Genussvoll entschlacken

mit Rohkost

Jedes Jahr um diese Zeit geht es von vorne los, etliche Magazine prunken mit Diäten und Reinigungen auf den Titelbildern. Saftkur, Molkekur, Reiskur und was es sonst noch alles gibt ,und alle versprechen das Gleiche: sich leichter fühlen und unseren gesamten Organismus reinigen.

Ich zweifle nicht daran, dass die eine oder andere Kur richtig gute Ergebnisse erzielt. Aber ist es die ganze Quälerei wert? Über mehrere Tage nur zu trinken, immer das Gleiche zu essen, sich genervt fühlen, weil der Körper während der Entgiftung nach etwas Süssem schreit. Geht es nicht auch anders? Ja, und zwar mit Rohkost. Na toll, denken Sie jetzt wohl, jetzt kaue ich einfach eine Woche lang an einer Karotte rum. So habe zumindest ich mir die Rohkost-Ernährung vorgestellt, bis ich eines Besseren belehrt wurde. Und zwar war das in einem Rohkost-Restaurant im Sommer 2010, wo ich die beste Pizza meines Lebens gegessen habe. Verrückt, ich weiss, aber nicht mal die hausgemachte Pizza meiner Mutter, die ich bis dahin als *die* Pizza bezeichnete, und nein, sie ist keine Italienerin!, konnte mit dieser «rohen» Version mithalten. Ganz klar habe ich mich nach diesem genussvollen Erlebnis mit dem Thema Rohkost auseinander gesetzt und war verblüfft, was für gesundheitliche Vorteile eine solche Ernährung mit sich bringt – und das auf eine solch leckere Art und Weise. Ich habe von Menschen gelesen, die sich durch eine Ernährung mit hohem Rohkostanteil von Diabetes, Gicht/Rheuma, chronischen Kopfschmerzen, starkem Übergewicht, Ekzemen, Akne und anderen Leiden geheilt haben. Ich habe das Glück, an keiner Krankheit zu leiden, aber auch mir hat die Rohkosternährung viel Positives gebracht: ich habe an Energie gewonnen, mein

Hautbild hat sich verbessert, ich konnte überflüssige, ungewollte Pfunde loswerden und das Beste: ich kann mein Gewicht halten und dabei lecker essen.

Wie funktioniert also eine Entschlackung mit Rohkost? Erstens kann man diese «Kur» über mehrere Wochen machen, ich ernähre mich seit mehr als einem Jahr auf diese Art. Natürlich geniesse ich die eine oder andere Köstlichkeit, die Sie für den geplanten Zeitraum der Entschlackung links liegen lassen sollten. Ich rede hier von rohköstlichen Kuchen, Keksen, Mousse und Eiscreme. Ja, das kann man alles roh herstellen, und glauben Sie mir, es schmeckt so viel besser als die gekochten Versionen.

Als erstes sollten Sie sich entscheiden, für wie lange Sie entschlacken wollen, mindestens sieben Tage sollten es schon sein. Notieren Sie sich Ihre Entschlackungstage in Ihrem Kalender, das ist Ihr erster Schritt und es zeigt, dass Sie es ernst damit meinen.

Schauen wir uns doch einmal an, wie ein genussvoller Entschlackungstag aussehen könnte, ich bin mir sicher, dass Sie beim Lesen dieser Leckereien gerne noch ein paar Entschlackungstage anhängen werden.

Entschlackungstag, Beispiel:

Entscheiden Sie sich für einen frischen Fruchtsalat, einen grünen Smoothie, frisch gepressten Saft, Chia-Pudding oder belegte Rohkostcracker für einen gelungenen Start in den Tag.

Ein Mittagessen kann aus einem grossen, garnierten Salat bestehen, der natürlich auch als Beilage gegessen werden kann. Oder Sie entscheiden sich für Zucchini-Spaghetti, mariniertes Gemüse, Suppe, Rohkostcracker-Sandwich, einen Wrap oder eine Rohkostplatte mit Dip.

Für das Abendessen wählen Sie eine der Mittagsoptionen aus, nach 16 Uhr sollten Sie auf Früchte verzichten.

Einige Rezepte finden Sie hier. Weitere erhalten Sie in Ihrem Reformhaus.

Das schöne an der Rohkost ist, dass Sie schnell Ergebnisse sehen. Sie werden sich leichter und beschwingter fühlen, beobachten Sie die Reaktionen Ihres Körpers innerlich wie äusserlich.

