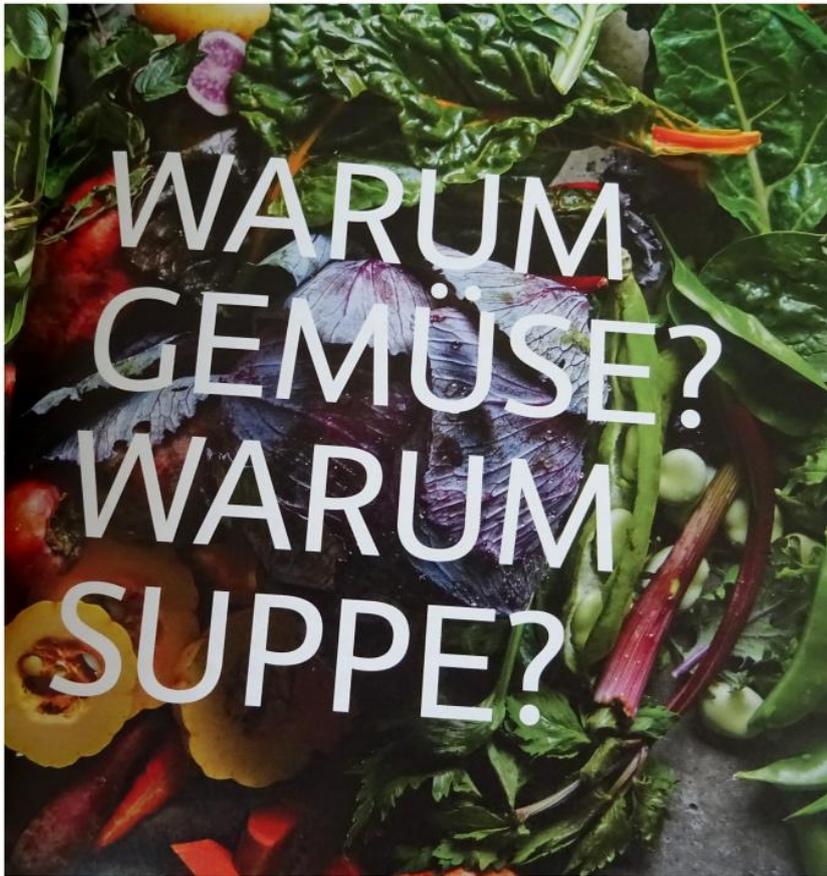


„Köstliche Suppen für einen rundum gesunden Körper“ lautet der Untertitel des Buches und dieses Thema fand ich so spannend, dass ich ausführlich darin geschmökert und einige Rezepte ausprobiert habe.

Die Autorin **Nicole Centeno** ist sozusagen die „US-Detox-Päpstin“. Die gelernte Köchin ist Gründerin und Chefin des US-weiten Suppen-Lieferdienstes „*Splendid Spoon*“ und besuchte am College Kurse zu Ernährungstherapien bei Krankheiten. Mit ihrem Buch möchte sie den Lesern eine **Idee** nahe bringen, die verheißungsvoll klingt: entgiften, abnehmen, sich besser fühlen, dabei noch viele Vitamine und Nährstoffe zu sich nehmen und trotzdem satt werden. Nun gehöre ich ja nicht zu den Menschen, die unbedingt viele Kilos abnehmen möchten oder sich total ungesund ernähren. Aber als Naschkatze futtert man ja doch auch mal mehr Ungesundes als sein müsste und ganz ehrlich, welche Frau ist absolut glücklich mit ihrer Figur? Auch wenn das außer mir zum Glück noch niemand sieht, haben die Naschereien klitzekleine Spuren bei mir hinterlassen. Ein wenig entschlacken und entgiften klang in meinen Ohren also prima und Centenos **Konzept** fand ich super: Einfach mal eine Woche lang gesunde Suppen essen und dann jede Woche einen Suppentag machen und jeden Tag eine Mahlzeit durch Suppe ersetzen. Klingt machbar, oder?



Suppe nicht immer erwarten. Auch die Verdauungssäfte in Ihrem Mund profitieren vom Kauen, das Mandeln erforderlich machen.

**Ballaststoffe:
Das ursprüngliche
Superfood**

Ballaststoffe zählen zu den einfachsten und wichtigsten Freunden, welche die Natur unserem menschlichen Körper zur Verfügung stellt. In erster Linie handelt es sich dabei um unverdauliche Pflanzenbestandteile.

