

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



„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?



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.



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.



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“**.



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.



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



Nicole Centeno

Suppen Detox. Das Kochbuch

Köstliche Suppen für einen rundum gesunden Körper

Books4success der Plassen Buchverlage

Broschiert, 24,99 Euro

ISBN: 9783864704246