelindert werden.

Der Leber kommt bekanntlich eine Schlüsselrolle im körperlichen Entgiftungsprozess zu, und weil wir in einer Welt voller Stress, Umweltverschmutzung und Chemikalien leben, müssen wir darauf achten, sie mit allem zu versorgen, was sie braucht, um unsere Interessen zu verteidigen.

Ich habe auch ein paar Säfte gegen den Kater am Morgen danach hinzugefügt – diese können jederzeit zur Unterstützung der Leber getrunken werden, nicht nur nach einer durchzechten Nacht...

5. Avocado-Trauben-Bombe

4. Limetten-Petersilien-Wucht

2. Fantastische Rote Bete

**REHYDRIEREN &
WIEDERHERSTELLEN**

1. Spargel-SOS



3. Kurkumatraum



Rehydrieren & Wiederherstellen

1

SPARGEL-SOS

1 kleine Handvoll Spinat
1 Apfel
5 Stangen Spargel
1 kleine Tomate
3–5 cm frische
Ingwerwurzel
Saft von 1 Zitrone

Spargel enthält Enzyme, die beim Abbau jeglichen Restalkohols helfen. Dieser wunderbare Saft steckt voller Antioxidantien und wirkt allemal besser als die Strategie, »Arges mit Argem« zu vertreiben – und das jeden Tag!

Alle Zutaten in den Entsafter geben, wobei die Zitrone wahlweise auch mithilfe einer Zitruspresse oder von Hand entsaftet werden kann.



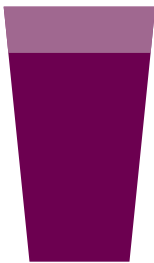
2

FANTASTISCHE ROTE BETE

1 Rote Bete
2 Selleriestangen
3 Handvoll Spinat
Saft von ½ Zitrone
1 TL Spirulina-Pulver

Bringt den Körper am Morgen danach wieder ins Lot. Der Saft wirkt blutreinigend, blutbildend und gleicht den Blutzuckerspiegel aus. Die in der Spirulina enthaltenen Proteine tragen dazu bei, entstandene Schäden im Körper zu beheben.

Alle Zutaten, bis auf das Spirulina-Pulver, in den Entsafter geben, wobei die Zitrone wahlweise auch mit einer Zitruspresse oder von Hand ausgepresst werden kann. Zum Schluss das Spirulina-Pulver zufügen und gut durchrühren.





Rosemary Ferguson

Juice

Entgiften, Entspannen und Kräfte sammeln
100 Saft- und Smoothie-Rezepte

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 208 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-17615-1

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2016

Egal ob Sie sich gestresst, unausgeglichen oder einfach kraftlos und kränklich fühlen – um schnell wieder auf die Beine zu kommen und Ihrem Körper einen natürlichen Gesundheitsboost zu geben, hilft der richtige Saft oder Smoothie der Ernährungsexpertin Rosemary Ferguson. Lernen Sie die natürliche, revitalisierende Wirkung von bestimmten Obst- und Gemüsesorten kennen, genießen Sie die köstlichen Kombinationen wertvollster Zutaten und strahlen Sie von innen heraus!

 [Der Titel im Katalog](#)