

# Detox Frischekur

## TAG 5: BIO IS BEST



### Darum ist Bio einfach besser.

Auch wenn die Diskussion darüber immer wieder hochkocht, ob Bio wirklich besser ist, die Fakten zählen: Bio-Obst und -Gemüse wächst gänzlich ohne Pestizide und Kunstdünger, der Boden wird nicht ausgelaugt und bleibt fruchtbar, die Umwelt wird geschont, geerntet wird erst, wenn alles wirklich reif ist. Deshalb unbedingt regionale Produkte vorziehen. Bio schmeckt auch besser und enthält mehr sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Vitamine. Auch bei der Fleisch- und Eierproduktion sind die Bedingungen auf einem Bio-Hof besser als in der konventionellen Landwirtschaft: keine Medikamente und Hormone, selbst angebautes Futter und Auslauf für die Tiere.

#### Aufgepasst beim Einkauf

Im Supermarkt gibt es immer mehr Bio-Ware, doch selten alles an einem Ort, sodass beim Suchen immer andere Produkte um unsere Aufmerksamkeit buhlen. Marketingstrategen arbeiten gerne mit Versprechungen und mit hübsch aufgemachten Verpackungen mit viel frischem Obst und Gemüse darauf. Sie locken mit besonders leichter Kost, einer gesundheitsfördernden Wirkung oder einem super Angebot.

**Doch hier heißt es aufgepasst:** Fertiggerichte, Müsliriegel, Getränke, Frühstücksflocken in allen Formen

und Farben versprechen oft zu viel. Ein Blick auf die Zutatenliste enthüllt die wahren Inhaltsstoffe: chemische Konservierungsmittel, Zucker oder Zuckeraustauschstoffe, ungesunde Geschmacksverstärker, Farbstoffe oder eine lange Liste von E-Nummern.

#### Auf Nummer sicher

**Auch hier gilt:** Bio ist besser. Produkte mit EU-Öko-Siegel dürfen keine Farbstoffe, Süßstoffe, Stabilisatoren und Geschmacksverstärker enthalten – es sind nur 47 Bio-Zusatzstoffe erlaubt. Nach den besonders strengen Richtlinien der ökologischen Anbauverbände Demeter, Naturland usw. dürfen davon nur 21 Zusatzstoffe verwendet werden.

#### Tipp 1: Label richtig lesen

Eine grüne Packung bedeutet nicht, dass Bio-Ware drin steckt, ein Aufdruck 0%-Fett heißt nicht, dass das Lebensmittel gesund ist.

Fett ist lebensnotwendig, es liefert Energie und wertvolle Fettsäuren, z.B. als Pflanzenöl oder im Fisch, und es sorgt für einen guten Geschmack. Fettarme Gerichte enthalten stattdessen Füllstoffe und Zucker. **Deshalb immer Zutatenliste checken:** Die Reihenfolge richtet sich nach den Gewichtsanteilen im Produkt. An erster Stelle steht die Zutat mit dem größten Anteil.

#### Tipp 2: E-Nummern Checkliste

Hinter jeder E-Nummer steht eine bestimmte Substanz, als besonders bedenklich gelten der Zuckeraustauschstoff Aspartam (E951), die Geschmacksverstärker Glutamat (E621 – 625), E 320 BHA und BHT, zwei Konservierungsmittel sowie Azofarben wie E122 Azorubin. Eine vollständige Liste der bedenklichen Zusatzstoffe haben wir auf unserer Homepage bereitgestellt: [www.avogel.de/detox-kur/2016/tag5-bio-is-best.php](http://www.avogel.de/detox-kur/2016/tag5-bio-is-best.php)

## TIPPS & TRICKS

#### Bewegungs-Tipp

Heute bleibt das Auto stehen. Wir sind so daran gewöhnt, dass wir uns bewusst vornehmen müssen, mit dem Rad zu fahren oder zu Fuß zu gehen. Das bringt den Kreislauf in Schwung und entschleunigt den Alltag enorm!

#### Relax-Tipp

Heute ist Freitag! Heute läuten wir das Wochenende ein mit einer extra Tour abseits der täglichen Routine. Also nicht Couchpotato spielen, sondern ab ins Kino mit einer Freundin, einen Spieleabend mit den Kindern und ihren Freunden organisieren oder endlich den VHS-Kurs buchen, den du so lange schon machen willst.



Beginne den Tag mit 1 Glas lauwarmem Wasser und dem Saft 1 halben Zitrone oder 2 EL Molkosan® und 1 Tasse Brennnesseltee.

