# Gemüse Saftkur Guide

## Die achtsame Kur




Dein Körper. Deine Saftkur. Dein Neustart.

**Haftungsausschluss—auch das Kleingedruckte muss sein**
Die Nutzung der Informationen aus diesem Guide geschieht auf eigene Verantwortung. Die Informationen ersetzen keinesfalls die Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt oder eine Ärztin. Vor Anwendung der Bio Gemüse Saftkur solltest du idealerweise medizinisches Fachpersonal konsultieren.

Die Tipps, die in diesem Guide beinhaltet sind, spiegeln die persönliche Erfahrung und das Wissen der Berioo GmbH wider. Die fachliche Meinung eines Arztes oder einer Ärztin wird nicht hinzugezogen oder wiedergegeben.

Die Einhaltung spezifischer Ernährungs- oder Diätvorschriften können wir nicht garantieren. Besonderen diätischen Bedürfnissen tragen wir keine Rechnung und verweisen dich dazu an deine Ärztin oder deinen Arzt. Auch wenn es unser Ziel ist, unter Ernährungsaspekten Bio Gemüse Saftkuren anzubieten, ersetzt unser Angebot jedoch keine umfassende persönliche Beratung durch qualifizierte Fachleute. Wir übernehmen daher keinerlei Haftung für gesundheitliche Auswirkungen, wenn du unseren Kurempfehlungen folgst.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter, überholter und unvollständiger Informationen verursacht wurden.

Unsere Bio Gemüse Saftkur ist nicht für jede Person gleichermaßen geeignet und sollte bei schweren Beeinträchtigungen des Verdauungsapparats oder während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht durchgeführt werden. Auch wenn du Medikamente einnimmst, an Herz-Kreislauf-Problemen, erhöhtem Blutdruck, Herz-Gefäß-Erkrankungen, unter Allergien mit dem Risiko eines anaphylaktischen Schocks, an Krankheiten wie beispielsweise Diabetes, schweren Stadien von Krebs oder Aids leidest oder sonst irgendwelche Krankheiten bzw. medizinische Bedenken hast, solltest du auf die Bio Gemüse Saftkur verzichten.

Menschen, die unter Psychosen, Depressionen und anderen ernsten Vorerkrankungen leiden, sollten auf die Bio Gemüse Saftkur ebenfalls verzichten bzw. diese nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin durchführen. In jedem Fall raten wir auch Kindern und Heranwachsenden unter 18 Jahren von der Bio Gemüse Saftkur ab.

Auch wenn wir dir in diesem Guide generelle Informationen über Gesundheit und Ernährung geben, sind diese weder mit medizinischem Rat gleichzusetzen, noch auf deine speziellen persönlichen Anforderungen ausgelegt.

Berioo GmbH
Windthorststraße 13
48143 Münster

DE-ÖKO-001
**www.berioo.de**

# Inhalt
## Das steckt drin

**4** ALLGEMEINES

**5** **Das zeichnet uns aus**
Die Berioo-Werte auf einen Blick

**6** **Die Renaissance des Fastens**
Warum dieser Brauch moderner denn je ist

**8** **Dein Weg mit Berioo**
Die drei Phasen einer gelungenen Saftkur

**9** ENTLASTUNGSPHASE

**10** **Ganzheitlicher Start**
Die Vorbereitung auf deine Saftkur

**12** **Vollwertige Begleiter**
Ausgewählte Lebensmittel für deine Vorbereitung

**14** **Deine innere Stärke entfalten**
Persönliche Motive und Strategien

**16** DURCHFÜHRUNG

**18** **Von Flasche zu Flasche**
Dein täglicher Saftkur-Plan

**20** **Gekonnt durch die Saftkur**
Deine praktische Checkliste

**22** **Natürliche Begleiterscheinungen**
Hilfreiche Impulse für deine Fastenzeit

**24** FASTENBRECHEN

**26** REZEPTE-SAMMLUNG

**26** **Erster Entlastungstag**

**32** **Zweiter Entlastungstag**

**38** **Erster Aufbautag**

**44** **Noch etwas unklar?**
Häufig gestellte Fragen




möhre
minze
matcha

Hier treffen feldfrische Möhren mit Vitamin A auf das fruchtige Aroma unseres naturtrüben Apfelsaftes. Mit den fein zermahlenen Teeblättern des japanischen Matcha Grüntees und einer Messerspitze Pfefferminze wird dieser Saft zu einem erfrischenden Genuss.




tomate
pastinake
gurke

Mit diesem Saft bekommst du 100% Gemüse und besonders viel Tomate, welche Kalium enthält. Zudem findest du hier wichtige Wurzelgemüse-Arten, wie Karotte, Rote Bete und Pastinake. Diese Wurzeln und Rüben werden häufig unterschätzt — haben es aber in sich.




mango
spinat
spirulina

Unser Mango Spinat Spirulina Smoothie ist angenehm fruchtig und zugleich frisch-grün. Mango, Orange und Banane treffen auf Spinat, Grünkohl und Zucchini. Limette, Ingwer und Spirulina sorgen für eine frische, spannende Note.




erdbeere
orange
guarana

Dieser fruchtige Saft verbindet die Frische der Orange mit der Süße reifer Erdbeeren. Eine feine Basilikumnote sorgt für das gewisse Etwas, während Guarana natürliches Koffein beisteuert.

mandel
banane
heidelbeere

Mandelprotein, Banane und Heidelbeere vereinen sich hier zu einem besonders cremigen Genuss. Die fruchtige Süße und die milde Mandelnote erinnern an einen Milchshake – und das ganz ohne Kuhmilch.



# ALLGEMEINES




**Dein Neustart beginnt jetzt!**
Wir begrüßen dich zu deinem Fastenprogramm und möchten dich erst einmal beglückwünschen. Denn mit dieser Fastenkur hast du dich bewusst für DICH entschieden! Weil du dich von alten Gewohnheiten verabschieden möchtest, deinen Lebensstil und deine Ernährung in eine neue Balance bringen willst oder einfach eine (kurze) Auszeit möchtest. Die Berioo Gemüse Saftkur unterstützt dich bei diesem Schritt und setzt hierfür die entscheidenden Impulse.

**Du bist nicht allein**
Eine Fastenkur birgt viele Herausforderungen und kann dich und deinen Körper schon einmal auf die Probe stellen. Doch keine Angst — wir geben dir mit diesem Saftkur Guide die richtige Hilfestellung, damit du deine Fastenkur erfolgreich meisterst. Wir werden dich auf deine Fastenkur mental und körperlich vorbereiten, dich bei der Durchführung unterstützen und dir einen Weg zeigen, wie du auch nach Abschluss deiner Gemüse Saftkur nachhaltig von diesem Fastenerlebnis profitieren kannst. Im Fokus steht dabei immer die Verbesserung deines Wohlbefindens für ein neues Lebensgefühl.

Während deiner anstehenden Fastenzeit wird sich deine Nahrungsaufnahme fast ausschließlich auf unsere Bio Gemüse- und Fruchtsäfte beschränken. In einer Welt voller Überfluss und permanentem Angebot an zuckerhaltigem, schnellem und industriell verarbeitetem Essen verschaffst du so deinem Körper eine besondere Auszeit. Doch damit unterbrichst du nicht einfach nur deine Ernährungsroutine, sondern kannst in dieser Auszeit dein Bewusstsein für eine gesündere Ernährung schärfen.