Diese Art von Entschlackung ist die richtige für Sie, wenn Sie:

- eine einfache, leckere Art suchen, um Ihren Körper zu reinigen und zu entschlacken
- einige Pfunde los werden möchten
- sich mehr Energie wünschen
- sie eine Gluten-, Laktose- oder Sojaunverträglichkeit haben
- um Ihre Gelüste nach Süssigkeiten zu besiegen
- Ihr Haar, Nagelwachstum und Hautbild verbessern möchten

LAURETANA®

Das leichteste Wasser Europas

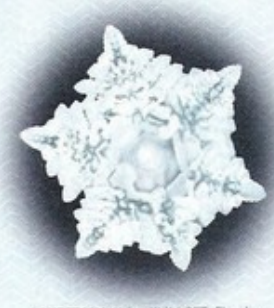
Untersucht und empfohlen von Dr. Masaru Emoto

Fastenzeit ist LAURETANA-Zeit...

- Nur 14 Milligramm gelöste Feststoffe pro Liter
- Kein Kalk • Kein Salz
- Ohne Ozonbehandlung abgefüllt
- Harmonisiert und vitalisiert den Körper
- Unerreicht weicher Geschmack
- Für Trink- und Fastenkuren
- Bestens für Babies

Dr. Masaru Emoto

LAURETANA Kristallbild Glasflasche



LAURETANA Kristallbild PET-Flasche

www.lauretana.ch

- all die bisherig versuchten Kuren nicht durchhalten konnten oder keinen Spass daran hatten

Was sollten Sie während der Entschlackungswoche beachten?

- Starten Sie Ihren Tag mit einem grossen Glas lauwarmem Wasser mit einem Esslöffel frisch gepresstem Zitronensaft.
- Trinken Sie zwei bis drei Liter Wasser (z. B. Lauretana) über den Tag verteilt.
- Der Hauptteil Ihrer Nahrung sollte aus Gemüse, Salat und Früchten bestehen.
- Eine Handvoll Nüsse pro Tag ist in Ordnung.
- Sorgen Sie für genügend Bewegung, aber übertreiben Sie es nicht, lassen Sie Ihrem Körper genügend Energie für die Reinigung und Entschlackung.

Was sollten Sie nach der Entschlackungswoche beachten?

- Geben Sie Ihrem Körper Zeit und überfordern Sie ihn nicht gleich mit allzu schwerer, gekochter Kost.
- Essen Sie weiterhin einen grossen Salat pro Tag.
- Versuchen Sie mindestens eine Mahlzeit pro Tag in Form von Rohkost einzunehmen. Montags kann es das Frühstück sein, Dienstag das Mittagessen und Mittwoch das Abendessen u.s.w.
- Nehmen Sie sich einmal pro Woche vor, einen 100-Prozent-Rohkosttag zu machen.
- Wiederholen Sie die Kur alle drei bis vier Monate.
- Behalten Sie die Rezepte, suchen Sie neue oder kreieren Sie Ihre eigenen.

Nützliche Tipps für Ihre Entschlackungswoche:

- Führen Sie ein Ess-Tagebuch, tragen Sie jeden Abend ein, was Sie gegessen haben, wie Sie sich am Morgen, den Tag hindurch und am Abend gefühlt haben. – Probieren Sie mindestens drei neue Lebensmittel, die Sie vorher nicht gekannt haben.
- Kaufen Sie sich neue Gewürze.
- Verwenden Sie Silicea Kieselerdegel und Kokosnussöl, wenn Sie Hautprobleme haben.
- Essen Sie Spinat, um der Cellulite den Kampf anzusagen.

Schön und Vital mit:

Bio Molken active plus

+

Protein Plus

CHF 24.25
statt 48.50.

Der natürliche Weg zum Wohlfühlgewicht.

Profitieren Sie jetzt: Beim Kauf einer Dose **NATURAL POWER® Molke active plus** nach Wahl erhalten Sie ein **NATURAL POWER® Protein Plus Beutel zum halben Preis.** Angebot gültig bis Ende April 2012 in allen MÜLLER Vital Shops.

GRATIS: Flyer Vital und Beauty mit Tipps & Rezepten für eine schlanke Silhouette

Wieso roh?

