

Alexander & Tina Pestl

# SAFTKUR

*selbstgemacht*

**3 Tage frische Säfte und Suppen**



# Vorwort

Über unser [Instagram Profil "habeichselbstgemacht"](#) haben wir unseren Lesern Anfang des Jahres einen kleinen Einblick in unsere Saftkur gegeben. Wir sind dabei auf großes Interesse gestoßen und haben uns daher entschieden unsere Rezepte für die nächste Saftkur zu veröffentlichen. Uns ist dabei wichtig, dass die Säfte und Suppen alle gut schmecken und wir nicht hungern. Wir möchten mit mehr Energie, einem guten Gefühl und auch viel Genuss und Spaß die 3 Tage abschließen. Dafür empfehlen wir, die Kur in einer stressfreien Zeit zu machen!

Dieser Guide enthält die folgenden Inhalte:

- Benötigtes Zubehör
- Vor- und Nachbereitung der Saftkur
- 4 Saft- sowie 3 Suppenrezepte
- 3-Tages Plan
- Einkaufsliste
- Tagebuchvorlage, um die eigenen Erfahrungen festzuhalten

Die Saft- und Suppenkur kann beliebig angepasst werden. Du möchtest die Kur zunächst für einen Tag testen? Du hast schon öfter eine Saftkur gemacht und hast Lust auf 5 Tage geballtes Obst und Gemüse? Kein Problem - du kannst dir einfach die Rezepte aussuchen, die Dir am meisten zusagen und entsprechen verkürzen oder verlängern. Du hast noch nie grüne Säfte getrunken und möchtest dich langsam herantasten? Verwende einfach 1-2 Äpfel oder eine Orange mehr im Rezept oder auch umgekehrt mehr Gemüse, wenn du weniger Obst trinken willst.

Die Saft- und Suppenkur spiegelt unsere persönliche Erfahrung wider. Wir sind keine Ärzte und können keine Ernährungsempfehlungen geben. Eine Saftkur ist nicht für alle Personen geeignet wie zum Beispiel Schwangere, Stillende oder Personen mit Erkrankungen. Wenn ihr Medikamente nehmt und/oder euch unsicher seid, klärt das bitte mit einem Arzt oder Therapeuten ab.

## Warum machen wir eine Saftkur?

Weil es uns richtig gut tut und wir uns mit der Saftkur frisch und fit fühlen. Schon am ersten Tag fühlt sich der Bauch flacher an und wir uns leichter. Der Körper erhält viele Vitamine und Mineralstoffe und viel Flüssigkeit. Gleichzeitig wird die Verdauung und der Körper entlastet und kann sich um andere Baustellen kümmern, der Körper bekommt Zeit zu regenerieren (Stichwort Detox).

Unser Ziel ist es nicht dadurch abzunehmen, denn durch eine Saftkur verliert man natürlich nicht langfristig Gewicht. Aber es hilft für eine bewusste Ernährung und eine verbesserte Wahrnehmung des Geschmacks einzelner Lebensmittel. Wie gut ein Apfel schmecken kann und die Wertschätzung darüber, erfährt man erst nach diesen Tagen. Dieser Effekt hält einige Tage an. Und ein paar Gramm auf der Waage weniger schaden natürlich auch nicht 😊.

Die Saftkur ist geeignet als kleine Auszeit für Zwischendurch, zum Beispiel auch nach Schlemmer-Tagen (z.B. Weihnachten), oder auch zum Start in eine gesündere Ernährung, oder um sein Immunsystem zu stärken.

## Was ist eine Saftkur?

Unsere Saftkur ist eine Art des Fastens ohne feste Nahrung. Es gibt 3 Tage lang ausschließlich Säfte und Suppen aus frischem Obst und Gemüse mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen und auch viel Flüssigkeit für den Körper. Die Säfte enthalten eine Mischung aus Obst und Gemüse. Die Suppen enthalten viel Gemüse und teilweise etwas Hülsenfrüchte. Uns ist wichtig, dass die Säfte und Suppen alle richtig gut schmecken.