**Ein durchdachtes Fastenprogramm**
Dein typischer Fastentag mit der Berioo Gemüse Saftkur setzt in erster Linie auf kalorienreduzierte Bio Gemüse-Säfte. Dabei steht der Tomate Pastinake Gurke Gemüsesaft im Fokus der Kur und findet sich gleich zweimal pro Tag wieder. Durch den hohen Gemüseanteil beinhaltet die Gemüse Saftkur weniger Fructose als die übrigen Saftkuren und fällt entsprechend weniger süß aus. Ganz ohne Fruchtanteil kommt diese Kur dann doch nicht aus. So haben wir bei der Entwicklung auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Obst und Gemüse sowie zwischen Geschmack und Funktionalität geachtet. Das Ergebnis sind abwechslungsreiche Gemüse- und Fruchtsäfte, die dich durch deine Fastenzeit begleiteten und dich dabei mit wichtigen Vitaminen und Vitalstoffen versorgen.

Dein Neustart wird abgeschlossen sein, wenn du dein Fastenprogramm erfolgreich absolviert hast. Nutze anschließend diesen Schwung, um mit kleinen Stellschrauben deine zukünftige Ernährungsweise nachhaltig zu verändern und alte bzw. schlechte Gewohnheiten abzulegen. Wir werden dir hierfür einige Impulse geben und gemeinsam mit dir die Grundlage schaffen, sodass du langfristig eine bessere Ernährungsroutine etablierst.



# Das zeichnet uns aus
## Die Berioo-Werte auf einen Blick

**Unverfälschter Geschmack**
Für unsere Säfte und Suppen verwenden wir ausschließlich natürliche Zutaten. Dabei verzichten wir auf jegliche Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, zugesetzten Zucker, Geschmacksverstärker oder synthetische Vitamine. Unsere selektierten Obst- und Gemüsesorten verschiedener Anbaupartner werden werterhaltend gepresst, anschließend schonend verarbeitet und für extra lange Frische haltbar gemacht. Dabei bleiben natürliche Pflanzeninhaltsstoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe, bestmöglich erhalten.

Ein besonderes Merkmal unserer Säfte ist ihr unverfälschter und fruchttypischer Geschmack. Dies können wir deshalb erreichen, da wir auf günstiges PET (thermoplastischen Kunststoff) verzichten und ausschließlich in hochwertigen Glasflaschen abfüllen. Glas tauscht sich nicht mit seiner Umgebung aus und schützt den Inhalt daher wie ein Tresor. Folglich gibt es bei uns keine gesundheitsschädlichen Weichmacher.




**Geprüfte Bio Qualität**
Alle Berioo Säfte und Suppen werden in Deutschland ausschließlich mit Zutaten aus kontrolliert ökologischem Anbau hergestellt. Dabei werden die Zertifizierungsvorschriften der EG-Bio-Verordnung eingehalten. Zudem ist die Produktion unserer Säfte IFS (International Food Standard) zertifiziert.

**Nachhaltigkeit**
Neben unserem vorwiegenden Ziel, funktional und geschmacklich höchste Qualität anzubieten, sehen wir uns ebenso in der Verantwortung unsere Produkte nachhaltig zu produzieren.

Schon früh haben wir es uns zur Aufgabe gemacht Berioo möglichst plastikfrei aufzustellen. Unsere Ozeane versinken zunehmend im Plastikmüll, es gelangen jedes Jahr mehrere Millionen Tonnen Plastik in die Meere. Deshalb haben wir uns gegen PET und auch gegen „recyceltes“ PET (rPET) entschieden, da es selbst bei rPET noch keinen geschlossenen Materialkreislauf gibt. Daher ist für uns Glas die deutlich bessere und logische Alternative. Aber auch Glas und natürlich unser gesamter Produktionsprozess hinterlassen einen $CO_2$-Fußabdruck. Um die $CO_2$-Bilanz so gering wie möglich zu halten, wird bei der Rohstoffbeschaffung unserer Säfte auf möglichst kurze Transportwege geachtet. Der Versand unserer Pakete über DHL erfolgt klimakompensierend, das heißt die entstehenden $CO_2$-Emissionen werden durch Investitionen in zertifizierte Klimaschutzprojekte ausgeglichen. Zudem sind wir stolz darauf als Mitglied im WWF Supporters Club einen Beitrag für die Umsetzung von weltweiten Natur- und Artenschutzprojekten zu leisten.

# Die Renaissance des Fastens

## Warum dieser Brauch moderner denn je ist

**Warum ist Fasten so populär?**
Fasten ist ein überaus historisches und traditionelles Phänomen und gehört zur Menschheit wie das Essen selbst. In den meisten Kulturen und Religionen gab und gibt es feste Fastenzeiten und –rituale. Darüber hinaus ist Fasten eine evolutionsbiologisch sinnvolle Verfahrensweise. Es hat unseren Vorfahren dabei geholfen in Zeiten des Verzichts leistungsfähig für das Jagen und Sammeln zu bleiben.

In unserer heutigen Überflussgesellschaft müssen wir uns jedoch nur noch selten in Verzicht üben. Die westliche Kultur ist vielmehr auf exzessiven Konsum und Wachstum ausgelegt. Für eine Rückbesinnung und eine gesunde Entschleunigung kann es deshalb Sinn ergeben, hin und wieder das eigene Konsumverhalten zu bremsen und zu hinterfragen. Auch deshalb ist in den letzten Jahren ein regelrechter Fasten-Hype entstanden. Im Folgenden gehen wir auf die wesentlichen Beweggründe für das Fasten ein:

**Mögliche Wirkung auf deine Zellgesundheit**
Autophagie — manchmal auch als Selbstverdauung übersetzt — funktioniert wie ein körpereigenes Recyclingprogramm. Dabei werden beschädigte Zellbestandteile abgebaut und anschließend wiederverwendet — wie bei einer Recycling-Anlage. Es findet so eine Art körpereigene Selbstreinigung statt. Zudem hilft die Autophagie beim Abbau von Krankheitserregern und ist somit ein wichtiger Teil der Immunabwehr. In Stresssituation wie bei einem Nahrungsentzug und dem daraus resultierenden Nährstoffmangel kann die Autophagie aktiviert werden. Somit legen Studien nahe, dass auch Fasten den Prozess der Autophagie stimulieren könnte.

**Ungesunde Gewohnheiten ablegen**
Hartnäckige Gewohnheiten lassen sich im Alltag meist schwer ablegen. Mit einer Fastenkur kann dieser Weg leichter beschritten werden. Denn das Fasten schafft zunächst ein Bewusstsein für das eigene Essverhalten und die antrainierte Ernährungsroutine wird zumindest temporär abgelegt. Jetzt wird deutlich, wie stark die ungesunden Gewohnheiten das Essverhalten vor der Fastenkur häufig bestimmt haben. Mit dem Erfolgserlebnis einer abgeschlossenen Fastenkur kann der Startschuss für eine grundlegende Ernährungsumstellung gelegt werden. Gesunde Gewohnheiten lassen sich nach einer Fastenkur schneller etablieren und der Verzicht auf Junk- und Fastfood fällt zunehmend leichter.

**Übung in Achtsamkeit & Selbstbeherrschung**
Fasten schafft grundsätzlich einen Rahmen, in dem der Fokus auf das eigene Selbst gerichtet ist. Neben der Bewusstseinsschärfung für dein Essverhalten kannst du beim Fasten auch einen ganzheitlichen Ansatz zur Verbesserung deines Wohlbefindens verfolgen. Dafür solltest du dir ausreichend Ruhe nehmen und dich dem Druck äußerer Einflüsse entziehen. In solch einem Rahmen lassen sich in der Regel Antworten auf grundsätzliche Fragen zum Leben, wie Beruf, Freunde und Familie finden. Neben der Fokussierung auf Achtsamkeit kannst du dich während deiner Fastenkur auch in Selbstbeherrschung üben. Der Verzicht auf feste Nahrung stellt selbstverständlich eine Herausforderung dar. Wirst du aber deine Fastenkur erfolgreich meistern, kann deine Willensstärke davon nachhaltig profitieren.