**Wie Sie dieses
Buch nutzen**

Fünf Rezepte aus diesem Buch liefern Ihnen Suppenportionen, also Suppenmahlzeiten für eine Woche. Wie bereits erwähnt, ist der Suppen-Tag mit dem Stahlgitter zu vergleichen, das dem Fundament Struktur verleiht, und die

Das Tolle an Suppen ist, dass man sie vorkochen und gut einfrieren kann. Man kann also für einige Tage oder die gesamte Woche vorkochen und sich dann die Mahlzeiten warm machen oder auftauen.

Ich habe tatsächlich mal an einem Tag drei der Suppen gekocht und mehrere Tage einmal Suppe gegessen und fand das wirklich gut, denn es ging schnell nach der Arbeit und lecker war es auch. Außerdem ist man wirklich nicht so voll gefuttert wie nach einem Teller Pasta.

Buchvorstellung: „Suppen Detox. Das Kochbuch“ von Nicole Centeno



Buchvorstellung: „Suppen Detox. Das Kochbuch“ von Nicole Centeno

Inhalte

Das Buch gibt eine ausführliche Einleitung zum Thema Entschlackungskur und Suppen. Centeno beschreibt nicht nur, warum es ausgerechnet Suppe ist, die so effektiv und wohltuend sein kann, sondern auch, wie ihr Detox-Programm funktioniert und wie man Suppen am besten zubereitet.



Nach diesem „Grundlagenwissen über Suppen“ in Teil 1 folgen die „Suppen-Rezepte“ in Teil 2. Viele Rezepte sind vegan und es ist für jeden was dabei: „Cremesuppen“, Suppen mit „Bohnen und Linsen“, „Süße Suppenkreationen“, „Stärkende Eintöpfe“ und „Stärkende Brühen“.

Die Rezepte sind übersichtlich gestaltet und man sieht auf einen Blick, ob sie gut für Detox, zur Stärkung, zum Abnehmen, zur Heilung oder für Mutter und Kind sind. Ein kurzer Text über dem Rezept gibt Infos zur Suppe und ihren Inhaltsstoffen. Manchmal findet man unter der Anleitung noch Tipps oder Wissenswertes zu einer Zutat.

Das Buch ist zudem hin und wieder gespickt mit Mantras oder kleinen Anregungen zu mehr Achtsamkeit, die sicher vielen von uns beim Essen fehlt.

Buchvorstellung: „Suppen Detox. Das Kochbuch“ von Nicole Centeno



Buchvorstellung: „Suppen Detox. Das Kochbuch“ von Nicole Centeno

Kostprobe?

Probiert habe ich schon die „**Karottensuppe mit Kurkuma**“, Ingwer und Orangensaft (bisher mein Favorit!), die „**Süßkartoffeln mit Kreuzkümmel**“ (Naschkaters Favorit) und die „**Blumenkohlcreme mit Lauch**“ und Dill.

Unbedingt testen möchte ich noch die „**vegetarische Tajine**“, die „**Ingwerbrühe mit Chinakohl und Karotten**“ und das „**Grüne Curry**“.

Buchvorstellung: „Suppen Detox. Das Kochbuch“ von Nicole Centeno



Buchvorstellung: „Suppen Detox. Das Kochbuch“ von Nicole Centeno

Wer sich selbst etwas Gutes tun und ein wenig die Ernährung umstellen möchte, ohne dass es zeitlich schwierig oder zu umständlich wird, der kann wunderbar mit dem „Suppen Detox“ anfangen. Ich werde sicher noch häufiger mal einen Suppentag einlegen und weitere Rezepte aus dem Buch ausprobieren und hoffe, ihr habt Lust bekommen, dieses unkomplizierte Konzept mit leckeren, sehr kreativen Rezepten kennen zu lernen.

Buchvorstellung: „Suppen Detox. Das Kochbuch“ von Nicole Centeno



Buchvorstellung: „Suppen Detox. Das Kochbuch“ von Nicole Centeno

Das Buch erhält auf jeden Fall einen festen Platz in meiner Kochbuchsammlung. =)
Wäre es was für euch? Wie findet ihr die Idee, einfach einen Tag anders zu essen und eine Mahlzeit am Tag auszutauschen?
Habt genussvolle Tage, ihr Lieben!
Eure Judith

Buchvorstellung: „Suppen Detox. Das Kochbuch“ von Nicole Centeno



Konfetti-Pho

- Rezept vegane Knochenbrühe (Seite 48) oder 2 l salzarme gekaufte Gemüsebrühe
- Bündel Zitronengras, zerdrückt
- EL frisch geriebener Ingwer
- Tasse spiralisierte oder in feine Streifen geschnittene oder geschälte Karotten (siehe „Gemüsenudeln herstellen“)

• 1 Tasse spiralisierte oder in feine Streifen geschnittene oder geschälte Petersilien (siehe „Gemüsenudeln herstellen“)