Von Geburt an wurde unser Körper mit Enzymen ausgestattet, diese braucht unser Körper, um die Nahrung zu verdauen und zu verwerten. Viele Enzyme kann unser Körper nicht selber herstellen. Wenn wir unser Essen aber über 43 Grad erhitzen, vernichten wir neben etlichen Vitaminen und Spurenelementen auch die wertvollen Enzyme. Somit muss der Körper von seinen Reserven nehmen und verschwendet damit Energie. Wenn wir aber in unserer Ernährung den Rohkostanteil erhöhen, füttern wir unseren Körper mit neuen Enzymen, die er sogleich für die Verdauung einsetzen kann. Somit erhalten wir mehr Energie, da der Körper sie nicht dazu verschwenden muss, um Enzyme bereit zu stellen. Nebenbei geben wir unserem Organismus mit jeder Mahlzeit eine Vielzahl an Vitaminen und Spurenelementen, die unser Körper für all seine Funktionen benötigt.

Rezeptteil

Hier finden Sie eine kleine Auswahl an leckeren Gerichten, die alle in wenigen Minuten zubereitet sind. Weitere Rezepte erhalten Sie im Reformhaus.

FRÜHSTÜCK

Frischer Fruchtsalat – die wohl einfachste Art in den Tag zu starten.

Wählen Sie saisonale und reife Früchte in Bio-Qualität. Schneiden Sie die Früchte in gleich grosse Würfel, geben Sie etwas Zitronensaft dazu.

Variationen: Garnieren Sie Ihren Fruchtsalat mit Nüssen, Kernen oder Sprossen, getrockneten Feigen, Datteln oder Weinbeeren. Ich persönlich gebe immer eine grosszügige Prise Zimt dazu.

Chia-Pudding – das Vermächtnis der Azteken (am Vorabend die Samen einweichen)

Die kleinen Samen sind voller Power. Reich an Omega-3-Fettsäuren, Protein und Kalzium. Dank dem hohen Gehalt an Ballaststoffen geben sie dem Blut langsam unraffinierte Kohlehydrate ab, was uns besonders lange satt macht.

20g Chia-Samen
150ml Nussmilch (mixen Sie 2 El rohes Mandelmus mit einer ½ Tasse Wasser)
3 Tropfen Stevia oder ½ Tl Stevia in Pulverform oder 1 Tl Birkenzucker

Geben Sie die Zutaten in eine Frühstückschale und lassen Sie die Chia-Samen 5 bis 10 Minuten ruhen. Rühren Sie sie gut um und lassen Sie die Samen über Nacht im Kühlschrank quellen.

Am Morgen garnieren Sie Ihren Pudding mit frischen oder getrockneten Früchten, Nüssen oder Samen und Gewürzen.

Grüner Smoothie

Grüne Smoothies sind aus der Rohkost-Ernährung nicht mehr wegzudenken. Victoria Boutenko, eine Pionierin in Sachen Rohkost, hat den grünen Smoothie erfunden. Wenn wir jedoch nur grünes Blattgemüse mit Wasser mixen, dann entsteht dadurch viel mehr eine bitter schmeckende Medizin, als ein leckerer Smoothie. Also mischen wir einfach unsere Lieblingsfrüchte dazu und voilà, wir haben eine leckere Mahlzeit mit allen wichtigen Nährstoffen, die leicht verdaulich sind. Damit der Körper die wertvollen Vitamine gut aufnehmen kann, geben Sie jedem Saft einen ½ Teelöffel Öl hinzu, zum Beispiel kaltgepresstes Leinöl, Hanföl oder Leindotteröl. Die Zutaten einfach mixen.

Biologisches Zwischendurch!

Erhältlich in führenden Reformhäusern, Drogerien, Lebensmittel-Fachgeschäften
Mehr Wissenswertes unter www.sun-snack.ch

Neu sind 3 Sorten BIO Natura Vita Fruchtschnitten erhältlich.
BIO-Fruchtschnitten werden aus hochwertigen, naturbelassenen Zutaten hergestellt und schmecken köstlich.
Es gibt keine besseren. Nur andere.

Sun-Snack AG
CH-9430 St.Margrethen

Linusit® Gold

GOLD-richtig

Linusit Gold – der bewährte Spezialleinsamen

✔ Spezielle Leinsamen-Züchtung – der tägliche Löffel Wohlbefinden

✔ Mit hohem Quell- und Wasserbindungsvermögen

✔ Durch ein Spezialverfahren fein aufgebrochen für eine deutlich bessere Wirksamkeit

✔ Zur dauerhaften Einnahme geeignet

NUR IN IHREM REFORMHAUS

Linusit. Natürliches Wohlbefinden
GRANOVITA GMBH · D-21339 Lüneburg

PHAG

Eggschwil 78
CH-5046 Schmiedrued
Tél: 022 / 364 s15 87
Fax: 022 / 364 53 63

Erdbeer-Smoothie
2 Handvoll Erdbeeren
1 Banane
½ Kopfsalat (Romana, Kopfsalat)
1 Tasse Wasser