**AUF DEN PUNKT GEBRACHT**

- Fasten gehört zur Menschheit wie das Essen selbst
- Fasten funktioniert wie ein körpereigenes Recyclingprogramm
- Durch Fasten werden wir mit unserem (ungesunden) Ernährungsverhalten konfrontiert
- Fasten kann eine Herausforderung sein, aus der wir nachhaltig gestärkt hervorgehen

# Dein Weg mit Berioo

Die drei Phasen einer gelungenen Saftkur

**1.**

**ENTLASTUNGSPHASE**

Mentale & körperliche Vorbereitung auf die Fastenzeit

**2.**

**DURCHFÜHRUNG**

Verzicht auf feste Nahrung und Verzehr unserer Bio-Säfte

**3.**

**FASTENBRECHEN**

Abschluss der Fastenzeit mit einem behutsamen Übergang zur Normalität



# 1. ENTLASTUNGSPHASE

**Das Fundament einer Saftkur**
Die Entlastungstage als Vorbereitung für deine Gemüse Saftkur solltest du sehr ernst nehmen. Eine ausgiebige Vorbereitung ist insbesondere dann unvermeidbar, wenn in deiner Ernährung verarbeitete Lebensmittel und Produkte mit hohem Weißmehl- und Industriezuckeranteil eine große Rolle spielen. Dabei bereitet dich die Entlastungsphase nicht nur körperlich, sondern auch mental auf dein anstehendes Saftfasten vor.

Der Wechsel von fester Nahrung auf Flüssignahrung kann deinen Körper vor Herausforderungen stellen. Daher sollte eine abrupte Umstellung unbedingt vermieden werden. In diesem Abschnitt geben wir dir einen konkreten Fahrplan mit Ernährungstipps. Über zwei Tage kannst du dich mit diesem Guide schonend auf den Verzicht fester Nahrung vorbereiten.

Während deiner Vorbereitung wirst du möglicherweise feststellen, dass du über die Jahre zu bestimmten Lebensmitteln bzw. Inhaltsstoffen eine gewisse Abhängigkeit entwickelt hast. Ein Erfolgsfaktor deiner Vorbereitung ist somit der frühzeitige Verzicht auf diese Zutaten. In der darauffolgenden Fastenphase sollte es dir dann leichter fallen deine Abhängigkeiten zu überwinden und Heißhungerattacken besser standzuhalten.

Für deine mentale Vorbereitung hast du die Möglichkeit zum Ende dieses Abschnittes deine eigenen Saftkur-Leitsätze auszufüllen. Darüber hinaus solltest du dir für die Fastenphase eine To-do-Liste anlegen. Unnötige oder belastende Aufgaben, die problemlos verschoben werden können, haben in dieser Liste nichts zu suchen. So stellst du sicher, dass deine Fastentage nicht überladen sind und dir ausreichend Raum für Ruhe und Erholung bleibt.

**Die Entlastungsphase bereitet dich nicht nur körperlich, sondern auch mental auf dein anstehendes Saftfasten vor.**



# Ganzheitlicher Start

## Die Vorbereitung auf deine Saftkur

**Ausmisten von Kühlschrank und Vorratskammer**
Deine Vorbereitung zur Gemüse Saftkur startet damit, dass du dich von Lebensmitteln trennst, die auf einem gesunden Ernährungsplan nichts zu suchen haben. Dabei solltest du dich vorrangig von verarbeiteten und fettreichen Lebensmitteln sowie Lebensmittel tierischen Ursprungs trennen. Zudem solltest du auf Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, zuckerhaltige Getränke, Nikotin, Alkohol und übermäßigen Koffeingenuss verzichten. Sind diese Produkte einmal aus dem Sichtfeld, musst du nicht der ständigen Versuchung widerstehen.

**Sowohl aktiv als auch entspannt bleiben**
Mit Beginn deiner Entlastungsphase gilt es deinen Alltag mit ausreichend Aktivitäten und wiederkehrenden Entspannungspausen in Balance zu bringen. Ausreichend Bewegung und gegebenenfalls ein moderates Sportprogramm reichen dabei völlig aus und fördern deinen Stoffwechsel. Vermeide unbedingt Stress und versuche der Ernährungsumstellung mit einer gesunden Gelassenheit entgegenzutreten. Mit einer positiven Denkweise wird es dir leichter fallen die notwendige Fasten-Disziplin aufzubringen.

**Selbst kochen mit frischem Gemüse**
Wer kocht, schärft die Sinne für Lebensmittel und entwickelt ein besseres Verständnis für die richtige Auswahl der Zutaten. Auch in der Vorbereitungsphase solltest du — soweit es dein Zeitplan hergibt — selbst kochen. Auf deine Zutatenliste gehören vor allem Gemüse und unverarbeitete Lebensmittel. Aufgrund der blähenden Wirkung solltest du auf größere Mengen an Hülsenfrüchten und Kohl verzichten. Achte darauf deine Zutaten möglichst schonend zuzubereiten. Für weitere gesunde Alternativen bieten wir als Orientierungshilfe im nächsten Abschnitt eine Übersicht gehaltreicher Lebensmittel, die du während deiner Vorbereitungsphase als Zutaten gut nutzen kannst. Wir empfehlen diese — falls möglich — immer in Bio-Qualität zu kaufen.

**Ausreichend Wasser trinken**
Über den Tag verteilt solltest du ca. 1,5 bis 2,0 Liter Wasser trinken. Dieser Ratschlag ist nicht neu und wird dennoch oftmals nur halbherzig befolgt. Vielleicht hilft dir bei der Umsetzung auch etwas Abwechslung. Als Alternative zum Wasser kannst du zum Beispiel ungesüßten Tee trinken. Weitere geschmackliche Abwechslung könnte ein selbstgemachtes Aromawasser (mit Früchten oder Kräuter aufgegossenes Mineralwasser) bringen. Egal für welche Alternative du dich entscheidest, versuche die vorgegebene Tagesmenge zu erreichen. Zu wenig Flüssigkeit kann übrigens auch als fälschliches Hungergefühl empfunden werden.

### AUF DEN PUNKT GEBRACHT

- Verbanne ungesunde Lebensmittel
- Versuche möglichst selbst zu kochen
- Gestalte deinen Alltag angenehm und vermeide Stress
- Trinke viel und regelmäßig
- Iss bewusst, achtsam und nicht mehr als nötig



**Abends früh essen**
Ein frühes Abendessen kann den Regenerationsstoffwechsel begünstigen. Zudem kann ein voller Magen schlechteren Schlaf verursachen. Deshalb solltest du ca. 2 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen. Hier kann es hilfreich sein, dich auf einen festgelegten Tagesrhythmus einzulassen — beispielsweise spätestens um 20 Uhr mit dem Abendessen zu beginnen.

**Überessen vermeiden**
Wenn du zu schnell isst oder einfach dein Sättigungsgefühl ignorierst, leidest du nicht selten unter einem anschließenden Völlegefühl mit einhergehender Energielosigkeit. Versuche deshalb nur so viel zu dir zu nehmen, dass du am Ende noch ein wenig Appetit auf mehr hast. Vor allem solltest du langsam essen, denn dein Körper sendet Sättigungssignale immer mit einer leichten Verzögerung. Zur Vermeidung von Überessen solltest du bestenfalls einen festgelegten Tagesrhythmus mit regelmäßigen Mahlzeiten haben. Das Auslassen von Mahlzeiten kann nämlich ein späteres Überessen begünstigen.

