

ELIQ MARANIK

DETOX SMOOTHIES

Gesund leben mit Rohkost und Superfoods

*h.f.*ullmann

VORWORT

Sie haben keine Energie, fühlen sich müde und schlapp? Ihre Verdauung funktioniert nicht, wie sie sollte? Dann kann es Zeit sein für Detox! Gewicht werden Sie dabei automatisch verlieren.

In diesem Buch stelle ich Ihnen die Gründe für Detox vor, wie Sie sich auf eine Detox-Diät vorbereiten und worauf Sie Ihre Gedanken während und nach der Diät richten sollten. Sie lernen die normalen Nebenwirkungen kennen und erfahren, was Sie essen und was Sie besser vermeiden sollten. Außerdem erhalten Sie Informationen, wie Sie Ihrem Körper bei der Selbstreinigung helfen.

Keine Angst: Sie müssen sich nicht selbst quälen. Es reicht völlig, dem Körper entgiftende Nährstoffe zuzuführen. Und nichts ist leichter und wertvoller, als eigene Gemüse- und Obstsaft, Smoothies und Nuss-Shakes herzustellen.

Mit meinen besten Saft- und Smoothie-Rezepten schenken Sie Ihrem Körper garantiert reine Energie und Nährstoffe, die Sie gesünder, glücklicher und optimistischer machen. Sie erfahren auch, wie man Drinks mit Superfood aufwerten kann oder eigene Nussmilch herstellt und Keime züchtet.

Die Rezepte sind in drei Abschnitte eingeteilt: Grüne und rote Säfte & Smoothies, Wellness-Shots sowie Nuss-Shakes & sättigende Smoothies.

Ich hoffe, dass ich Ihnen mit diesem Buch zu einem gesünderen, mobileren und längeren Leben verhelfen kann.

Eliq Maranik

PS: Für Schwangere, Stillende, Personen mit Erkrankungen oder allgemeinem Unwohlsein ist Detox ungeeignet.

WAS IST DETOX?

Detox ist ein Ernährungsprogramm, das auf den Körper entgiftend und entschlackend wirkt und dazu führt, dass Sie sich gesünder und wohler fühlen, Haar und Haut schöner werden, die Verdauung besser funktioniert und Ihr Immunsystem gestärkt wird. Das Wort *Detox* bedeutet Entgiftung.

Der Mensch hat schon immer gefastet und den Körper regelmäßig gereinigt, um ihm die Möglichkeit zur Erholung und Entgiftung zu bieten. Entgiften bedeutet, dass man die Reinigungs- und Entgiftungsorgane mit verschiedenen Mitteln aktiviert, z. B. mit Pflanzen, die stärken, reinigen und beim Neuaufbau helfen. Vitamine, Mineralien und Antioxidantien sind dabei ein wichtiger Bestandteil. Eine Detox-Diät schenkt dem Körper eine Auszeit, da die Einnahme giftiger Stoffe gemieden und Nahrung verzehrt wird, die reinigend wirkt und voller Antioxidantien steckt. So wird der Körper von Giften und Schlacken gereinigt.

Eine Entgiftungskur muss nicht dramatisch oder extrem sein, auch nicht unbehaglich oder schmerzhaft. Es ist ganz einfach, grünen Saft zu trinken und die ungesunden Stoffe aus der Kost zu verbannen. Die Diät muss nicht so streng sein, dass man sich verzweifelt nach einem Hamburger oder einem Stück Schokolade verzehrt. Der Körper soll lediglich etwas Ruhe bekommen und gleichzeitig mit gesunder Energie, die ihm bei der Erholung hilft, versorgt werden. Der Körper entgiftet sich ohnehin täglich über einen physiologischen Prozess: man schwitzt, uriniert und hat Stuhlgang. Heutzutage jedoch, in einer Welt voller Verunreinigungen, Schwermetalle, Strahlung von Rechnern, Mobiltelefonen und Mikrowellen, Zigaretten, starken Reinigungsmitteln, Industrieemissionen, chemischen Bekämpfungsmitteln, Alkohol und vielem anderen wird der Körper den unterschiedlichsten Giftarten ausgesetzt. Hier und da benötigt er deshalb ein bisschen Hilfe. Wichtig ist, zu lernen, den Körper relativ giftfrei zu halten und schlechte Angewohnheiten in gute zu verwandeln.

