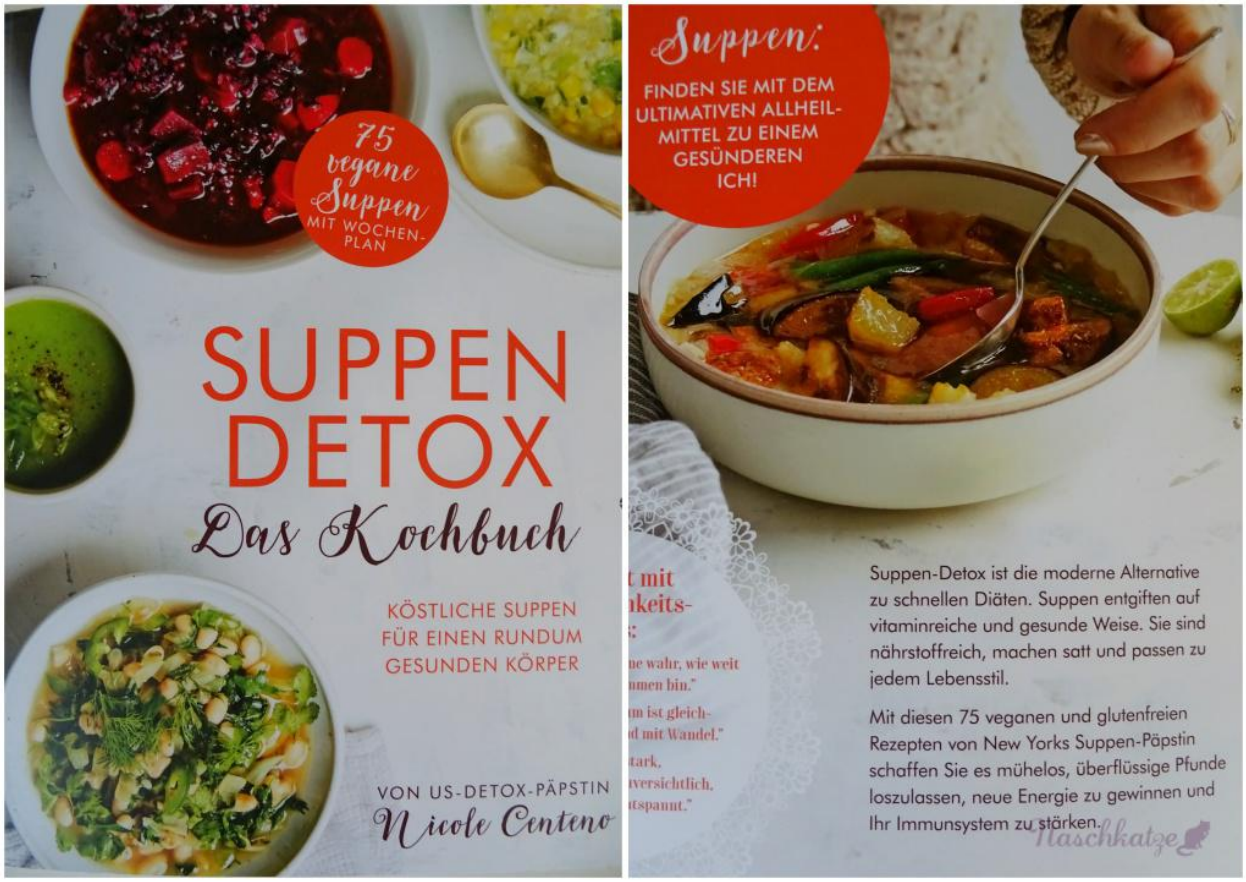
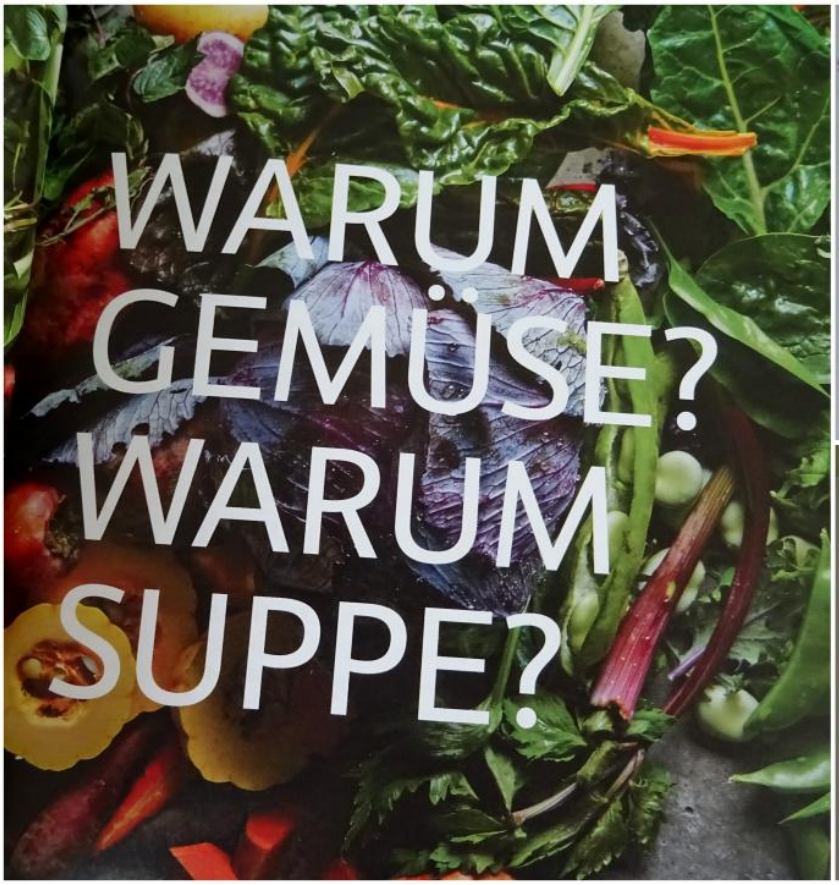
Buchvorstellung: „Suppen Detox. Das Kochbuch“ von Nicole Centeno