Apfel-Smoothie
2 Äpfel
1 Banane
4 Handvoll Spinat oder Kopfsalat
1 Tasse Wasser

Grüne Göttin
1 Handvoll Spinat
4 Stangen Stangensellerie
1 Zitrone, geschält
1 cm Ingwer
2 Äfpel

Grüne Energie
1 Handvoll Brokkoli (Röschen und Strunk)
1 Handvoll Spinat
3 Äpfel

Rohkostcracker – Frühstücksbrot einmal anders
Falls es Ihnen schwer fällt, am Morgen nur Früchte zu sich zunehmen oder Sie ganz einfach Ihr Brot vermissen, dann geniessen Sie einen Rohkostcracker. Die Firma Lifefood hält eine Vielzahl an leckeren Crackern bereit. Belegen Sie die Cracker nach Lust und Laune, zum Beispiel mit Mandelmus und Apfelstücken.

MITTAGESSEN UND ABENDESSEN

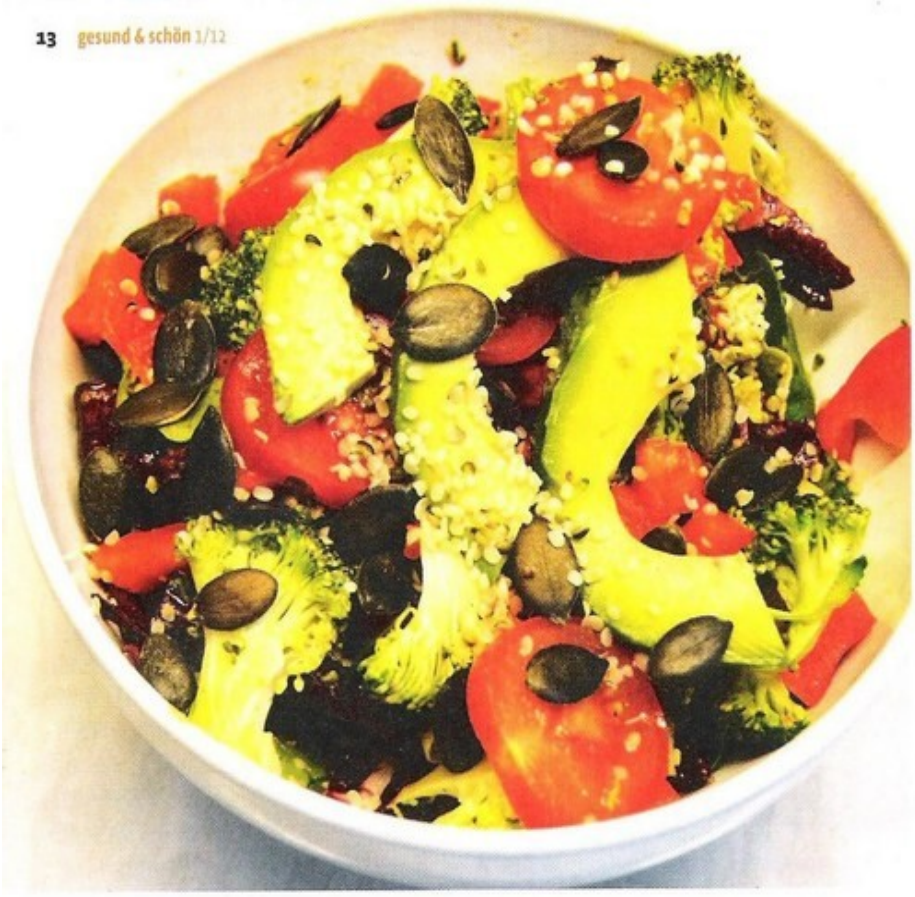
Auch beim Mittag- und Abendessen haben Sie die Qual der Wahl, welche andere Entschlackungswoche kann das von sich behaupten? Oftmals hat man keine Lust auf Salat, weil es immer wieder der gleiche ist. Das gleiche langweilige Grün und immer wieder die gleiche Sauce.
Dabei ist es so einfach, immer wieder einen neuen Salat zu kreieren. Aufpeppen können Sie jeden Salat mit Sprossen, Nüssen, Kernen oder Samen. Der heimliche Star ist dabei die Salatsauce (Zutaten einfach mixen). Weitere Rezepte erhalten Sie im Reformhaus.