# Vollwertige Begleiter

## Ausgewählte Lebensmittel für deine Vorbereitung

### Do

Quinoa, Hirse, Kartoffeln, Naturreis, Vollkornprodukte

•

Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Soja

•

Nüsse, Kerne, Samen (in moderaten Mengen)

•

Pflanzliche Milchalternativen

•

Frisches Obst und Gemüse

### Don’t

Weißer Reis, Weißmehlprodukte, konventionelle Nudeln, süße Backwaren

•

Fleisch und Wurstwaren

•

Fisch und Meeresfrüchte

•

Milchprodukte

•

Stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte, Fleischersatzprodukte, Frittiertes, Süßwaren



**TIPP**

Wenn du dich an unsere Tipps aus der Entlastungsphase hältst und dein Essen mit den von uns empfohlenen Lebensmitteln (möglichst in Bio-Qualität) zubereitest, wirst du für die Durchführungsphase ausreichend gewappnet sein. Dir fehlt aber die Zeit und Kreativität zum Kochen? Keine Sorge: Ab Seite 26 findest du unsere Rezepte-Sammlung.

# Deine innere Stärke entfalten

## Persönliche Motive und Strategien

**Aus diesen drei Gründen werde ich meine Gemüse Saftkur bis zum Ende durchhalten …**

1. Grund

2. Grund

3. Grund

**Meine To-Do's während der Gemüse Saftkur**

Nur das absolut Notwendige sollte hier notiert werden. Wichtig: Schenke dir ausreichend Zeit für Ruhe und Entspannung. Was verschoben werden kann, wird verschoben!

| | | |
|---|---|---|
| Saftkur-Tag 1 | Saftkur-Tag 2 | Saftkur-Tag 3 |
| Saftkur-Tag 4 | Saftkur-Tag 5 | Saftkur-Tag 6 |

**So kann ich am besten entspannen …**

**Das bringt mich runter, wenn ich gestresst bin …**

# 2. DURCHFÜHRUNG

**Was während der Kur zu beachten ist**
Du wirst dich fortan für die Dauer deiner Fastentage überwiegend von unseren Bio Säften ernähren. In diesem Kapitel zeigen wir dir, welche Säfte zu welcher Uhrzeit getrunken werden sollten. Dazu geben wir dir wertvolle Fasten-Tipps, die dir dabei helfen, die Fastenphase erfolgreich und mit gewünschter Leichtigkeit zu absolvieren. Damit du auch langfristig von deinem Fastenerlebnis profitieren wirst, empfehlen wir dir deine Fasten-Erfahrungen schriftlich festzuhalten und eine Art Fasten-Tagebuch zu führen.

**Gemeinsam fastet es sich leichter**
So wie alle Herausforderungen im Leben lässt sich auch die Gemüse Saftkur am leichtesten in Gesellschaft beschreiten. So findet eine gegenseitige Stärkung statt, aber es entsteht auch ein gewisser kompetitiver Druck, der für alle eine zusätzliche Motivation erzeugen kann. Vor allem aber bekommt die Saftkur eine Art Event-Charakter und wird zu einem bleibenden Erlebnis. Hast du schon bestellt aber bist noch alleine, dann kannst du die Säfte so lange ungekühlt lagern und währenddessen weitere Fasten-Mitstreiter*innen gewinnen. Prüfe das Mindesthaltbarkeitsdatum auf den Flaschen — du solltest ausreichend Zeit haben.

**Mentale Stärke**
Aufgrund der reduzierten Kalorienzufuhr sind Stimmungsschwankungen eine häufige Begleiterscheinung der Gemüse Saftkur. Daher solltest du dich vergegenwärtigen, in welchen Situationen und mit welchen Aktivitäten du am besten entspannen kannst. Erstelle dir idealerweise vorab eine Saftkur-To-do-Liste und nimm dir ausreichend Zeit dafür. Mit einer sorgfältigen Planung und Strategie für eine positive Einstellung wirst du die Gemüse Saftkur als mentale Herausforderung bestehen, an ihr wachsen und wichtige Kraft sparen. Sollte deine Motivation während der Saftkur dennoch nachlassen, helfen dir deine persönlichen Saftkur Motive, die du auf den beiden vorigen Seiten findest. Bei einem Motivationsloch wirst du so zu deinem eigenen Coach, der dich bestärkt und unterstützt.

**Bewegung und Regeneration**
Grundsätzlich solltest du Stress und kräftezehrende Aktivitäten während einer Saftkur vermeiden. Zudem raten wir dir dringend von umfangreichen Workouts, Leistungssport oder schwerer körperlicher Arbeit ab. Wir empfehlen dir, dich dabei auf leichtes Yoga, Dehnungsübungen und Spaziergänge an der frischen Luft zu beschränken. Dein Körper benötigt aber vor allem Ruhe und ausreichend Regeneration. Deine Erholung kannst du am besten über deine Schlafleistung steuern, also deine Schlafmenge im Verhältnis zum Schlafbedarf. Dein Schlafbedarf wird während der Saftkur höher als üblich sein, versuche deshalb früher ins Bett zu gehen und insgesamt mehr zu schlafen.

**Bildschirmfreie Zeit**
Während der Gemüse Saftkur befindest du dich im Verzichts-Modus. Nutze diesen mentalen Fokus und befreie dich von weiteren schlechten Angewohnheiten. Einen Großteil unserer Freizeit verbringen wir mit dem Daddeln am Handy oder beim Binge-Watching unserer Lieblingsserien. Verbanne für den Zeitraum deiner Saftkur alle Bildschirme (soweit möglich) und du wirst merken, wie viel wertvolle Zeit du gewonnen hast. Ist dir dieser Schritt zu radikal, versuche wenigstens diese Art von Aktivitäten einzuschränken.

**Kleine Saftkurpausen**
Durch den Verzicht auf feste Nahrung solltest du dich in der Fastenphase auf einen gesteigerten Appetit einstellen. Nicht selten werden weißmehl- und zuckerhaltige Lebensmittel besonders vermisst. Hier gilt es standhaft zu bleiben, denn diese Lebensmittel solltest du auch langfristig möglichst vermeiden.

Sei dennoch achtsam und höre auf deinen Körper. Falls dein Hungergefühl stärker wird und mit Energielosigkeit oder Schlappheit einhergeht, empfehlen wir dir kleine Saftkurpausen einzulegen. Mit gesunden Snacks, wie z. B. einer Banane, Nüssen (nicht mehr als eine Handvoll pro Tag) oder einem ungesüßten Porridge, wirst du dein Energielevel wieder hochbringen. Kleine Saftkurpausen können somit Teil deiner Saftkur werden und stellen keinen Abbruch der Kur dar. Versuche dieses Verhalten nicht als Versagen oder Scheitern zu bewerten! Sollte es dir trotz Saftkurpausen dennoch nicht gutgehen, empfehlen wir dir die Kur sofort abzubrechen.

**Ausreichend Wasser & Gemüsebrühe trinken**
Wir empfehlen dir zusätzlich zu den Säften auf den Tag verteilt ca. 1,5 Liter Flüssigkeit (Wasser ohne Kohlensäure oder ungesüßte Kräutertees) zu dir zu nehmen. Zudem solltest du täglich ein bis zwei Tassen Gemüsebrühe trinken (leicht gesalzen und in Bio-Qualität). Diese versorgen deinen Körper mit wichtigen Salzen und wärmen dich von innen.

**AUF DEN PUNKT GEBRACHT**

- Erstelle dir mentale Brücken und Belohnungen
- In Gesellschaft fastet es sich leichter
- Reduziere deinen Medienkonsum
- Gönne dir ausreichend Schlaf
- Leichte Bewegung und viel Flüssigkeit sind unerlässlich
- Nimm dir eine Saftkurpause, falls du sie brauchst

Jetzt ist es so weit: Du bist ausreichend auf die Fastenphase vorbereitet. Nun wünschen wir dir gutes Gelingen!