KICKSTART FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL

Eine Detox-Diät funktioniert oft wie ein Kickstart in einen neuen, gesunden Lebensstil. Durch die Diät wird einem die Bedeutung einer ausgewogenen und vor allem gesünderen Ernährung bewusster. Detox kann auch beim langfristigen Gewichtsverlust unterstützen. In der heutigen Gesellschaft essen viele Menschen falsch und zu viel, sodass der Körper überlastet wird und nicht mehr optimal funktioniert. Detox hilft Ihnen, die Verdauungsorgane zu aktivieren und langfristig zu einem gesünderen Lebensstil zu finden.

GIFTE UND SCHLACKEN

Viele der Speisen, die wir essen, enthalten Stoffe, die im Körper Gifte und Schlacken hinterlassen. Beispiele dafür sind Transfette, Zucker, Zusatzstoffe, Pflanzenschutzmittel, Farbstoffe und Konservierungsmittel. Schlacken stammen jedoch nicht nur aus der Nahrung, sondern auch von äußeren Einwirkungen wie Abgasen, Emissionen oder Zigarettenrauch.

Der Körper verfügt über fantastische Selbstreinigungskräfte bei kleineren Schlacken- und Giftmengen. Wird die Schlackenmenge jedoch zu hoch und das Reinigungssystem überlastet, kann der Körper die Reinigung nicht mehr allein bewältigen. Leber, Nieren, Darm und Lymphen sind Reinigungsorgane, die optimal



EINKAUF UND UMGANG MIT OBST UND GEMÜSE

GEMÜSE, OBST UND BEEREN SORGFÄLTIG AUSWÄHLEN

Die Geheimnis für das Gelingen guter, gesunder Säfte und Smoothies beginnt schon bei der Gemüse- und Obstauswahl – das Wissen, wie man die Rohwaren der Saison entdeckt, auswählt, lagert und verwendet ist das A und O. Zum Entdecken der besten Rohwaren muss man Augen, Nase und Finger einsetzen und sollte, falls möglich, regionale Produkte wählen.

Wochenmärkte und Hofläden bieten knackfrische Waren und sind außerdem oft preiswerter als normale Lebensmittelgeschäfte. Außerdem gibt es viele Unternehmen, die Obst und Gemüse direkt nach Hause liefern. Die Waren sind in der Regel nach Herkunft, Sorte und manchmal sogar mit Referenzen des Herstellers gekennzeichnet.

ÖKOLOGISCHER EINKAUF

Wenn Sie Ihren Körper von Giften reinigen wollen, fangen Sie am besten mit ungespritzten, also Lebensmitteln und Getränken aus ökologischem Anbau an. Außerdem enthalten Bio-Obst und Bio-Gemüse mehr Vitamine, Mineralien, Enzyme und andere Nährstoffe als konventionell angebaute Waren, ebenso wie einen höheren Gehalt an Vitamin C und Antioxidantien.

WASCHEN UND SCHRUBBEN

Wenn Sie Obst, Beeren oder Gemüse nicht im eigenen Garten ernten, wissen Sie nicht, wie die Waren behandelt und gelagert wurden oder wer sie in der Hand hatte – und bei nicht ökologischen Produkten schon gar nicht, ob sie gespritzt oder gewachst wurden. Auch Obstsorten mit Schale, die nicht verzehrt wird, also Bananen, Apfelsinen, Mandarine, Melone etc., müssen gut gewaschen werden, weil alles, was an den Händen haftet, beim Umgang mit dem Fruchtfleisch in den Körper wandert.