„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.

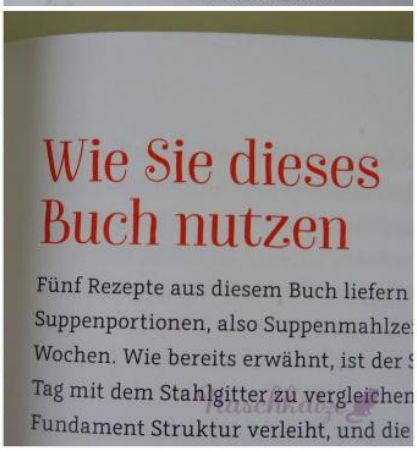
Nun gehöre ich ja nicht zu den Menschen, die unbedingt viele Kilos abnehmen möchten oder sich total ungesund ernähren. Aber als Naschkatze futtert man ja doch auch mal mehr Ungesundes als sein müsste und ganz ehrlich, welche Frau ist absolut glücklich mit ihrer Figur? Auch wenn das außer mir zum Glück 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?




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

Ballaststoffe:
Das ursprüngliche
Superfood

Ballaststoffe zählen zu den einfachsten und m
tigsten Freunden, welche die Natur unserem
lichen Körper zur Verfügung stellt. In erster L
handelt es sich dabei um unverdauliche Pflan


Wie Sie dieses
Buch nutzen

Fünf Rezepte aus diesem Buch liefern
Suppenportionen, also Suppenmahlze
Wochen. Wie bereits erwähnt, ist der
Tag mit dem Stahlgitter zu vergleichen
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.





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.



Versuchen

Sie, sich im Winter von regionalen Produkten zu ernähren? Wurzelgemüse aus lokalem Anbau ist häufig selbst während der kältesten Monate verfügbar, kaufen Sie also wenn möglich beim nächstgelegenen Bauernmarkt oder (Öko-)Produkte aus regionaler Erzeugung. Wählen Sie Wurzelgemüse und eingelagerte Feldfrüchte, die Form, Geschmack und Nährstoffe länger beibehalten, wenn sie im Ganzen an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt werden. Sie tun

Winterlicher
Wurzelgemüseeintopf

- Kleiner Knollensellerie, geschält und gewürfelt (etwa 4 Tassen)
- Süßkartoffel, gewürfelt (etwa 2 Tassen)
- Karotten, gewürfelt
- EL Olivenöl
- Zwiebel, gewürfelt
- große Knoblauchzehe, gehackt
- EL gehackter oder ½ TL getrockneter frischer Rosmarin
- TL Meersalz
- gehäufter TL Currypulver
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- l selbst gemachte Gemüsebrühe (wie die vegane Knochenbrühe auf Seite 186) oder salzarme gekaufte Brühe
- locker gefüllte Tassen Gemüsekohl, harte Stiele entfernt und Blätter in feine Streifen geschnitten (für weitere Informationen zur Schneidetechnik siehe „Chiffo-was? Chiffo-nade!" auf Seite 144)

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Auf einem Backblech Knollensellerie, Süßkartoffeln mit 2 EL Öl beträufeln. Das Gemüse in einer einzigen ausbreiten und mit Alufolie abdecken. 25 Minuten Folie entfernen, das Gemüse schwenken und ohne weitere 20 Minuten rösten, bis es weich ist, wenn Gabel hineinsticht.
3. In einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Stufe Öl erhitzen. Darin Zwiebeln und Knoblauch 7 bis unter Rühren anbraten, bis die Mischung weich
4. Rosmarin, Salz, Currypulver und Pfeffer unterrü Gewürze 2 bis 3 Minuten anbraten. Dann das hinzufügen und vorsichtig umrühren.
5. Die Brühe hineingießen und bei großer Hitze bringen. Den Kohl hinzufügen, den Topf abde 10 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lasse
6. In warme Schalen füllen, mit Olivenöl betra essen – genießen Sie jeden Löffel!



