

# Detox Frischekur

## TAG 1: BACK TO BASICS



### Zurück zu den Wurzeln...

Sollen wir also wie die Jäger und Sammler von rohem Fleisch und Beeren leben? Nein, definitiv nicht. Aber wir lassen uns vom Steinzeit-Lebensstil inspirieren für natürlichere Ernährungsgewohnheiten.

### Was können wir heute noch essen?

Ernährung ist für viele eine komplizierte Angelegenheit: Eine Trend-Diät jagt die nächste, Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Gluten- oder Laktose-Intoleranz nehmen zu, das Richtige zu essen ist (fast) zur Wissenschaft geworden. Dabei ist es nicht schwierig sich ausgewogen und gesund zu ernähren – wenn man es pur und simpel hält.

### Modifizierte Paläo-Ernährung

Wir Menschen leben seit gut 200.000 Jahren auf der Erde. Wir haben die meiste Zeit das gegessen, was wir in der Natur gefunden haben. Noch heute leben einige indigene Stämme genau so – und haben keine gesundheitlichen Probleme wegen Übergewicht und Herz-/Kreislauferkrankungen oder Diabetes.

Auch der Naturarzt und Phytologe Alfred Vogel (1902 – 1996) hat immer gesagt: „Gesunde Lebensmittel sind möglichst naturbelassen.“ Doch heute versorgt uns die Lebensmittelindustrie (!) mit vorgefertigten

Gerichten und Würzmischungen – 320 zugelassene Zusatzstoffe gibt es in Deutschland. Deshalb gehen wir diese Woche zurück zu naturbelassenem **echtem** Gemüse, Obst, Pilzen, Nüssen und Samen, frischen Kräutern, Eiern und Fisch, etwas Fleisch sowie ein wenig glutenfreiem Getreide – das entlastet den Körper und setzt viel Energie und Wohlgefühl frei.

### Wie das funktioniert?

Dazu haben wir einige Tipps:

#### Tipp 1: Weg mit Würz-Tütchen und Fertig-Food!

Natürlich ist es bequem, mit Hilfe von Fertig-Würzmischungen ein Gericht zu **zaubern**. Doch der Blick auf die Zutatenliste zeigt: In der Tüte stecken modifizierte Maisstärke, Hefeextrakt als Geschmacksverstärker, Farb- und andere Zusatzstoffe, Zucker in vielen Varianten, Pflanzenproteine, Aromen und viel Salz.

All das ist zum Kochen definitiv unnötig. Warum nicht einfach zusammen mit Gemüse oder Fleisch noch Basis-Gewürze und frische Kräuter kaufen und dann selbst würzen?

Wir zeigen in dieser Woche Gerichte mit wenigen Zutaten, die einfach nachzukochen sind und mit feinem Geschmack überraschen. Noch mehr Anregungen haben wir auf [www.avogel.de/rezepte](http://www.avogel.de/rezepte) gesammelt.

#### Tipp 2: Wildkräuter ernten

Egal wie oft man sie herauszieht, abschneidet oder umgräbt: Löwenzahn, Giersch und Brennnessel kommen wieder! Deshalb essen wir die ersten Boten des Frühlings einfach auf und geben sie samt Vitaminen und Mineralstoffen in Salat oder Smoothie. Das ist kostenlos, bringt neue Aromen ins Spiel und hilft beim Entschlacken.

#### Tipp 3: Küchenschrank sichten

Es wird auch Zeit für einen Frühjahrsputz im Küchenschrank – nur die Guten dürfen bleiben! Statt fertiger Gewürzmischungen mit vielen Zusatzstoffen und stark verarbeiteten Grundnahrungsmitteln lieber die wertvollere Variante kaufen: Honig und Vollrohrzucker zum Süßen, Herbamare® Kräutersalz aus frischen Zutaten und eigene Würzmischungen, Haferflocken statt Paniermehl für krosse Effekte, Vollkornmehl oder glutenfreie Mehle aus Buchweizen, Nüssen oder Kokosnuss zum Backen, Bio-Pflanzenöle und Butter zum Backen und Kochen, selbst gemischtes Granola statt überzuckerter Frühstücksflocken.

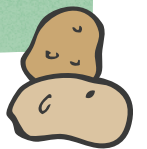
## TIPPS & TRICKS

### Bewegungs-Tipp

Starte entspannt in den Tag mit einer 5-Minuten-Hallo-Wach-Übung: Arme von der Fingerspitze bis zur Schulter außen mit der flachen Hand abklopfen, dann sanft die Innenseite zurück. Als nächstes Schultern, Nacken, Brust und Bauch „bearbeiten“, schließlich die Beine kräftig außen bis zur Fußspitze abklopfen, innen zurück zur Leiste und schließlich den Po durchwalken.