## Warum enthält die Saftkur auch Suppen?

Es gibt sowohl Vor- als auch Nachteile von Säften und auch Suppen in Bezug auf die Kur. Säfte sind roh und damit sehr vitalstoffreich. Sie entlasten den Körper vor allem durch die fehlenden Ballaststoffe. Sie können durch das Obst allerdings auch viel Fruchtzucker enthalten. Suppen hingegen machen durch die Ballaststoffe, Eiweiß und etwas Fett länger satt, sie sind zuckerarm und wärmen von Innen. Jeder muss hier herausfinden was für einen selbst der beste Weg ist. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass uns eine Mischung aus Säften und Suppen am besten tut und haben die Saftkur dementsprechend aufgebaut.

## Was gibt es und was gibt es nicht?

Wir verwenden große Mengen an Gemüse, viel Obst und vereinzelt Hülsenfrüchte. Die Suppen werden zusätzlich noch leicht gewürzt. Wir versuchen auch eine große Vielfalt an Obst und Gemüse zu verwenden, um den Körper mit vielen Nährstoffen zu versorgen. Zusätzlich sollte reichlich Wasser und/oder Kräutertee getrunken werden.

Kaffee, Alkohol, Zucker, Getreide und Fertigprodukte. Versuche dich daran zu halten. Wenn du aber nicht ohne Kaffee auskommst und normalerweise 6 Tassen trinkst, hilfst du deinem Körper auch schon, wenn du statt den üblichen 6 Tassen nur 2 am Tag trinkst.

## Nebenwirkungen

Kopfschmerzen können ein Nebeneffekt sein, wenn sich der Körper umstellt. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass viel Trinken hilft.



# Benötigtes Zubehör

## 1. Entsafter

Es gibt grundsätzlich 2 Arten von Entsaftern: Zentrifugalentsafter und Slow Juicer.

Der Zentrifugalentsafter ist meistens günstiger und schneller (auch durch eine große Öffnung, in die z.B. ganze Äpfel passen). Dafür ist er aber nicht ganz so schonend und er ist in der Regel nicht für grünes Blattgemüse, Kräuter und Gräser geeignet.

Der Slow Juicer ist deutlich langsamer und hat oft eine kleine Öffnung, so dass das Obst und Gemüse recht klein geschnitten werden muss. Dafür wird der Saft nicht erwärmt und enthält daher mehr Nährstoffe. Außerdem können auch Gräser und Blätter entsaftet werden. Der Slow Juicer ist oft teurer.

Unser Tipp:

Wenn ihr keinen Entsafter besitzt, bietet es sich an, einen bei Nachbarn, Freunden oder Bekannten zu leihen. So kann man testen, ob sich eine Anschaffung lohnt. Alternativ kann man gebrauchte Geräte kaufen, die kaum genutzt sind und dafür deutlich günstiger. Wir empfehlen einen Slow Juicer für alle, die einen Entsafter kaufen möchten.



### Unser Entsafter [Werbung]

Wir nutzen den Optimum 400 Evolve Big-Mouth Kaltpress Entsafter der australischen Firma Froothie. Dieser kombiniert die Vorteile eines Zentrifugalentsafters und eines Slow Juicers:

Der Optimum 400 ist ein kaltpressender, relativ schneller Slow Juicer mit großer Öffnung, in die problemlos ganze Äpfel passen. Ebenso problemlos entsaftet er aber auch Spinat, Grünkohl, Petersilie und anderes Blattgemüse. Er ist zwar nicht ganz so schnell wie der Zentrifugalentsafter, jedoch mit nur wenigen Minuten, um einen ganzen Liter Saft zu entsaften, bedeutend schneller als unser alter Slow Juicer. Zusätzlich kann der Optimum 400 übrigens auch Sorbets, Nussmilch, Milchshakes, Babynahrung, Nussbutter und Smoothies zubereiten.

Mit dem Code **SELBSTGEMACHT15** bekommt ihr **15 Euro Rabatt auf eines der Geräte auf der Website von [froothie](https://www.froothie.com)** ([shorturl.at/uxQT1](https://shorturl.at/uxQT1)). Der Rabatt gilt auch auf reduzierte Ware.

