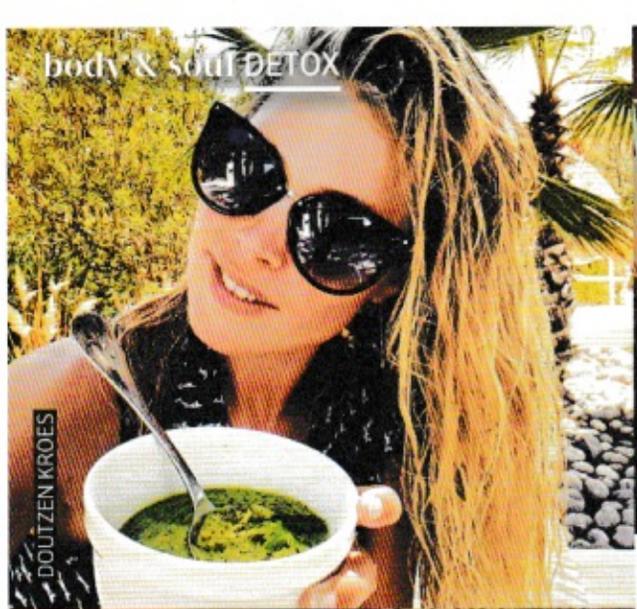


body & soul DETOX

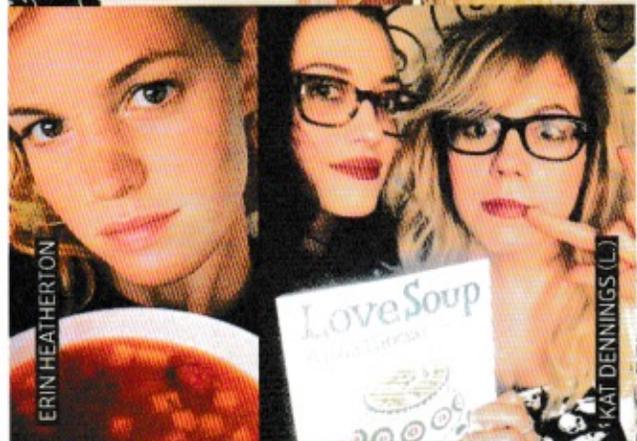


DOUTZEN KROES



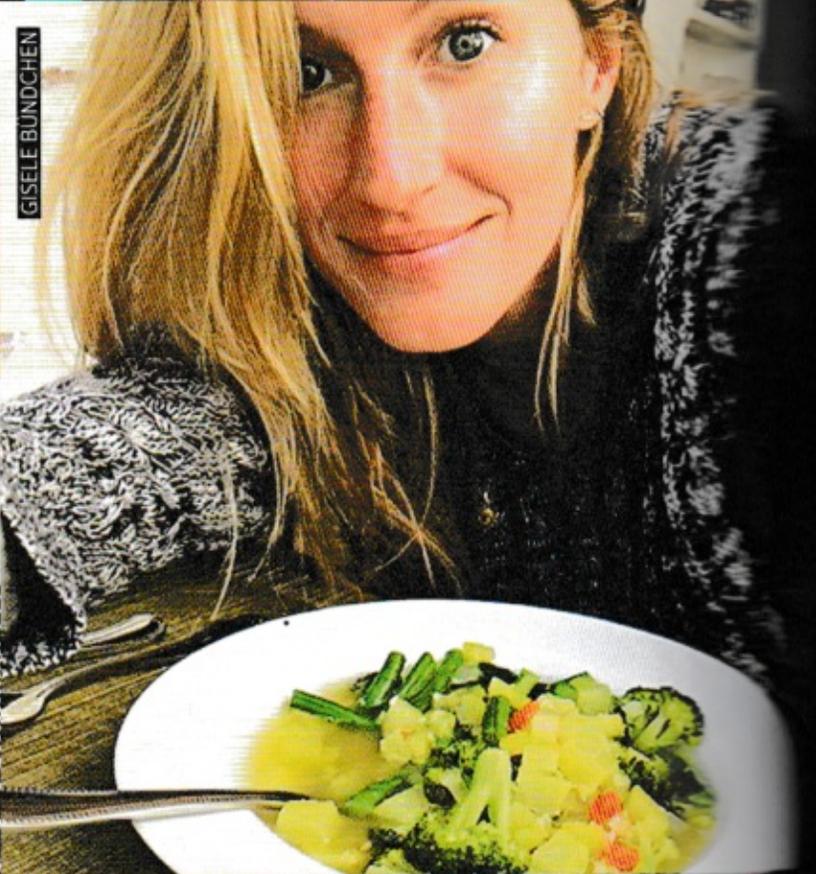
JESSICA ALBA

DIANE KRUGER

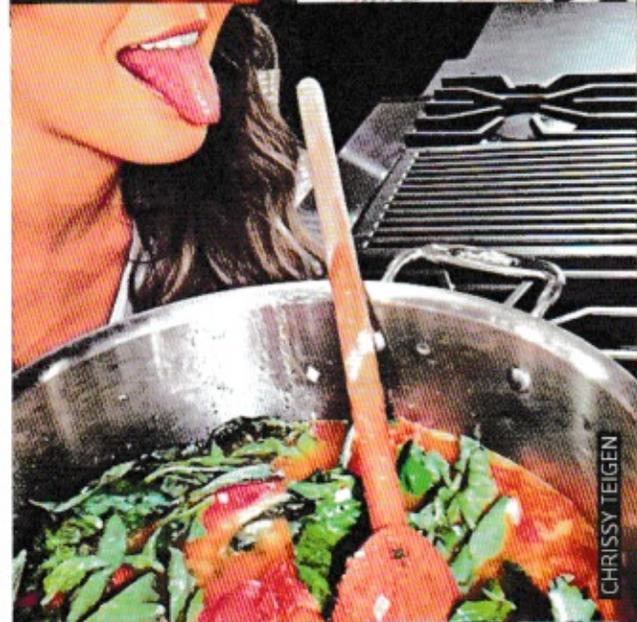


ERIN HEATHERTON

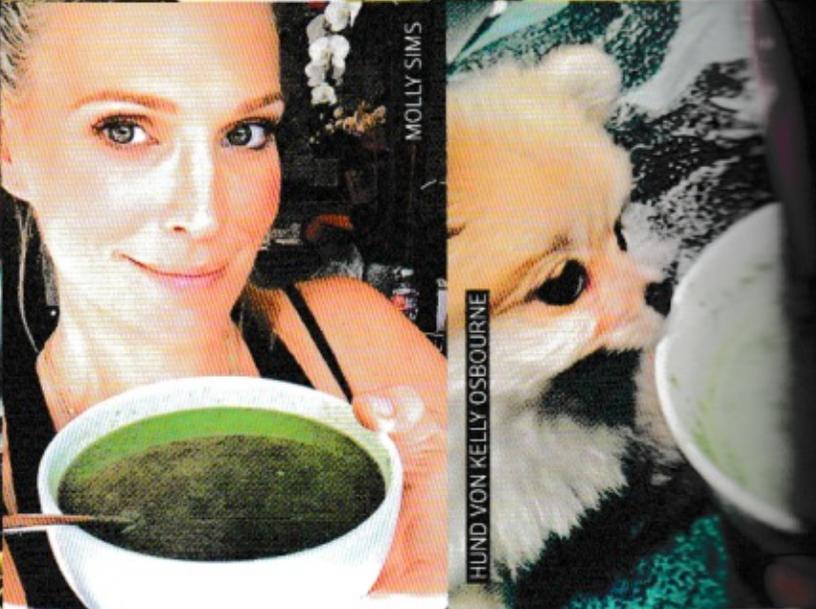
KAT DENNINGS (L)



GISELE BÜNDCHEN



CHRISSY TEIGEN



MOLLY SIMS



JESSIE J

HEIDI KLUM

HUND VON KELLY OSBOURNE

JUICEN Sie noch oder SOUPPEN Sie schon?



Jetzt, wo der Frühling immer mehr in Reichweite rückt, ist die beste Zeit zum Entgiften. Gerade rechtzeitig kommt da **SOUPING, DER NEUESTE DETOX-TREND AUS HOLLYWOOD**, zu uns. Wir wissen, warum die Stars auf dieses Cleansing setzen – und warum Sie es auch tun sollten.