• 1 Tasse in Scheiben geschnittene Rote-Kapfen

• 1 Tasse Ingwerwurzeln, in Scheiben schneiden

• 1 Tasse nach dem Tisch

- 1 Tasse Thai-Basilikumblätter
- 1 Tasse Petersilien
- 1 Tasse geschnittene Jalapeñoschote
- 1 Tasse Mandschuhe
- 1 Tasse Haut empfindlich auf Chili

1. Die Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zitronengras, Ingwer, Karotte, Speiserübe, Pilze und Frühlingzwiebeln hinzufügen. Die Brühe 30 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die Pilze weich und die Gemüse-„Nudeln“ bissfest sind.
2. Dampfend heiß in großen Schalen mit Garnierungen nach Wahl servieren. (Achten Sie darauf, dass die Schalen groß genug sind, damit alle frisch hinzugefügten Zutaten noch hineinpassen!)

GEMÜSENUDELN HERSTELLEN

Sie denken, dass Sie für dieses Rezept einen Spiralschneider brauchen? Natürlich eignet er sich gut, aber es gibt auch andere Tricks, um lange, köstliche Gemüse-„Nudeln“ herzustellen.

- Verwenden Sie einen Juliennechneider.
- Schneiden Sie das Gemüse mit Ihrem Messer in streichholzgroße Stifte. Denken Sie daran: Es ist nicht so wichtig, dass die Stifte ganz fein sind – Hauptsache, sie sind relativ dünn.
- Mit einem Kartoffelschäler können Sie eine Art Bandnudeln herstellen. Diese breiten, dünneren Gemüsenudeln sind möglicherweise am einfachsten herzustellen und besonders hübsch anzusehen!

Frischer Ingwer kann durch Ingwerpulver ersetzt werden

in einem Verhältnis von 6 zu 1, doch die Aromen des frischen und des getrockneten Ingwers sind etwas unterschiedlich. Pulverisierte, getrocknete Ingwerwurzel wird üblicherweise zur Aromatisierung bei Rezepten wie Lebkuchen, Keksen, Crackern, Kuchen, Ingwerlimonade und Ingwerbier eingesetzt. Doch es geht wirklich nichts über frisch geriebenen Ingwer, deshalb verwende ich ihn immer lieber in dieser Form.

Diese Suppe steckt voller Aromen! Robuste Karotten und knackiger Kohl liefern brut Farbens, eine Menge Antioxidantien und Ballaststoffe. Würziger Ingwer übernimmt d und steuert behaftete Wärme bei, die Entzündungen bekämpft und Ihren Bauch beruhigt

Ingwerbrühe mit Chinakohl und Karotten

- 2 EL Kokosöl
- 1/4 Jalapeñoschote, fein gehackt (verwenden Sie Handschuhe, wenn Ihre Haut empfindlich auf Chili reagiert)
- 2 Frühlingzwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 2 Tassen in dünne Streifen geschnittener Chinakohl
- 1 Tasse in dünne Streifen geschnittene oder raspelte Karotte
- 1/2 TL Meersalz plus mehr, je nach Geschmack
- 1 l Wasser
- 1 Dose (430 ml) Kokosmilch
- abgeriebene Schale und Saft von 1/4 Orange
- gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Pfefferminzblätter (nach Wunsch)

1. Das Öl in einem großen Topf auf mittlere Die Jalapeñoschote 1 Minute darin braten. Frühlingzwiebeln und Ingwer hinzufügen mitbraten, bis es duftet.
2. Kohl, Karotten und 1/2 TL Salz unterrühren. Köcheln 5 bis 10 Minuten braten, bis relativ weich sind und die Mischung duftet.
3. Wasser, Kokosmilch, Orangenschale und Saft. Die Mischung zum Kochen bringen, dann auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis Karotten und Mit zusätzlichem Salz und schwarzem Pfeffer
4. Warm oder kalt servieren, nach Wunsch mit garnieren.

Galgant

ist ein passabler Ersatz für Ingwer, da er ein ähnliches, wenn auch feineres und irgendetwas blumiges Aroma hat. Wie Ingwer, Kurkuma und Kardamom gehört Galgant zur Familie der Zingiberaceae (Ingwerwurzeln). Galgant ist in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ein beliebtes Heilmittel. Sie können sie außerdem in jedem der Rezepte verwenden, um Ingwer zu ersetzen.

Buchvorstellung: „Suppen Detox. Das Kochbuch“ von Nicole Centeno

Nicole Centeno

Suppen Detox. Das Kochbuch

Köstliche Suppen für einen rundum gesunden Körper

Books4success der Plassen Buchverlage

Broschiert, 24,99 Euro

ISBN: 9783864704246



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email