## Frühstück

### Buchweizen Pancakes Buchweizen-Pfannkuchen mit roten Früchten und Honig

#### Zutaten für 4 Pfannkuchen

- 2 Tassen Buchweizenmehl
- 1 Ei
- 2 Tassen Wasser
- 1 Prise Salz
- Kokosöl oder Butter zum Braten

#### Zutaten für die Fruchtfüllung

- 125 g TK-Waldfrüchte
- 1–2 EL Honig
- 3 EL Joghurt (pflanzlich oder griechisch)
- Zweig frische Minze
- Öl zum Braten

#### Zubereitung

Mehl, Ei, Salz und Wasser zu einem Pfannkuchenteig mixen, der nicht zu fest sein darf. Vier Pfannkuchen für ein paar Minuten in der Pfanne braten, bis sie hellbraun sind. Zwei Pfannkuchen für Sonntag im Kühlschrank aufheben! Waldfrüchte mit Honig in einem kleinen Topf erwärmen, Pfannkuchen damit füllen und zuklappen. Dazu Joghurt servieren.

**TIPP:** Der Teig gelingt auch vegan, ohne Ei. 1 EL Öl, 1 TL Backpulver und 1 EL Mineralwasser unterrühren.

#### Snack

1 halbe rote Paprika



## Mittagessen

### Chili-Chicken mit Grill-Gemüse Würzige Hühner-Frikadellen mit gegrilltem Gemüse

#### Zutaten für 6 Fleischbällchen

- 1 großes Bio-Hähnchenfilet (150 g)
- 1 Ei
- 1–2 Esslöffel Haferflocken
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Chilipulver
- Herbamare® Kräutersalz / Pfeffer
- 1 EL Bratöl



#### Zutaten fürs Grill-Gemüse

- 8 Möhren
- 125 g braune Champignons
- 1 Süßkartoffel (300 g)
- 1 Zucchini
- ½ Steckrübe
- 4 EL Olivenöl
- 1 Handvoll gehackter frischer Thymian (oder 1 TL getrockneter Thymian)
- Herbamare® Kräutersalz / Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen

#### Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Möhren, Süßkartoffel und Steckrübe schälen, grob würfeln. Zucchini, Champignons und Knoblauch kleinschneiden. Alles in eine große Schüssel geben, Olivenöl, Herbamare®

Kräutersalz und Pfeffer dazugeben, gut vermischen. Alles auf ein Backblech mit Backpapier legen. Etwa 35 bis 40 Minuten im Ofen garen. Geschälte Knoblauchzehen 10 Minuten vor Garzeitende dazugeben.

Danach Knoblauch und Zwiebeln mit Öl in der Pfanne glasig dünsten, Paprika und Chilipulver dazugeben. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Hähnchenfilet in kleine Stücke schneiden und mit dem Ei in der Küchenmaschine fein pürieren. Zwiebel, Herbamare® Kräutersalz, Pfeffer und Haferflocken untermischen. Falls die Masse zu klebrig ist, noch mehr Flocken dazugeben.

Mit feuchten Händen sechs Frikadellen formen. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenfleischbällchen bei sanfter Hitze etwa 10 Minuten gut braten. Drei Frikadellen mit 2/3 des Grill-Gemüses servieren. Die restlichen Frikadellen für Sonntag und das Gemüse für Abends im Kühlschrank aufbewahren.

#### Snack

1 Mango

## Abendessen

### Kürbissuppe à la Provence Kürbissuppe mit gegrilltem Gemüse-Salat

#### Zutaten für die Suppe

- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 mittelgroße weiße Zwiebel
- 5 Zweige frischer Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL mildes Olivenöl
- 1 TL Meersalz oder Herbamare® Kräutersalz
- 1 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- frische Thymian-Blätter

#### Zutaten für den Grill-Gemüse-Salat

- restliches Grill-Gemüse vom Mittag
- 50 g Feta
- 8 Walnüsse (etwa 50 g)
- 1 EL Olivenöl



#### Zubereitung

Zwiebel schälen, in große Stücke schneiden. Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen.

**Tipp:** Hokkaido-Kürbisse haben so zarte Haut, dass sie nicht geschält werden müssen.

Kürbis in kleine Stücke zerteilen, Apfel entkernen und vierteln. Mit 300 ml Wasser, Thymian und Lorbeerblatt in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Nach etwa 10 Minuten ist der Kürbis weich. Thymian und Lorbeerblatt entfernen, den Rest mit dem Pürierstab pürieren. Thymianblättchen, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer zur Suppe geben. Die Hälfte der Suppe in einem tiefen Teller servieren, mit Thymian garnieren. Die restliche Suppe für Sonntag im Kühlschrank aufbewahren.

## TIPPS & TRICKS

- Ist dein Kürbis schwerer als 300 g? Dann koch einfach mehr Suppe. Dazu die Mengenangaben der anderen Zutaten anpassen und portionsweise einfrieren.
- Aroma-Kick: 2 EL Kürbiskerne ohne Fett rösten und zusammen mit etwas Kürbiskernöl auf die Suppe geben.
- Trink auch heute mindestens 1,5 Liter Kräutertee oder Wasser und gönne dir eine Koffein-Pause. Grüner Tee belebt und ist gesund.