# Von Flasche zu Flasche

## Dein täglicher Saftkur-Plan

Du solltest die sechs Säfte im Abstand von zwei bis drei Stunden unter Berücksichtigung der unten aufgeführten Reihenfolge zu dir nehmen. In unserem Beispiel starten wir den Saftkur-Tag um 8:00 Uhr. Du kannst aber auch gerne etwas früher oder später beginnen und dich einfach an deinem individuellen Tagesrhythmus orientieren.




### 8:00 Uhr

**Dein Frühstück**

Du startest deinen Tag mit einem fruchtigen Mix aus Orange und Erdbeere. Eine feine Basilikumnote sorgt für das gewisse Etwas, während Guarana natürliches Koffein beisteuert.




### 10:00 Uhr

**Deine Zwischenmahlzeit**

Am Vormittag wird es herzhaft: Tomate und Gurke treffen auf die charakteristische Pastinake. Der leichte Gemüsesaft sorgt mit seiner würzig-erdigen Note für Abwechslung zu den fruchtigen Sorten.




### 12:00 Uhr

**Dein Mittagessen**

Mango, Orange und Banane sorgen für eine angenehm fruchtige Süße, während Spinat und Grünkohl eine grüne Note beisteuern. Limette, Ingwer und Spirulina machen deine Mittagspause frisch und abwechslungsreich.




### 15:00 Uhr

**Dein Nachmittags-Snack**

Mit Vitamin A aus Möhren, einem Hauch Matcha und erfrischender Pfefferminze geht es in den Nachmittag. Die milde Süße der Möhre trifft auf feine Grüntee-Noten und sorgt für eine frische Abwechslung.




### 17:00 Uhr

**Dein After-Work-Saft**

Zum Feierabend erwartet dich noch einmal Tomate Pastinake Gurke. Sein herzhafter Geschmack mit einer leicht erdigen Note bietet einen angenehmen Kontrast zu den fruchtigen Sorten des Tages.




### 19:00 Uhr

**Dein Abendessen**

Zum Abschluss wird es besonders cremig: Unser Mandel-Protein-Drink vereint Banane und Heidelbeere zu einem milden, fruchtigen Genuss. So lässt du deinen Saftkur-Tag ganz intensiv und lecker ausklingen.

# Gekonnt durch die Saftkur

## Deine praktische Checkliste

### Do

Zu den Säften ergänzend ausreichend Flüssigkeit trinken (c.a. 1,5 Liter am Tag)

•

Täglich 1 bis 2 Tassen Gemüsebrühe trinken

•

Entspannte Spaziergänge, leichtes Yoga oder kreative Beschäftigungen

•

Ruhe und Regeneration

•

Positive Einstellung und Gelassenheit

### Don’t

Feste Nahrung (mit Ausnahme von Saftkurpausen)

•

Gesüßte Getränke, Kaffee, koffeinhaltige Tees, Alkohol oder Nikotin

•

Stress und kräftezehrende Aktivitäten

•

Schwere körperliche Arbeit

•

Kraft- und Ausdauersportarten

•

Überfüllter Terminplan



# Natürliche Begleiterscheinungen

## Hilfreiche Impulse für deine Fastenzeit

Während deiner Saftkur kann dein Körper verschiedene Reaktionen zeigen. Diese vorübergehenden Begleiterscheinungen entstehen meist nicht durch unsere Säfte oder Suppen, sondern dadurch, dass sich dein Organismus auf die veränderte Ernährung einstellt. Mit diesen Tipps kannst du dich dabei wohler fühlen:

**Kopfschmerzen**
Manche Fastende erleiden vor allem in den ersten Tagen Kopfschmerzen. Dies liegt oft daran, dass der Körper sich von gewohnten Substanzen wie Kaffee oder Zucker entwöhnt. Hier hilft es, besonders viel zu trinken — neben unseren Säften empfehlen wir stilles Wasser und ungesüßte Kräutertees. Auch ein Spaziergang an der frischen Luft kann Wunder wirken. Wenn du das Gefühl hast, dein Körper braucht etwas Würziges, ist eine Tasse warme Gemüsebrühe eine wunderbare Möglichkeit, deinen Mineralstoffhaushalt zu unterstützen.

**Erhöhtes Kälteempfinden**
Viele berichten von einem veränderten Temperaturempfinden während der Kur. Das hängt damit zusammen, dass dein Stoffwechsel sich neu einpendelt und dein Körper sensibler reagiert. Kuschelige Wollsocken, eine leichte Decke oder eine Tasse wärmender Tee können dir dabei helfen, dich wohl und geborgen zu fühlen oder dich von innen wärmen.

**Emotionale Schwankungen**
Es ist nicht ungewöhnlich, dass deine Stimmung in den ersten Tagen etwas schwankt. Dein Körper stellt sich auf eine neue Art der Ernährung ein, und das kann sich auch emotional bemerkbar machen. Gönn dir in dieser Phase besonders viel Ruhe und nimm dir Zeit für Dinge, die dir gut tun — sei es ein entspannendes Bad, eine kurze Meditation oder einfach ein paar Minuten bewusstes Atmen am offenen Fenster.

**Leichte Kreislaufprobleme und Müdigkeit**
Manche Menschen bemerken vorübergehend etwas weniger Energie, besonders in den ersten Tagen. Das ist ein Zeichen dafür, dass dein Körper seine Ressourcen für wichtige Regenerationsprozesse nutzt. Sanfte Bewegung wie Yoga oder Spaziergänge können helfen, deinen Kreislauf in Schwung zu bringen, ohne dich zu überfordern. Hör in dieser Zeit besonders gut auf die Signale deines Körpers und gönn dir Pausen, wenn du sie brauchst.

**Veränderte Schlafgewohnheiten**
Auch dein Schlafrhythmus kann sich vorübergehend verändern. Manche Menschen schlafen in dieser Zeit besonders tief, andere fühlen sich mit weniger Schlaf ausgeruht. Versuche, abends etwas früher zur Ruhe zu kommen und deine Schlafumgebung besonders gemütlich zu gestalten.



**Denk daran:** Jeder Körper reagiert anders und jede Erfahrung ist individuell. Was zählt, ist dass du dir Zeit nimmst und deinem Körper die Möglichkeit gibst, sich in seinem eigenen Tempo anzupassen. Unsere Säfte und Suppen sind darauf ausgelegt, dich in dieser Phase bestmöglich zu unterstützen.

# 3. FASTENBRECHEN

**Dein gelungener Abschluss**
Zu guter Letzt wirst du dich nun in die letzte Phase, dem Fastenbrechen, begeben. Diese Phase beginnt in aller Regel mit der Betrachtung und Einordnung deiner Erlebnisse während der Kur. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt deine Saftkur zu reflektieren. Was hat dir Kraft und Stärke gegeben? Welche positiven Verhaltensweisen könntest du zukünftig in deinen Alltag integrieren? Wo bist du an deine Grenzen gekommen und woran möchtest du arbeiten? Vielleicht hast du auch festgestellt, wie gut du auf bestimmte und vor allem überflüssige Lebensmittel und Angewohnheiten verzichten kannst. Nutze dieses Momentum und verabschiede dich endgültig von deinen ungesunden Gewohnheiten.