Einfach lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben, Saft einer Zitrone oder ein paar Tropfen Essig hineingeben und fünf Minuten mit Obst, Beeren, Gemüse oder Salat stehen lassen. Dann hartes Obst und Gemüse sorgfältig unter fließendem kaltem Wasser waschen und bürsten. Die Bürste nur zum Reinigen verwenden und jedes Mal gut auswaschen. Weiches Obst kann mit den Händen oder der weichen Seite eines Spülschwamms gesäubert werden, der ebenfalls nur für die Reinigung von Obst verwendet wird. Salat, Beeren und andere empfindliche Waren werden nach der Zitronenbehandlung mit kaltem Wasser gespült. Der Schmutz verschwindet, es bleibt kein Geschmack zurück. Es sind auch spezielle, organische Obstreinigungsmittel erhältlich.

Obst aus konventionellem Anbau sollte generell geschält werden.



FENCHEL-BLAUBEEREN-SAFT

Blaubeeren enthalten wertvolle Antioxidantien und werden manchmal als Superbeeren bezeichnet. Sie sind gut für Haut, Sehkraft, Nachtsicht und beugen grünem Star vor. Blaubeeren sollen gut für den Blutkreislauf in den Beinen sein und Krampfadern, Entzündungen, Blutgerinnseln, hohem Blutdruck und dem schlechten LDL-Cholesterin vorbeugen. Die Beeren sind auch für Diabetiker nützlich, da sie den Blutzucker regulieren. Blaubeeren helfen außerdem bei Harnwegsinfektionen und Diarrhö.

Wilde Blaubeeren sind besonders empfehlenswert und enthalten viele Flavonoide, Carotin, Vitamin C, Vitamin B6 und Magnesium.

Für 1 Glas

1 Zitrone
2 Fenchelknollen
2 rote Äpfel
⅓ Kopf Rotkohl
100 g Blaubeeren, Tiefkühlkost

Zutaten waschen. Zitrone nur dünn schälen, denn die weiße Haut unter der Schale enthält wichtige Nährstoffe. Fenchel, Äpfel und Rotkohl in kleine Stücke schneiden und alle Zutaten bis auf die Blaubeeren in die Saftpresse geben. Saft in einen Mixer umfüllen und zusammen mit den Tiefkühlkost-Blaubeeren mixen. (Wenn Sie weniger spülen oder Saft ohne Fruchtfleisch möchten, geben Sie die Blaubeeren mit in die Saftpresse, dann aber aufgetaut.) In ein Glas geben und servieren.



MANGO-KURKUMA-SAFT

Die Mango ist die Nationalfrucht Indiens und Pakistans. Sie ist reich an unterschiedlichen Antioxidantien, z. B. Betacarotin, Vitamin C und Kalium. Betacarotin wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt und ist wertvoll für Sehkraft, Knochen, Haut, Schleimhäute und die Immunabwehr. Vitamin C stärkt die Blutgefäße, Haut, Zähne und Knochenbau.

Mango enthält wie Cashewkerne den Stoff Urushiol. Allergiker sollten deshalb etwas vorsichtig sein, zumindest beim Umgang mit der Schale.

In der Saison einen Vorrat anlegen und in Portionen einfrieren. Es ist billiger und besser, gefrorene Früchte zu essen als solche, die unreif gepflückt, lange gelagert und zur monatelangen Haltbarkeit mit verschiedenen Mitteln behandelt wurden. Frisch geerntete Früchte sind immer am besten, eingefrorene aber auch verwendbar. Zur Reifeprüfung an der Mango riechen und vorsichtig drücken.

Für 1 Glas

- 1 Limette
- 1 Grapefruit
- 1 Mango
- 15 g frische Kurkuma oder
- 1 TL Pulver

Zutaten waschen. Limette und Grapefruit nur dünn schälen, denn die weiße Haut unter der Schale enthält wichtige Nährstoffe. Mango dünn schälen, Kern entfernen. Plastiktüte oder Handschuhe beim Reiben frischer Kurkuma verwenden, sonst bleiben die Finger tagelang gelb! Alle Zutaten in die Saftpresse geben. In ein Glas geben und servieren.