## 2. Mixer

Für die Suppen wird ein Mixer benötigt - egal ob Stab- oder Standmixer.

## 3. Leere Flaschen

Solltet ihr die Säfte nicht sofort trinken, werden leere Flaschen benötigt. Wir verwenden z.B. leere Milchflaschen. Wichtig ist, dass die Flaschen dicht verschließbar sind und in den Kühlschrank passen. Der Saft sollte idealerweise bis ganz knapp unter den Deckel gehen, damit kein Sauerstoff an den Saft kommt. Ihr könnt die Flasche auch mit etwas kaltem Wasser auffüllen.

## 4. Sieb (optional)

Wer möchte, kann die Suppen nach dem Entsaften noch durch ein Sieb filtern, um die kleinen festen Bestandteile zu entfernen.

# Übersicht der Säfte und Suppen

## SÄFTE



**Saft 1**  
Spinat, Apfel, Sellerie



**Saft 2**  
Süßkartoffel, Karotte, Apfel



**Saft 3**  
Rote Bete, Birne, Gurke



**Saft 4**  
Ananas, Gurke, Minze

## SUPPEN



**Suppe 1**  
Rote Linsen, Karotte



**Suppe 2**  
Brokkoli, Kartoffel



**Suppe 3**  
Tomate

## 3-Tages Plan

Die Zutaten für die Suppen und Säfte ergeben alle etwa 350ml-500ml und sind für 1 Portion gedacht. Idealerweise werden alle Säfte und Suppen frisch entsaftet bzw. zubereitet. Da dies einen großen Zeitaufwand bedeutet, könnt ihr die Säfte und Suppen gleich für 2 Portionen zubereiten und kühl lagern. In der u.s. Tabelle werden dann die Säfte und Suppen, die mit einem (x) gekennzeichnet sind an diesem Tag zubereitet und später erneut gegessen/ getrunken.

Der 3-Tages Plan ist ein Vorschlag von uns und kann jederzeit nach Bedarf angepasst werden. Wer beispielsweise über Mittag im Büro ist und keine Suppe erwärmen kann, machte eine größere Portion Saft und isst dann nur abends eine warme Suppe. Wer die Säfte süßer mag, kann z.B. mehr Äpfel hinzufügen, wer mehr Gemüse mag verwendet z.B. mehr Spinat oder Gurke.

Wer möchte kann sich aus unseren 4 Saft- und 3 Suppenrezepten auch einen eigenen Plan erstellen!

### UNSER 3-TAGES VORSCHLAG

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
morgens	Saft 1 (x)	Saft 2	Saft 4
vormittags	Saft 2 (x)	Saft 3 (x)	Saft 1 (x)
mittags	Suppe 1 (x)	Suppe 2	Suppe 1
nachmittags	Saft 1	Saft 4 (x)	Saft 3
abends	Suppe 2 (x)	Suppe 3 (x)	Suppe 3

Saft 1: 3x  
Saft 2: 2x  
Saft 3: 2x  
Saft 4: 2x

Suppe 1: 2x  
Suppe 2: 2x  
Suppe 3: 2x

(x): Zubereitung 2 Portionen Saft/ Suppe, davon ist eine für den folgenden Tag.

#### Beispiel Tag 1:

An diesem Tag werden 4 Rezepte zubereitet mit jeweils 2 Portionen (Saft 1, Saft 2, Suppe 1 und Suppe 2). Die zweite Portion von Saft 1 wird am gleichen Tag nachmittags getrunken. Wer möchte kann einen Teil auch schon am Vortag zubereiten.

#### Beispiel Tag 2:

An diesem Tag werden 3 Rezepte mit jeweils 2 Portionen zubereitet (Saft 3, Saft 4 und Suppe 3). Von Saft 2 und Suppe 2 werden die 2. Portionen getrunken bzw. gegessen.