### Relax-Tipp

Hej Montag, du kannst kommen! Die ersten Ideen und Gedanken beeinflussen stark, wie der Tag verläuft. Wenn du mit dem falschen Fuß aufgestanden bist: Denk dir deinen Tag glücklich! Welche drei Dinge machen den Montag zu einem guten Tag? Konzentrier dich darauf und du wirst sehen: die positive Energie begleitet dich durch den ganzen Tag.



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

### Frühstück

#### Good Morning Müsli

Frühstücksflocken mit frischem Obst

#### Zutaten

- 4 EL gemischte Getreideflocken oder feine Haferflocken
- 1 Orange, ½ Apfel
- 1–2 EL Honig
- 3 EL pflanzlicher Joghurt oder 75 ml Mandelmilch
- 1 EL Kokosflocken

#### Zubereitung

Getreideflocken in eine Schüssel geben, Joghurt oder Mandelmilch mit Honig dazu. Orange schälen, Apfelhälfte entkernen, beides kleinschneiden und zu den Getreideflocken geben. Zum Schluss Kokosflocken darüber streuen.



### Snack

1 halbe rote Paprika in Scheiben geschnitten



### Mittagessen

#### Kokos-Kabeljau

Linsen mit braunen Champignons und Kabeljau in Kokossauce

#### Zutaten

- 125 g rote Linsen
- 2 Schalotten
- 125 g braune Champignons
- 1 Kabeljaufilet (150 g)
- 1 Bund Rucola (30 g)
- 100 ml Kokosmilch
- Herbamare® Kräutersalz/ Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- Butter

#### Zubereitung

Linsen nach Anleitung kochen, abgießen. Geschälte Schalotten und braune Champignons fein würfeln, Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und alles dazugeben, etwa 3 Minuten andünsten. Die abgetropften Linsen dazugeben und gut umrühren.

In der Zwischenzeit den Kabeljau mit Herbamare® Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Fisch in etwas Butter für 3 bis 4 Minuten auf beiden Seiten anbraten und aus der Pfanne nehmen. Kokosmilch dazugeben, aufrühren und zu den Linsen geben. Linsen und Pilzmischung auf einem Teller anrichten, Kabeljau darauf legen und servieren.

### Snack

1 Becher Bambu® Getreidekaffee und 1 Handvoll Walnüsse

### Abendessen

#### Brokkotini Salat

Brokkolisalat mit Quinoa, Spinat und Grapefruit

#### Zutaten für den Salat

- 50 g Quinoa
- 1 kleiner Brokkoli (200 g)
- 2 Handvoll Portulak (oder Spinat)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Grapefruit, in Filets zerteilt, den Saft auffangen

#### Zutaten für das Dressing

- 1 Handvoll ungeröstete, ungesalzene Cashewnüsse
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Herbamare® Kräutersalz oder Meersalz
- 1 Handvoll Sprossen z.B. bioSnacky® Sprossen-Broccoli

#### Zubereitung

Den eingeweichten Quinoa abspülen und abtropfen lassen. In einem kleinen Topf mit Salzwasser für 8 bis 10 Minuten kochen. Abgießen. Portulak gründlich säubern, waschen und abtropfen lassen. Brokkoli waschen und in kleine Rosetten teilen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Brokkoli und Zwiebelringe im Dämpfeinsatz etwa 4 bis 5 Minuten im geschlossenen Topf dämpfen, abkühlen lassen.

Währenddessen die Cashewnüsse für 15 Minuten in heißem Wasser einweichen und danach abseien. Restlichen Quinoa, Brokkoli und Zwiebeln in eine große Schüssel geben. Grapefruit schälen, filetieren und dabei die Häutchen der einzelnen Segmente entfernen. Fruchtfleisch in die Salatschüssel geben und Saft auffangen. Grapefruitsaft und Cashews im Mixer mit etwas kaltem Wasser cremig pürieren. Das Dressing mit Meersalz oder Herbamare® Kräutersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen, vorsichtig vermengen. Portulak dazugeben und anrichten. Mit Sprossen garnieren.



## TIPPS & TRICKS

- Noch vor dem Frühstück 100 g Quinoa zum Quellen in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Die eine Hälfte des Quinoa ist fürs Abendessen und die andere gibt's morgen zum Frühstück.
- Hast du schon deine Lieblings-Sprossen zum Keimen angesetzt? Falls nicht, gleich 2 EL bioSnacky® Sprossen-Broccoli-Keimsaat im Keimgerät einige Stunden einweichen, abtropfen lassen und an einen hellen Platz stellen. 2 x täglich spülen!
- Für den vollen Detox-Effekt täglich mindestens 1,5 Liter Kräutertee oder Wasser trinken. Das unterstützt die Nieren bei ihrer Arbeit.
- Bambu® Getreidekaffee unterstützt mit seinen Bitterstoffen die Leber bei ihrer Arbeit. Und ist koffein- und glutenfrei!