Oder einen Smoothie zubereiten: Dann die Zitrusfrüchte in der Zitruspresse pressen, alle Zutaten im Mixer mixen und servieren.



REZEPTREGISTER

GRÜNE UND ROTE SÄFTE & SMOOTHIES

Würziger Rucola-Saft.....	43
Rote-Bete-Sellerie-Saft.....	44
Weizengras-Orangen-Saft.....	47
Limetten-Minze-Saft.....	48
Paprika-Jalapeño-Saft.....	51
Grüner Erdbeer-Orangen-Saft.....	52
Grüner Ananas-Saft.....	55
Melonen-Kiwi-Saft.....	56
Fenchel-Blaubeeren-Saft.....	59
Süßkartoffel-Ingwer-Saft.....	60
Grüner Himbeer-Ananas-Saft.....	63
Grünkohl-Ingwer-Saft.....	64
Papaya-Minze-Saft.....	67
Fenchel-Tomaten-Saft.....	68
Antioxidantienbombe.....	71
Löwenzahn-Melonen-Saft.....	72
Erdbeer-Kombucha-Smoothie.....	75
Zitruskick.....	76
Melonen-Sellerie-Saft.....	79
Frischkeim-Smoothie.....	80
Brennnessel-Ananas-Saft.....	83
Möhren-Süßkartoffel-Petersilien-Saft.....	84
Brokkoli-Birnen-Saft.....	87
Birnen-Minze-Saft.....	88
Würziger Möhren-Saft.....	91
Rote-Bete-Detox.....	92
Mango-Kurkuma-Saft.....	95
Spinat-Apfel-Smoothie.....	96

WELLNESS-SHOTS

Kurkuma-Ingwer-Shot.....	99
Spirulina-Shot.....	100
Apfel-Ingwer-Shot.....	103
Rote-Bete-Knoblauch-Shot.....	104
Aloe-vera-Apfel-Shot.....	107
Shot für die Erkältungszeit.....	108
Sanddorn-Orangen-Shot.....	111
Kokos-Maqui-Shot.....	112
Chia-Shot.....	115
Granatapfel-Rote-Bete-Shot.....	116
Brennnessel-Birnen-Shot.....	119
Hagebutten-Orangen-Shot.....	120

NUSS-SHAKES & SÄTTIGENDE SMOOTHIES

Mandel-Schokolade-Smoothie.....	123
Dattel-Schokolade-Kurkuma-Smoothie.....	124
Schokoladen-Smoothie.....	127
Erdnuss-Schokoladen-Smoothie.....	128
Pekannuss-Dattel-Kokos-Smoothie.....	131
Himbeer-Kokos-Hanfsamen-Smoothie.....	132
Maca-Dattel-Smoothie.....	135
Avocado-Mandel-Orangen-Smoothie.....	136
Chai-Smoothie mit Samen und Nüssen.....	139

© Eliq Maranik and Stevali Production

Originaltitel: *Detox & viktminskning med SMOOTHIES & JUICER*

ISBN 978-91-86287-73-3

Text: Eliq Maranik

Fotos: Eliq Maranik und Stefan Lindström, außer S. 8, 14, 18, 23, 30, 36, 41: iStockphoto

Layout: Eliq Maranik und Alan Maranik/Stevali Production

Redaktion: Eva Sterne Ord & Form

© für diese deutsche Ausgabe: h.f.ullmann publishing GmbH

Übersetzung aus dem Schwedischen: Elke Adams

Satz: ce redaktionsbüro für digitales publizieren

Coverfotos: Eliq Maranik und Stefan Lindström

Gesamtherstellung: h.f.ullmann publishing GmbH, Potsdam

Printed in Poland, 2015

ISBN 978-3-8480-0881-0

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmann-publishing.com

newsletter@ullmann-publishing.com

facebook.com/hfullmann

twitter.com/hfullmann





Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Verlags *h.f.ullmann publishing*.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *h.f.ullmann publishing*, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.ullmann-publishing.com.