#### Beispiel Tag 3:

An diesem Tag wird nur Saft 1 neu zubereitet, da der Saft von Tag 1 (der vielleicht auch schon am Vortag von Tag 1 zubereitet wurde) sonst zu viele Vitamine verlieren würde. Wer den Saft 1 erst an Tag 1 zubereitet, kann auch 3 Portionen zubereiten und an Tag 3 dann ausschließlich fertige Säfte und Suppen genießen.

## Vor- und Nachbereitung

Es ist ratsam 1-2 Tage vor der Kur schon mit leichter Nahrung zu starten, also mit viel Obst und Gemüse, ohne Alkohol etc. Der Körper tut sich dann leichter mit der Ernährungsumstellung und das Hungergefühl reduziert sich. Genauso sollte man anschließend ebenfalls nicht sofort mit einem schweren Essen starten, sondern wieder auf viel Obst und Gemüse setzen sowie Reis, Kartoffeln und andere leicht verdauliche Nahrungsmittel.

## Trinken

An den 3 Tagen während der Kur bitte viel Wasser und Kräutertee trinken.



# Einkaufsliste (Für eine Person und 3 Tage)

Mit der folgenden Einkaufsliste habt ihr alle Zutaten für unsere vorgeschlagene 3-tägige Saft- und Suppenkur für eine Person. Ein paar Zutaten könnt ihr eventuell aus dem Vorrat verwenden (z.B. Gewürze, Zwiebeln, Linsen). Die Zutaten sind natürlich und können im Gewicht schwanken. Die Mengenangaben sind daher grobe Richtwerte und können auch etwas angepasst werden (z.B. ob ein Apfel 120g oder 200g wiegt). Wir empfehlen alle Zutaten soweit möglich regional und in Bio-Qualität zu kaufen.

Druckt euch diese Einkaufsliste aus und nehmt sie mit zum Einkauf. An den Herzen könnt ihr abhaken, welche Zutaten ihr habt.

## OBST

-  5 Apfel
-  3 Limetten
-  4 Birnen (ca. 800g)
-  1 Ananas (ca. 900g mit Schale und Blättern)

## GEMÜSE

-  150g Spinat
-  450g Staudensellerie (nicht die Knolle)
-  5 Gurken
-  1 große oder 2 kleine Süßkartoffeln (ca. 650g mit Schale)
-  6 Karotten (ca. 500g)
-  2 mittelgroße Rote Beete (ca. 400g)
-  1 Brokkoli (ca. 400g)
-  2-3 Kartoffeln (Ca. 120g)
-  3 Zwiebeln
-  4 Knoblauchzehen
-  700g Tomaten

## GEWÜRZE, KRÄUTER & SONSTIGES

-  45g Petersilie
-  30g Minze
-  20g Ingwer
-  100g Rote Linsen
-  Ein paar Blätter frischen Basilikum (alternativ 1TL getrocknet)
-  1 Zweig Rosmarin (alternativ: 1 TL getrocknet)
-  1 Zweig Thymian (alternativ: 1 TL getrocknet)
-  1 TL Currypulver
-  Etwas Öl zum Anbraten
-  Etwas Salz
-  Etwas Pfeffer

# Rezepte (für je 1 Portion)

## HINWEISE

- Die Rezepte sind für die Zubereitung mit einem Entsafter, nicht mit einem Mixer.
- Alle Zutaten werden gewaschen vor der Verarbeitung und ggf. Enden und schlechte Stellen entfernt.
- Wie klein die Zutaten geschnitten werden müssen, hängt von eurem Entsafter ab.
- Sellerie unabhängig vom Entsafter nicht größer als in 5cm Stücke schneiden, da die langen Fasern das Gerät verstopfen können.
- Die Süßkartoffel und die Limetten vor dem Verwenden schälen, alle anderen Zutaten können mit Schale entsaftet werden.
- Selbstgemachte Gemüsebrühe oder Suppenwürze kann als Basis für alle Suppen verwendet werden (keine fertigen Brühwürfel)
- Wir empfehlen möglichst regionale und Bio Zutaten zu verwenden.
- Idealerweise werden alle Säfte und Suppen frisch entsaftet bzw. zubereitet. Da dies einen großen Zeitaufwand bedeutet, empfehlen wir die Säfte und Suppen gleich für 2 Tage zuzubereiten und kühl zu lagern (die u.s. Mengen dann verdoppeln).
- Die Säfte können direkt nacheinander zubereitet werden, um Zeit zu sparen (da das Gerät dann nur einmal am Tag gereinigt wird).