Vegane Knochenbrühe

1. Die getrockneten Pilze in einem Schälchen 15 Minuten in kochendem Wasser einweichen, bis sie weich sind. Die Pilze herausfischen und das Wasser aufbewahren. Die Pilze in Streifen schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie unter Rühren 5 bis 7 Minuten darin braten, bis die Mischung weich ist.
3. Shiitake-Pilze, Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel und Rosmarin hinzufügen und unter Rühren 5 Minuten braten, bis es duftet.
4. Eingeweichte Pilze und Einweichwasser, Spinat, Pak Choi, Basilikum, Salz und Wasser hinzufügen. Das Wasser zum Kochen bringen, dann alles 1 Stunde bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die Brühe leicht eindickt und eine bräunlich-grüne Farbe annimmt.
5. Den Topf vom Herd nehmen, die Flüssigkeit filtern, Zitronensaft und Spirulina unterrühren.
6. Langsam trinken oder als Basis für andere Suppen verwenden.

HINWEIS: Spirulina ist eine antioxidativ wirkende, kalziumreiche Alge, die in den meisten Reformhäusern und Naturkostläden in Pulverform verkauft wird. Weitere Informationen über Spirulina finden Sie im Abschnitt „Die Kraft der Pflanzen" in Kapitel 2 auf Seite 42.

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**“.



Erdbeer-Rhabarber



Süßkartoffelsuppe mit Kaki und Granatapfel

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



Konfetti-Pho

- 1 Rezept vegane Knochenbrühe (Seite 186) oder 2 l salzarme gekaufte Gemüsebrühe
- 2 Stängel Zitronengras, zerdrückt
- 2 EL frisch geriebener Ingwer
- 1 Tasse spiralisierte oder in feine Streifen geschnittene oder geschälte Karotten (siehe „Gemüsenudeln herstellen")
- 1 Tasse spiralisierte oder in feine Streifen geschnittene oder geschälte Pastinaken (siehe „Gemüsenudeln herstellen")
- 1 Tasse in dünne Streifen geschnittene Shiitake-Kappen
- 2 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- Meersalz zum Abschmecken
- 1 Handvoll Thai-Basilikumblätter
- 1 Limette, in Spalten geschnitten
- 1 Handvoll Koriander
- 1 rote Jalapeñoschote fein gehackt (verwenden Sie Handschuhe, wenn Ihre Haut empfindlich auf Chili reagiert)

1. Die Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zitronengras, Ingwer, Karotte, Speiserübe, Pilze und Frühlingszwiebel 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 Julienneschneider.
- 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 bunte Farben, eine Menge Antioxidantien und Ballaststoffe. Würziger Ingwer übernimmt die und steuert lebhafte Wärme bei, die Entzündungen bekämpft und Ihren Bauch beruhi

Ingwerbrühe
mit Chinakohl und Karotten

- 2 EL Kokosöl
- ¼ Jalapeñoschote, fein gehackt (verwenden Sie Handschuhe, wenn Ihre Haut empfindlich auf Chili reagiert)
- 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 2 Tassen in dünne Streifen geschnittener Chinakohl
- 1 Tasse in dünne Streifen geschnittene oder geraspelte Karotte
- ½ TL Meersalz plus mehr, je nach Geschmack
- 1 l Wasser
- 1 Dose (430 ml) Kokosmilch
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Orange
- gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Pfefferminzblätter (nach Wunsch)

1. Das Öl in einem großen Topf auf mittlere Die Jalapeñoschote 1 Minute darin braten. Frühlingszwiebeln und Ingwer hinzufügen mitbraten, bis es duftet.
2. Kohl, Karotten und ½ TL Salz unterrühren. lichem Rühren 5 bis 10 Minuten braten, bis relativ weich sind und die Mischung duftet.
3. Wasser, Kokosmilch, Orangenschale und Or Die Mischung zum Kochen bringen, dann zu lerer 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 irgendwie blumiges Aroma hat. Wie Ingwer, Kurkuma und Kardamom gehört Galgant zur Familie der Zingiberaceae (Ingwergewächse). Galgant-Wurzel ist in der [illegible] können sie außerdem in jedem der Rezepte verwenden, um Ingwer zu ersetzen.

Nicole Centeno

Suppen Detox. Das Kochbuch

Köstliche Suppen für einen rundum gesunden Körper

Books4success der Plassen Buchverlage
Broschiert, 24,99 Euro
ISBN: 9783864704246