**Behutsam zurück zum Alltag**
Du solltest nach deiner Fastenphase, je nach Fastenlänge, zwei bis drei Tage für deine Aufbautage einplanen. Dein Körper sollte sich gerade am ersten Tag wieder langsam an eine „normale“ Ernährung gewöhnen und nicht überstrapaziert werden. Insbesondere bei deiner ersten Mahlzeit solltest du sehr behutsam vorgehen und auf dein Körpergefühl hören. Wichtig ist dabei: Nimm dir bewusst Zeit für jede Mahlzeit, kaue gründlich und vermeide, das Essen hastig hinunterzuschlingen. Achte auch darauf über den Tag verteilt ausreichend zu trinken. Die Portionsgrößen solltest du über die ersten Tage hinweg langsam erhöhen und dabei auf leicht verdauliche Mahlzeiten setzen. Bei der Zubereitung deiner Mahlzeiten solltest du vorrangig Gemüse, reine Vollkornprodukte und pflanzliche Eiweißquellen verwenden. Wir würden dir empfehlen, dich auch in dieser Phase an unsere Ernährungstipps aus der Entlastungsphase zu halten. Weiterhin solltest du auf verarbeitete, zuckerhaltige und sehr fettreiche Lebensmittel sowie Lebensmittel tierischen Ursprungs verzichten. Nikotin, Alkohol und übermäßiger Koffeingenuss sind ebenfalls tabu.

**Ernährungsroutine anpassen**
Denn das Ende der Gemüse Saftkur heißt nicht, dass jetzt alles auf Anfang gestellt werden sollte. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um mit alten Essgewohnheiten und Verhaltensmustern zu brechen. Erinnere dich an deine Selbstbeherrschung während der Saftkur und übernimm den Elan, um langfristig etwas an deiner Ernährung zu verändern und eine gesündere Routine zu etablieren. Wir hoffen, dieser Guide hilft dir, deine Ernährungsroutine langfristig zu verbessern. Mit ihm hast du jetzt wertvolle Werkzeuge für eine bewusste und gesunde Ernährung an der Hand. Nutze unsere übersichtlichen Listen und Empfehlungen gerne immer wieder als Inspiration — denn nachhaltige Veränderung entsteht durch regelmäßige Reflexion und kleine, konsequente Schritte.

Wir möchten an dieser Stelle erwähnen, dass dieser Guide nicht als vollständiger Ernährungsratgeber dienen kann. Für einen umfangreicheren Leitfaden zu einer nachhaltigen und gesunden Ernährungsroutine lohnt sich ein Blick in die offizielle Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ↗**„Gut essen und trinken“**.

### AUF DEN PUNKT GEBRACHT

- **Reflektiere deine Saftkur-Erlebnisse**
- **Halte dich während des Fastenbrechens an unsere Vorschläge und Tipps (S. 10 ff.)**
- **Gib deinem Körper Zeit sich langsam wieder an „normale“ Ernährung zu gewöhnen**
- **Nach der Saftkur ist der optimale Zeitpunkt, um mit alten Mustern zu brechen**

**Dein Feedback macht den Unterschied**
Dir hat unsere Saftkur gefallen und du fühlst dich gestärkt oder einfach gut? Du bemerkst ein neues Wohlbefinden oder mehr Energie? Dann freuen wir uns über deine Empfehlung im Bekanntenkreis oder eine positive Bewertung (QR-Code auf der letzten Seite dieses Guides). Gerade für uns als kleines Unternehmen, das bewusst anders arbeitet — mit 100 % Bio und Glas statt Plastik – ist jedes Feedback wertvoll. Es hilft uns, nachhaltig zu wachsen — nicht schneller, sondern besser. Danke, dass du uns unterstützt!




Für deinen ersten Tag nach der Fastenphase haben wir dir ebenfalls eine Tagesstruktur mit Rezeptvorschlägen (S. 38 ff.) vorbereitet.

# REZEPTE-SAMMLUNG
## Ideen für die Entlastungstage

**FRÜHSTÜCK**
1. ENTLASTUNGSTAG

### **Kichererbsen Omelette mit Spinatfüllung** für eine Portion

**Dauer**
ca. 15 min

**Du brauchst**
Schüssel
Schneidebrett
Pfanne
Messer

**Zutaten**
50 g Kichererbsenmehl
25 g Dinkelmehl
1 EL Hefeflocken
½ EL Backpulver
Eine Prise Salz und Pfeffer
½ TL Kurkuma
1 TL Knoblauchpulver
150 ml Pflanzendrink
30 g Babyspinat
50 g Cocktailtomaten
1 Hd. voll veganen Streukäse
1 EL Olivenöl

**1**
Das Kichererbsenmehl, das Dinkelmehl, das Backpulver und die Hefeflocken in eine Schüssel geben und vermengen. Anschließend den Pflanzendrink, Salz, Kurkuma, Pfeffer und Knoblauchpulver dazugeben und mit einem Rührgerät zu einer homogenen Masse verarbeiten.

**2**
Den Kichererbsenmehlteig abschmecken und bei Bedarf etwas nachsalzen. Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Nun mit einer Suppenkelle den Kichererbsenteig entnehmen und in die heiße Pfanne geben — der Pfannenboden sollte komplett mit dem Teig bedeckt sein!

**3**
Sobald der Teig Blasen schlägt, das Kichererbsenomelette mit einem Pfannenwender umdrehen und auf der anderen Seite weiter ausbacken. Den Babyspinat waschen und grobe Stiele entfernen. Die Cocktailtomaten waschen und vierteln.

**4**
Wenn das Omelette ausgebacken ist, etwas veganen Streukäse drüber geben und leicht schmelzen lassen. Dann das Kichererbsenomelette auf einen Teller geben und mit Babyspinat und Tomaten füllen und zu einer Hälfte zusammenklappen.





# Ofengemüse mit Joghurt-Dip

für eine Portion

**Dauer**
ca. 45 min

**Du brauchst**
Messer
Ofen
Backblech
Schüssel
Löffel

**Zutaten**
500 g gemischtes Gemüse (z. B. Kartoffeln, Paprika, Brokkoli, Kürbis, Zucchini ...)
3 EL Olivenöl
Eine Prise Kräutersalz
Eine Prise Pfeffer
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Thymian getrocknet

Dip:
300 g Sojajoghurt
1 TL Gemüsebrühe
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Kräuter der Provence
1 TL Senf
1 TL Hefeflocken
Spritzer Zitronensaft

**1**
Den Ofen auf 180 Grad vorheizen, das Gemüse waschen, in Stücke schneiden und auf ein Backblech geben.

**2**
Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Thymian über dem Gemüse verteilen und alles gut durchmischen, sodass jedes Gemüsestück mariniert ist.

**3**
Das Gemüse im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis es gar ist.

**4**
In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Dip zu einer cremigen Masse verrühren.

**5**
Ofengemüse mit Joghurt-Dip anrichten und genießen.

# Hirse Bowl mit Erdnussdressing
für eine Portion

**Dauer**
ca. 45 min

**Du brauchst**
Schneidebrett
Löffel
Messer
Pfanne
Herd

**Zutaten**

100 g Hirse
100 g Feldsalat
1/2 Avocado
200 g Kürbis
1 EL Olivenöl
Eine Prise Kräutersalz
Eine Prise gem. Rosmarin
100 g Räuchertofu
1 TL Gemüsebrühe

Dressing:
3 EL Erdnussmus
2 EL Zitronensaft
3 EL Balsamicoessig
1–2 TL Knoblauchpulver
6 EL Wasser
1 EL Sojasoße
1 EL Sesamöl

**1**
Die Hirse nach Packungsanleitung mit der Gemüsebrühe zubereiten, den Kürbis in Würfel schneiden, etwas Olivenöl, Rosmarin und Kräutersalz drüberstreuen und ca. 25 Minuten im Backofen backen. Den Ofen zuvor auf 180 Grad vorheizen.

**2**
In der Zwischenzeit Feldsalat waschen, Avocado in Scheiben schneiden, den Räuchertofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

**3**
Für das Erdnussdressing alle Zutaten zu einer homogenen Masse vermischen (am einfachsten gelingt das in einem Mixer).