Sooo cremig!
½ Avocado
¼ bis ½ Knoblauchzehe (je nach gewünschter Schärfe)
2 El Crudigno Olivenöl
1 El Dr. Ritter Hefeflocken
1 El Biofarm Apfelessig
4 El Wasser
je eine Messerspitze (getrocknet in Pulverform) Kurkuma, Curry, Rosmarin, Cumin, Koriander
1 Tl Natural Power Kräutersalz
Mixen Sie alle Zutaten in einem Multimixer oder mit Hilfe eines Pürierstabs.

Sonnendressing
2 El Sonnenblumenkerne (wenn möglich 4 Stunden eingeweicht)
1 El Naturkraftwerke Leinöl
2 El Wasser
1 El frisch gepresster Zitronensaft
1 El Lima Tamari (weizenfreie Sojasauce)
2 Tropfen Stevia oder ½ Tl Stevia in Pulverform
½ Knoblauchzehe (je nach gewünschter Schärfe)
1 Tl getrocknete italienische Kräutermischung
Mixen Sie alle Zutaten in einem Multimixer oder mit Hilfe eines Pürierstabs.

Zucchini-Spaghetti – das 5-Minuten-Gericht
Diese Spaghetti sind superschnell zubereitet und sehr abwechslungsreich. Am besten und schnellsten sind die Spaghetti essbereit, wenn Sie einen Spiralschneider verwenden. Oder Sie können Ihre Zucchini auch mit Hilfe eines Gemüsehobels oder Sparschälers in sehr feine Scheiben schneiden, diese Scheiben legen Sie dann übereinander und schneiden Ihre eigenen Nudeln. Geben Sie die Nudeln in eine grosse Schale und mischen Sie diese mit etwas Meersalz. Wenn die Sauce fertig ist, Salz abspülen, Nudeln leicht pressen, das überflüssige Wasser abgiessen.
Wählen Sie eine der Saucen dazu:

Klassische Tomaten-Marinara
3 Tomaten
5 sonnengetrocknete Tomaten in Öl eingelegt
2 El Olivenöl
1 Knoblauchzehe (je nach gewünschter Schärfe)
1 Handvoll Basilikum
1 Tl Kräutersalz
1 Tl italienische Kräutermischung
Mixen Sie alle Zutaten in einem Multimixer oder mit Hilfe eines Pürierstabs.



Artischocken- und Oliven-Traum
3 El Olivenöl
1 El Zitronensaft
1/4Tl Himalayasalz
1 Prise schwarzen Pfeffer
kalt verarbeitete Artischocken und Oliven von Bio Verde
Mischen Sie die Zutaten für die Sauce. Halbieren Sie die Oliven, schneiden Sie die Artischocken in Stücke. Vermischen Sie alles mit den Zucchini-Nudeln.

Mariniertes Gemüse – schnell, leicht und voller Geschmack
Auch hier dürfen Sie Ihre Fantasie und Vorlieben einsetzen. Wählen Sie einfach zwei bis drei Ihrer Lieblings-Biogemüse aus, schneiden Sie alles in zirka 5 Millimeter dicke Scheiben. Bereiten Sie eine Marinade zu, zum Beispiel aus Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Tamari und Gewürzen. Massieren Sie die Marinade gut in das Gemüse, am besten geht das mit den Händen. Falls Sie einen Dörrautomaten/Rohkostofen besitzen, können Sie das Gemüse bei 43 Grad für ein bis zwei Stunden «dörren» und direkt lauwarm geniessen. Durch das Dörren bekommt das Gemüse einen intensiveren Geschmack und eine «gekochte» Textur. Sie können das Gemüse auch im Kühlschrank für mindestens acht Stunden marinieren. Lassen Sie das Gemüse bei Raumtemperatur für eine weitere Stunde marinieren.

Wrap it up! – handlich, praktisch, gut!
Ein Wrap kann man immer und überall geniessen. Entscheiden Sie sich für ein Wrap: ein Kohlblatt, Lattichblatt, Eisbergsalatblatt oder ein Noriblatt (versuchen Sie ungetoastete Noriblätter zu bekommen, falls Sie nur getoastete Blätter finden, verwenden Sie diese).
In Ihren Wrap können Sie alles möglich geben, frisch geschnittenes oder geraffeltes Gemüse oder auch Resten von mariniertem Gemüse. Benutzen Sie immer eine fetthaltige Zutat, wie zum Beispiel Avocado oder einen Dip. Legen Sie die ausgesuchten Zutaten auf das glatt gestrichene Blatt und rollen Sie es auf. Belegen und rollen Sie den Wrap erst kurz vor dem Essen zusammen. Sprossen lassen sich sehr gut in einen Wrap integrieren.

