



Unabhängig recherchiert, nicht
vom Hersteller beeinflusst

100 gesunde Suppen aus dem Thermomix®

Leckere Rezepte zum Entgiften, Abnehmen und Genießen

riva

Doris Muliar

Ein naher Verwandter des Blumenkohls. Allerdings mit fast doppelt so viel Vitamin C, viel Magnesium und Kalzium, aber weniger Kalorien. Beim Kauf darauf achten, dass die Röschen noch keine gelbgrünen Verfärbungen zeigen, dann ist der Kohl nämlich schon recht alt. Studien belegen, dass der Inhaltsstoff Sulforaphan (Senföl) vor Krebs schützt.

Champignons

Bei der Entgiftung können es die weißen oder braunen Köpfchen nicht mit den asiatischen Heil- oder Vitalpilzen aufnehmen. Trotzdem stärkt auch der Champignon das Immunsystem, hemmt Bakterien und reguliert den Blutfettgehalt. Und mit 21 kcal/100 g können Sie sich satt essen und nehmen trotzdem ab.

Chia-Samen

Sind seit einiger Zeit total hip. Es gibt sie mittlerweile auch im Supermarkt und beim Discounter. Die schwarzen Körnchen wurden uns von den alten Mayas hinterlassen, die damit vor allem ihre Langstreckenläufer fütterten. Chia heißt Kraft und so sollen die Samen für und gegen fast alles gut sein. Wertvolle Fettsäuren, Proteine und Ballaststoffe sind auf jeden Fall gesundheitswirksam. Da die Körner im Magen aufquellen, machen sie länger satt und helfen dadurch beim Abnehmen.

Curry

Scharfe Gewürze sagen nicht nur Ihren Fettdepots den Kampf an, sie helfen auch beim Entgiften. Allen voran die verschiedenen Currymischungen, die auch den Detox-Spezialisten Kurkuma enthalten. Die anderen Zutaten im Curry sind ebenfalls gut in der Gesundheitsküche: Anis, Nelken, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Piment, Pfeffer, Sternanis, Tamarinde und Zimt.



© themacx/Istockphoto.com

Fenchelsamen

Werden traditionell bei Blähungen und Husten eingesetzt. Sie wirken anregend auf die Magensaftbildung und bringen die Verdauung auf Trab. Verwendung finden sie gerne in der Fisch- und Curryküche.

Granatapfel

Er soll die Blutgefäße schützen und Entzündungen hemmen. Mineralstoffe, Eisen und B-Vitamine sind seine hauptsächlichen Inhaltsstoffe. Heikel: Ist er nicht reif

genug, schmeckt er – brrr – sauer und bitter. Die Schale sollte gelblich rot bis tiefrot sein. Wenn man es dann geschafft hat, die Kerne zu entfernen, ohne die ganze Küche zu bespritzen (Anleitung [hier](#)), wird man mit frischen, knackigen Körnchen belohnt – nicht nur Salate, auch Suppen können Sie damit bestreuen.



© GrishaL/Istockphoto.com

Grüne Bohnen

Ihre sekundären Pflanzenstoffe helfen gegen Entzündungen und schaffen so die Voraussetzung dafür, leichter abzunehmen. Außerdem enthalten sie viel Magnesium (für Sportler wichtig) und Kalium, das leicht harntreibend wirkt. Unbedingt gut kochen, denn roh enthalten grüne Bohnen das giftige Glykoprotein Phasin.

Grünkohl

Ist wohl der König unter den Detox-Gemüsen. Topgehalt an Vitamin A, allen B-Vitaminen, Vitamin C und viel, viel Kalzium. Kaum ein Gemüse enthält mehr Vitamin E, DER Schutz gegen freie Radikale. Grünkohl putzt den Darm, beseitigt Verstopfungen, baut die Darmflora wieder auf, vitalisiert, senkt den Cholesterinspiegel. Kleiner Nachteil: Sein herber Geschmack stört so manchen. Dann lieber nur einige Blätter in eine Suppe mogeln oder mit anderen kräftigen Aromen dagegenhalten.

Gurken

Enthalten viel Kieselerde – gut für Knochen und Bindegewebe. Außerdem ein Mittel gegen die toxische Wirkung von Aluminium. Mit nur 12 kcal/100 g sind sie Abnehmweltmeister, zudem senken sie bei Diabetikern den Blutzuckerspiegel, reduzieren den Cholesterinspiegel und wirken entzündungshemmend. Wenn Sie Biogurken verwenden, können Sie bei unseren Rezepten auch die Schale dranlassen: Das verstärkt die gesunde Wirkung.

Hirse

In der Traditionellen Chinesischen Medizin und auch bei Ayurveda wird unter anderem Hirse zum Entgiften empfohlen. Das wird dann natürlich eher streng gehandhabt: Man isst die ganze Zeit über nur Getreide. Da uns jedoch so viele andere Pflanzen auch noch zur Entgiftung zur Verfügung stehen, haben wir als Anregung lediglich zwei Rezepte mit Hirse entwickelt – Sie können die Körnchen aber auch in viele andere Suppen einbauen (Kochzeit ca. 20 Minuten). Als Heilpflanze werden die kleinen Kügelchen gegen Zivilisationskrankheiten eingesetzt, sie wirken entgiftend und verjüngend.



© Olena Ukhova/Shutterstock.com

Ingwer

Die knubbelige Wurzel, egal, ob aus China oder Thailand, ist ein Allroundgenie! Roh ist Ingwer recht scharf – aber gerade diese Stoffe, Gingerole und Shogaole, sind die Powerstoffe fürs Entgiften und Abnehmen. Deshalb verwenden wir ihn gerne in unseren Suppen. Aber nur »haselnussgroß« oder »walnussgroß« – Sie können jedoch gerne mehr davon nehmen. Frischer Ingwer sollte eine glatte Schale und pralle Knollen haben – dann lässt er sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank lagern. Übrigens: Auch das Zaubermittel Kurkuma stammt von einem Ingwergewächs. Wenn Sie Probleme mit dem typischen Ingwergeschmack haben,