**4**
Die Bowl anrichten: Hirse, Kürbiswürfel, Avocado und Feldsalat auf einem tiefen Teller nebeneinander platzieren mit Räuchertofuwürfeln bestreuen und mit dem Erdnussdressing abrunden.







**FRÜHSTÜCK**
2. ENTLASTUNGSTAG



# Protein Pancakes
für eine Portion

**Dauer**
ca. 20 min

**Du brauchst**
Schüssel
Pfanne
Herd
Messer
Löffel

**Zutaten**
150 g Haferflocken
1 reife Banane
1 EL Backpulver
150 ml Mineralwasser
1 TL Chia- oder Leinsamen
100 g Sojajoghurt

**Optional:**
Dattelsirup zum Süßen,
Kokosöl zum Anbraten

**1**
Die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Die Haferflocken, das Backpulver, die Chia- oder Leinsamen in einer Schüssel vermengen und die zerdrückte Banane unter die Haferflockenmasse mischen.

**2**
Das Mineralwasser, den Sojajoghurt und optional etwas Dattelsirup zum Süßen zu der Haferflockenmasse geben und alles gut vermischen, sodass eine homogene Masse entsteht. Lasse den Teig 5 Minuten quellen.

**3**
Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig in dem Kokosöl zu kleinen Pfannkuchen ausbacken (ca. 2 EL pro Pancake). Die fertigen Pancakes mit frischem Obst nach Wahl und beliebigen Toppings dekorieren und genießen.

**Tipp:**
Die Zutaten in einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten — dann werden die Pancakes noch besser!

# Kichererbsen Curry mit Blumenkohl & Karotten

für eine Portion

**Dauer**
ca. 40 min

**Du brauchst**
Messer
Schneidebrett
Pfanne
Löffel
Herd
Gemüseschäler

**Zutaten**
½ Blumenkohl
1 Karotte
½ Glas Kichererbsen
½ EL Kokosöl
1 Dose Kokosmilch
½ TL Ingwer
Eine Prise Currypulver
Eine Prise Kurkuma
Eine Prise Koriander
1 TL rote Currypaste
eine Prise Pfeffer
ein Schuss Sojasoße
eine Hand voll Erdnüsse
100 g Vollkorn Basmatireis

**1**
Den Vollkornreis laut Packungsanleitung kochen. Während der Reis kocht, den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerlegen. Dann die Karotte schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**2**
Die Blumenkohlröschen und die Karotte in einer Pfanne mit dem Kokosöl ca. 5 Minuten anbraten. Die Blumenkohl-Karottenpfanne mit der Kokosmilch ablöschen und einmal kurz aufkochen lassen. Mit dem Ingwer, dem Currypulver, dem Kurkuma, dem Koriander, der Currypaste, dem Pfeffer und der Sojasoße würzen.

**3**
Die Kichererbsen abgießen und ebenfalls zu der Gemüse-Curry-Pfanne geben. Das Curry etwa 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und währenddessen die Erdnüsse in einer Pfanne anrösten. Das fertige Curry mit dem Reis auf dem Tellern verteilen und nach Belieben mit gehackten Erdnüssen garnieren.







# Zucchinicremesuppe
für eine Portion

**Dauer**
ca. 35 min

**Du brauchst**
Schneidebrett
Gemüseschäler
Messer Topf
Herd

**Zutaten**
100 g Kartoffeln
400 g Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 ml Wasser
150 ml Sojasahne
½ TL Currypulver
½ TL Salz
½ TL Gemüsebrühe
40 g Rapsöl
Spritzer Zitronensaft
1 Stängel Minze

**1**
Die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken, die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden und auch die Zucchini in kleine Stücke schneiden.

**2**
Etwas Rapsöl in einen Kochtopf geben und Zwiebeln und Knoblauch darin anrösten.

**3**
Dann die Kartoffeln und die Zucchini hinzugeben und etwa 2–3 Minuten mit anrösten.

**4**
Wasser, Currypulver, Salz, Gemüsebrühe und ca. die Hälfte der Minze in den Kochtopf geben und alles bei mittlerer Temperatur ca. 15–20 Minuten köcheln lassen (die Kartoffeln und Zucchini müssen am Ende gar sein).

**5**
Nun die Sojasahne mit hinzugeben und alles zu einer cremigen Suppe pürieren, auf dem Teller anrichten und mit frischer Minze dekorieren.

**Tipp:**
Für die extra Portion Proteine einfach Räuchertofu in Würfeln anbraten und als Topping drübergeben!

# Dein erster Aufbautag

## Rezeptideen für das Fastenbrechen

### **Beerenporridge** für eine Portion

**Dauer**
ca. 10 min

**Du brauchst**
Topf
Herd

**Zutaten**
25 g Haferflocken
10 g Dinkelgrieß
100 ml vegane Milchalternative
50 g Tiefkühlbeeren

Optional: Agavendicksaft, reife Banane oder Apfelmark zum Süßen Mandelmus und Himbeeren zum Dekorieren

**1**
Die vegane Milchalternative mit den Haferflocken unter ständigem Rühren in einem Topf zum Kochen bringen, dann die Temperatur herunterdrehen und Dinkelgrieß und die Tiefkühlbeeren hinzufügen.

**2**
Weiterköcheln lassen und dabei ständig weiterrühren bis das Porridge, die für dich perfekte Konsistenz hat (Dauer: ca. 5 Minuten).

**3**
Wenn du es etwas süßer magst, kannst du optional gerne mit Agavendicksaft, einer zerdrückten Banane oder Apfelmark süßen.

**4**
Das Porridge in eine Schale geben und mit frischen Beeren und Mandelmus dekorieren.







# Gefüllte Süßkartoffel
für eine Portion

**Dauer**
ca. 60 min

**Du brauchst**
Schneidebrett
Messer
Pfanne
Herd
Schüssel
Löffel

**Zutaten**
1 mittelgroße Süßkartoffel
½ Glas Kichererbsen
½ Avocado
50 g Cherrytomaten
50 g Salatgurke
1 TL Paprikapulver
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel

Dip:
3 EL Tahini
2 EL Zitronensaft
1 TL Dattelsirup
Eine Prise Salz & Pfeffer
3 EL Wasser
3 EL Sojajoghurt
1 Knoblauchzehe
40 g Hafersahne
1 Hand voll frische Petersilie

**1**
Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Süßkartoffel halbieren, mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, komplett mit Olivenöl bestreichen und im Ofen bei 180 Grad ca. 45–50 Minuten gar backen.

**2**
Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, unter fließendem Wasser gut abspülen und anschließend trocken tupfen (Je trockener die Kichererbsen sind, desto knuspriger werden sie im Ofen).

**3**
Für die Kichererbsenmarinade 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver vermischen und die Kichererbsen in der Marinade wenden. Anschließend die marinierten Kichererbsen auf ein weiteres Backblech geben und mit den Süßkartoffeln im Backofen für 30 Minuten mitbacken.

**4**
In der Zwischenzeit die Gurke in feine Streifen schneiden, die Tomaten vierteln und die Avocado in Scheibchen schneiden. Für den Tahinidip Tahini, Zitronensaft, Dattelsirup, Sojajoghurt, Salz, Pfeffer, Wasser, Hafersahne und Knoblauch im Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten. Zum Schluss frische Petersilie klein hacken und in den Dip einrühren.

**5**
Die gegarte Süßkartoffel mit einer Gabel etwas eindrücken. Avocadoscheiben, Gurkenscheiben und Tomatenstücke darauf verteilen. Anschließend die gerösteten Kichererbsen drüber streuen. Dann den Dip über die gefüllten Süßkartoffeln geben und genießen!