## SÄFTE (FÜR JE 1 PORTION, GGF. DOPPELTE MENGE ZUBEREITEN!)



### Saft 1: Spinat, Apfel, Sellerie

50g frischer Spinat  
150g Staudensellerie  
1/2 Gurke  
1 Apfel  
15g Petersilie  
1/2 Limette

Alle Zutaten entsaften. Wir empfehlen harte und weiche Zutaten (z.B. Apfel und Spinat) abwechselnd in den Entsafter zu geben für das beste Ergebnis. Der Saft enthält überwiegend Gemüse. Wer es süßer mag fügt noch 1 Apfel oder 1 Orange dazu. Optional durch einen Sieb filtern.



### Saft 2: Süßkartoffel, Karotte, Apfel

1 kl. Süßkartoffel (ca. 300g)  
2 Karotten (ca. 150g)  
1 Apfel (ca. 150g)  
1/2 Limette  
1-2cm Ingwer (ca. 5g)

Alle Zutaten entsaften. Optional durch einen Sieb filtern.



### Saft 3: Rote Beete, Birne, Gurke

1 Rote Beete (ca. 200g)  
2 Birnen (ca. 400g)  
3/4 Gurke (ca. 200g)

Alle Zutaten entsaften. Optional durch einen Sieb filtern.



### Saft 4: Ananas, Gurke, Minze

1/2 Ananas (ca. 350g)  
3/4 Gurke (Ca. 200g)  
15g Minze

Alle Zutaten entsaften. Der Saft enthält überwiegend Obst. Wer mehr Gemüse mag fügt mehr Gurke und/ oder 50g Spinat hinzu. Optional durch einen Sieb filtern.

## SUPPEN (FÜR JE 1 PORTION, GGF. DOPPELTE MENGE ZUBEREITEN!)



### Suppe 1: Rote Linsen, Karotten

50g Rote Linsen  
1 Karotte (ca. 80g)  
1-2cm Ingwer (ca. 5g)  
1/2 Zwiebel  
1/2 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
Salz, Pfeffer

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl anbraten. Die Linsen und Karottenwürfel dazu geben und mit 300ml Wasser bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten leicht köcheln. Nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzugeben sowie pürieren. Die Wassermenge nach Geschmack anpassen.



### Suppe 2: Brokkoli, Kartoffeln

1/2 Brokkoli (Ca. 200g)  
1-2 Kartoffeln (ca. 60g)  
1/2 Zwiebel  
1/2 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
1/4-1/2TL Currypulver  
Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl anbraten. Brokkoliröschen und kleine Kartoffelwürfel dazu geben und mit 250ml Wasser bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten leicht köcheln bis die Kartoffeln weich sind. Nach Geschmack Currypulver, Salz und Pfeffer hinzugeben sowie pürieren. Die Wassermenge nach Geschmack anpassen.



### Suppe 3: Tomatensuppe

350g Tomaten  
1/2 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
4 Blätter Basilikum  
Je 1 Zweig Rosmarin & Thymian (Alternativ je 1/2 TL getrocknet)  
Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl anbraten. Tomatenwürfel, Basilikum, Rosmarin und Thymian sowie 100ml Wasser dazu geben und mit halb geschlossenem Deckel 20 Minuten leicht köcheln lassen. Rosmarin- und Thymianzweige herausnehmen, Salz und Pfeffer dazu geben und pürieren. Optional durch einen Sieb streichen.



# Tagebuch

Tag 1

♥ WELCHE SÄFTE UND SUPPEN HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

♥ WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

Tag 2

♥ WELCHE SÄFTE UND SUPPEN HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

♥ WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

Tag 3

♥ WELCHE SÄFTE UND SUPPEN HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

♥ WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

notizen