Diane Kruger macht es. Jessica Alba auch. Gisele Bündchen sowieso. Sie und viele weitere Stars (siehe Bilder links) setzen auf Souping. „Bitte was?“, wollen Sie jetzt wissen? Ganz einfach: Souping ist der neueste Detox-Trend. War im vergangenen Jahr Juicing, also das Trinken von frisch gepressten Säften, das Mittel der Wahl, schwören die Stars dieses Jahr auf Suppen, um den Körper von diversen Giften und Ablagerungen zu befreien. Und das mit gutem Grund. Suppen versorgen uns nämlich mit allem, was wir brauchen, machen satt und wärmen dazu noch. Allerdings nur, wenn sie entsprechend frisch und vielseitig zubereitet sind. Und hier setzten Angela Blatteis und Vivienne Vella an, zwei Freundinnen aus Los Angeles, die den Souping Trend starteten. Die beiden hatten es satt, immer nur Suppen mit viel Obers, dafür ohne Geschmack und Inhaltsstoffe zu bekommen. Deshalb gründeten sie das Unternehmen *Soupure*, mit Shop und Lieferservice in L.A. Hier kochen sie

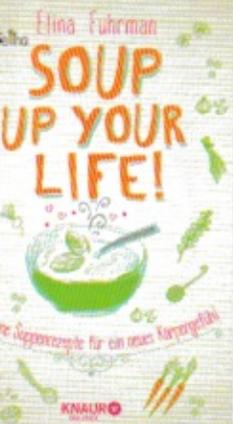


TRENDSETTER. Von den *Soupure*-Gründern Angela Blatteis und Vivienne Vella aus Los Angeles, die den Trend in den USA losgetreten haben. *The Soup Cleanse*, nur auf Englisch. Quercus, über amazon.com, ab € 13,-.



SOUPING
LOSE WEIGHT • CLEANSE
DETOXIFY • RE-ENERGIZE
OVER 80 DELICIOUSLY HEALTHY RECIPES

DURCHPUTZEN. Mit über 80 Rezepten für warme und kalte Suppen bietet *Souping* von Alison Velázquez Rezepte für jede Jahreszeit. Derzeit nur auf Englisch. Dorling Kindersley, über amazon.com, ab € 18,-.



MIT PLAN. Bei uns ist der Trend noch ganz neu. Eines der ersten Bücher auf Deutsch: Elina Fuhrman, *Soup Up Your Life!* Mit viel Hintergrundwissen, 50 Rezepten und Detox-Plan für drei Tage. Knauer, erscheint im April 2016. € 20,60.

» Gemüsesuppen, in denen Kräuter und Gewürze für Geschmack sorgen, und Knochenbrühen, die dem Körper jede Menge Enzyme und Eiweiß liefern. In ihrem aktuellen Buch „The Soup Cleanse“ erklären sie, wie man mit der flüssigen Nahrung auch wunderbar detoxen kann. Sie sind auf den Geschmack gekommen? Dann lesen Sie weiter! Wir erklären, welche Vorteile der neue Trend bringt, haben die besten Bücher und Lieferservices recherchiert, geben Rezepttipps zum Selberkochen und haben den ultimativen 3-Tage-Detox-Plan für Sie erstellt.

WARUM ENTGIFTEN? Wir füllen unseren Körper permanent mit schwer verdaulichen Lebensmitteln: Zucker, Alkohol, Weisßmehl, zu viel Fleisch, Zusatz- und Konservierungsstoffe. Der ständige Nachschub belastet die Entgiftungsorgane, sie kommen nicht mit der Arbeit nach und lagern Ausscheidungsprodukte im Gewebe ab. Die Folge: Der Stoffwechsel kann nicht mehr optimal arbeiten, wir fühlen uns müde und schlapp, Haut und Haare werden stumpf, wir nehmen zu. Beim Detox gibt man dem Körper eine Pause. Indem man nur sehr

nährstoffreiche und schonend zubereitete Kost isst, können die Organe einen Gang runterschalten und zwischengelagerte Stoffe ausscheiden. Das bringt die Verdauung in Schwung, kurbelt den Fettstoffwechsel an, bringt die Haut zum Strahlen und sorgt für neue Energie. Praktischer Nebeneffekt: Ein paar überflüssige Kilo verabschieden sich dabei auch.

SOUPING VERSUS JUICING. Oberstes Gebot beim Detox: Einfach muss es sein und sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Sonst hält man es nicht durch. Deshalb haben wir uns in Souping verliebt. Die einfache Grundregel: Man isst über einige Tage (Gemüse-) Suppen in jeder Form. Und damit man es besser durchhält, schlagen viele Experten vor, die Suppen mit einem gesunden Frühstück (z.B. ungesüßter Haferbrei) zu ergänzen. Die Geschmacksvielfalt und Abwechslung ist durch die große Bandbreite an Gemüse beinahe unerschöpflich. Im Gegensatz zu Säften, die meist gepresst werden, wird das ganze Gemüse verarbeitet. Das heißt, wirklich alle Inhaltsstoffe gelangen in den Körper. Vor allem die Faserstoffe sind wichtig. Sie kurbeln