# Green Smoothie Bowl
für eine Portion

**Dauer**
ca. 10 min

**Du brauchst**
Löffel
Mixer
Messer

**Zutaten**
1 reife Banane
½ Avocado
150 g TK Mango
25 g Babyspinat
200 ml Wasser
4 EL zuckerfreies Granola

**1**
Den Babyspinat waschen und grobe Stiele entfernen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Die Avocado halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch einer Avocadohälfte herausnehmen.

**2**
Babyspinat, TK Mango, Avocado und Bananenscheiben in einen Mixer geben. Die Masse mit dem Wasser auffüllen und im Mixer zu einer cremigen Masse mixen. Den grünen Smoothie auf eine Müslischale verteilen und mit Granola toppen.





# Noch etwas unklar?
## Häufig gestellte Fragen

**Wie lange und häufig sollte ich eine Gemüse Saftkur durchführen?**
Wir empfehlen eine Gemüse Saftkur nicht länger als 6 Tage durchzuführen. Zudem ist es wichtig, dass der zeitliche Abstand zwischen zwei Kuren ausreichend groß ist. Wir empfehlen längere und damit intensivere Gemüse Saftkuren (5 bis 6 Tage) nicht häufiger als zwei Mal pro Jahr mit mindestens 5 Monaten Abstand durchzuführen. Kürzere Gemüse Saftkuren (1 bis 3 Tage) solltest du maximal alle 2 Monate durchführen. Die Häufigkeit hängt aber auch von deinen bisherigen Fasten-Erfahrungen und deinem Gesundheitszustand ab. Wenn dir deine letzte Gemüse Saftkur gut getan hat und du die empfohlenen Mindestabstände zwischen den Kuren einhältst, spricht nichts gegen eine erneute Fastenkur. Dabei gilt: Nicht übertreiben! Wichtiger ist es, die Ernährung dauerhaft umzustellen und gesünder zu leben. Wer dennoch unsicher ist, sollte hierzu Rücksprache mit medizinischen oder qualifizierten Fachleuten halten.

**Kann ich während der Gemüse Saftkur Sport treiben und mich körperlich betätigen?**
Bei einer Saftkur kommt es vor allem auf die Art der körperlichen Betätigung an. Von umfangreichen Workouts, Leistungssport und schwerer körperlicher Arbeit raten wir dringend ab. Während deiner Gemüse Saftkur befindest du dich in einer Umstellungsphase mit reduzierter Energiezufuhr. Wir empfehlen dir, dich dabei auf leichtes Yoga, Dehnungsübungen und Spaziergängen an der frischen Luft zu beschränken. Jeder Körper nimmt eine Saftkur anders wahr. Deshalb sollte man auf seinen Körper hören und Überanstrengungen vermeiden.

**Was mache ich bei einem starken Hungergefühl?**
Wenn du das Gefühl bekommst, dass dich der Hunger übermannt, stelle dir folgende Frage: Habe ich wirklich Hunger oder habe ich einfach nur Lust auf Essen? Unsere Gemüse Saftkur kann dir nämlich auch dabei helfen, zwischen Hunger und der Lust auf Essen zu unterscheiden. Das hilft dir nicht nur während der Saftkur, sondern auch in deinem Alltag. Du fängst an mehr auf deinen Körper zu hören und ein bewussteres Gefühl für Essen zu entwickeln. Falls der Hunger sich trotzdem nicht abstellen lässt, empfehlen wir dir eine kleine Saftkurpause einzulegen. Mit Snacks wie einer Banane, Nüssen oder einem ungesüßten Porridge, kannst du dein Energielevel wieder hochbringen. Auch eine zusätzliche Tasse Gemüsebrühe kann helfen. Falls du dich dennoch weiterhin energielos fühlen solltest und es dir mit der Gemüse Saftkur einfach nicht gut geht, dann brich‘ die Kur umgehend ab.

**Wann ist ein guter Zeitpunkt für eine Gemüse Saftkur?**
Viele nutzen den Jahreswechsel als Neustart für eine bessere Ernährungsroutine und unterstützen diese Übergangsphase mit einer Saftkur. Natürlich kann eine Saftkur aber auch jahreszeitenunabhängig durchgeführt werden. Gut geeignet ist ein Zeitfenster, das dir die Möglichkeit einer Auszeit bietet. Daher ist z.B. ein verlängertes Wochenende ideal. Solltest du die Gemüse Saftkur in deinen Alltag integrieren, verzichte auf stressige Termine und achte auf ausreichend Erholungsphasen. Aufgrund der reduzierten Energiezufuhr solltest du mentale Belastungen und körperliche Überanstrengungen strikt vermeiden.

**Wer darf eine Gemüse Saftkur nicht durchführen?**
Unsere Gemüse Saftkuren sind nicht für jede Person gleichermaßen geeignet und sollten während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht durchgeführt werden. Zudem raten wir auch Kindern und Heranwachsenden unter 18 Jahren von unseren Gemüse Saftkuren strengstens ab. Auch wenn du Medikamente einnimmst, unter irgendeiner Erkrankung leidest oder medizinische Bedenken hast, solltest du auf eine Gemüse Saftkur verzichten bzw. diese nur nach Rücksprache mit ärztlichem Fachpersonal durchführen. Hier findest du beispielhaft eine Auswahl an Krankheiten oder körperlichen Einschränkungen, bei denen du eine Gemüse Saftkur nicht durchführen darfst:

- Essstörungen, auch wenn diese in der Vergangenheit liegen
- Psychosen und Depressionen
- Demenz
- Untergewicht
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen / erhöhter Blutdruck / Herz-Gefäß-Erkrankungen
- Gallensteine / Gallenbeschwerden
- Gicht
- Einschränkung der Leber-/Nierenfunktion
- Schilddrüsenerkrankungen
- genetische Stoffwechselstörung
- Diabetes
- Krebs
- Immunschwäche

**Was ist in den Berioo Produkten enthalten?**
Bei all unseren Säften und Suppen verwenden wir ausschließlich biologische und natürliche Zutaten ohne jegliche Art von Zusätzen. Bei der Entwicklung unserer abwechslungsreichen Sorten haben wir auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Obst und Gemüse sowie zwischen Geschmack und Nährwerten geachtet. Einzelne Details zu den Sorten findest du auf Seite 2 und 3.

**Muss ich die Säfte zu einer bestimmten Uhrzeit trinken?**
Du solltest die Säfte im Abstand von zwei bis drei Stunden zu dir nehmen. In unserer Übersicht zur Trinkreihenfolge (S. 18–19) startet der Saftkur-Tag um 8:00 Uhr. Du kannst aber auch gerne etwas früher oder später beginnen und dich einfach an deinem individuellem Tagesrhythmus orientieren.

**Wann sollte ich die Gemüse Saftkur besser abbrechen?**
Grundsätzlich empfehlen wir dir die Gemüse Saftkur bei einer Beeinträchtigung deines gesundheitlichen Zustandes abzubrechen. Auch leichte Nebenwirkungen einer Saftkur wie Schlappheit, Kopfschmerzen oder ein erhöhtes Kälteempfinden solltest du nicht ignorieren. Du kannst zunächst versuchen diesen Begleiterscheinungen mit einer warmen Gemüsebrühe oder mit kleinen Saftkurpausen (gesunde Snacks) entgegenzuwirken. Wenn auch Saftkurpausen nicht helfen oder dein Unwohlsein womöglich stärker wird, solltest du die Gemüse Saftkur lieber abbrechen und im Zweifelsfall einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.




1




2




3




4




5




6

**Dir hat unsere Gemüse Saftkur gut gefallen?** Wir freuen uns über eine positive Bewertung!

Hier kannst du uns bei **Google** bewerten

Hier kannst du uns bei **Shopvote** bewerten

www.berioo.de