Suppe – ja, auch das geht roh!
Sie können die Suppe nach Wunsch im Dörrautomaten/Rohkostofen bei 40 Grad für zirka 20 Minuten, oder vorsichtig auf dem Herd, erwärmen, machen Sie die Fingerprobe, die Suppe sollte nicht heisser als Badewasser sein. Rezepte erhalten Sie im Reformhaus.

EDEN
Natur - Pur

FRUCHTIGE KÖSTLICHKEITEN

Die verführerische Vielfalt von EDEN Süsse Aufstriche verwöhnt Sie und Ihre Familie mit purem Fruchtgenuss - morgens beim Frühstück ebenso wie in schmackhaftem Gebäck.

- 13 köstliche Frucht-Produkte in Bio-Qualität
- Aus sonnengereiften Früchten, besonders schonend hergestellt
- Mit der natürlichen Süsse der Agave oder mit Rohrohrzucker gesüsst
- Ohne Zusatz von Aromen für einzigartig natürlichen Geschmack

www.eden.de www.somona.ch

- rohes Mandelpüree
- rohes Tahin/Sesammus
- Oliven
- kaltgepresste Öle
- Hefeflocken, zum Beispiel von Dr. Ritter
- Noriblätter
- Rohkostcracker, zum Beispiel von Life Food
- Himalaya-Salz
- Kräutergewürzsalz
- getrocknete Kräuter, zum Beispiel von Sonnentor
- Stevia
- Birkenzucker

Jana Gemperle
Die Autorin hat im Sommer 2011 ein Rohkost-Lehrer-Seminar bei Karen Knowler besucht.
An Kochkursen teilt sie ihr Wissen und ihre Freude über diese genussvolle und gesunde Ernährungsweise.
www.rawfoodbyjana.com

Crudités – die 0815-Rohkost

Wenn man von Rohkost hört, denkt man unwillkürlich an eine Rohkostplatte mit einem Dip. So erging es mir, bis ich eines Besseren belehrt wurde.
Ich liebe Gemüsesticks mit einem guten Dip, der perfekte TV-Snack. Am besten, Sie haben immer einen Dip im Kühlschrank, falls Sie dann der Hunger packt, schneiden Sie einfach Ihr Lieblingsgemüse in Stäbchen und dippen freudig darauflos.
Gemüse, das sich gut zum Dippen eignet: Salatgurke, Karotte, Fenchel, Stangensellerie, Cherry-Tomaten, Champignons, Brokkoliröschen, Kohlrabi, gelbe Rüben, Pastinake, rote Beete u.s.w.

Guacamole
1 Avocado
1 El Zitronensaft
½ Tl Natural Power Kräutersalz
1 Knoblauchzehe, je nach gewünschter Schärfe
Mixen Sie alle Zutaten im Mixer zu einer Creme. Oder zerdrücken Sie die Avocado mit den Zutaten, nehmen Sie eine Gabel zu Hilfe.

Zucchini Hummus
1 grosse Zucchini, geschält und in Stücke geschnitten
1 El frisch gepressten Zitronensaft
2 El Crudigno Olivenöl
1 Knoblauchzehe, je nach gewünschter Schärfe
2 El rohes Tahin
½ Tl Kräutersalz
½ Tl Brecht Paprika
1 El Pinienkerne zum Garnieren
Mixen Sie alles zu einer cremigen Paste und garnieren Sie es mit den Pinienkernen.

Zwischenmahlzeiten: Essen Sie bitte nur eine Zwischenmahlzeit, wenn Sie auch wirklich Hunger haben. Trinken Sie zuerst ein grosses Glas Wasser, es darf auch Tee sein, oftmals haben wir gar keinen Hunger, sondern Durst.
Falls Sie aber wirklich Hunger haben, hier ein paar einfache Snacks: eine Frucht/Trockenfrüchte, ein paar Nüsse, Gemüsesticks mit einem Dip, etwas Süsses aus dem Life-Food-Sortiment wie zum Beispiel eine Rawmeo-Kugel.

EINKAUFSLISTE:
- diverse Blattsalate
- frische Kräuter
- Lieblingsgemüse
- Lieblingsfrüchte
- Trockenfrüchte
- Kerne und Samen
- Nüsse