die Verdauung an, senken den Cholesterinspiegel und unterstützen die Herzgesundheit. Sie geben den Suppen auch mehr Körper, dadurch hat man etwas zum Kauen, es kommt kein Hungergefühl auf. Suppen sind außerdem gekocht. Dadurch kann der Körper die Inhaltsstoffe viel leichter aufnehmen und man beginnt nicht so leicht zu frieren – vor allem im Winter ein großer Vorteil. Das alles sorgt dafür, dass man ein Soup-cleanse viel leichter durchhält als ein Juice-cleanse. Dazu kommt, dass Säfte zwar gesund sind, aber auch jede Menge Fruchtzucker enthalten, die den Insulinspiegel in die Höhe treiben. Das bremst die Fettverbrennung. Schlussendlich gibt es noch zwei sehr praktische Gründe, warum Souping so toll ist: Suppen sind einfach und billig in der Herstellung.

WELCHE SUPPEN? Sie können wirklich jede Suppe essen, die Ihnen schmeckt, püriert oder stückig. Wichtig ist, dass sie frisch gekocht und ohne Zusatzstoffe ist. Jedes Gemüse liefert Vitamine und Nährstoffe in großer Zahl, kombinieren Sie also munter drauf los. Achten Sie dabei auf frische, regionale und biologische Zutaten. Und geben Sie einen Schuss kaltgepresstes Öl in die Suppe. Leinöl etwa ist besonders reich an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, Kokosöl wirkt antibakteriell, Arganöl enthält viele Antioxidantien. Das Fett hilft dem Körper außerdem, die Vitamine und Mineralstoffe besser aufzunehmen. Sparen Sie beim Salz (nicht komplett weglassen, unser Körper braucht Salz) und verwenden Sie stattdessen großblättrige Kräuter und Gewürze. Salbei etwa wirkt entzündungshemmend, Majoran fördert die Verdauung, Thymian hilft gegen Pilze im Darm. Scharfe Gewürze wie Chili oder Ingwer fördern die Fettverbrennung, die sekundären Pflanzenstoffe in Kurkuma unterstützen Leber und Galle beim Entgiften. Wer Lust hat, kann auch Knochenbrühe aus Hühner-, Rinder-, Lammknochen oder Fischresten, mit viel Gemüse gekocht, auf den Speiseplan setzen. Sie stärken das Immunsystem und liefern wertvolle Aminosäuren und Mineralstoffe wie Kalzium oder Magnesium. Die kräftigen Knochen und Zähne.

DIE BESTEN SUPPEN-LIEFERSERVICES

für alle, die keine Zeit zum Kochen haben, aber trotzdem gesund essen wollen.

Detox Delight: Vegane Suppen, die den Hormon- und Fettstoffwechsel anregen. Auch kombinierbar mit frischen Säften. SoupBox mit sechs verschiedenen Suppen à 350 ml ab € 50,-. detox-delight.at

Suppito: Suppen und Eintöpfe, täglich frisch gekocht nach der chinesischen 5-Elemente-Lehre. Umfassendes Angebot, pro Suppe à 500 ml ab € 7,10. suppito.at

Donaugarten: Selbstgemachte Suppen ohne Zusatzstoffe und Konservierungsstoffe. Kiste mit sechs Suppen und Eintöpfen à 350 ml, Zusammenstellung ändert sich wöchentlich, ab € 36,-. donaugarten.at





ERBSENCREME-SUPPE

4 PORTIONEN

Schwierigkeitsgrad: * * * *

ZUTATEN: 1 EL Kokosöl, 1 große Zwiebel, gehackt, 500 g grüne Erbsen, 2 Stangen Staudensellerie in Strücker, 1,25 l Wasser, 1 Handvoll frische Minze, fein gehackt, Salz

ZUBEREITUNG: Öl erhitzen und Zwiebel darin glasig anbraten. Erbsen und Sellerie dazugeben und durchmischen. Mit Wasser aufgießen, aufkochen und Gemüse 20 Minuten weichkochen. Minze einrühren, salzen und mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Falls die Konsistenz zu fest noch etwas Wasser zugeben. Kann auch kalt gegessen werden.

SÜSSKARTOFFEL-INGWER-SUPPE

4 PORTIONEN

Schwierigkeitsgrad: * * * *

ZUTATEN: 3 mittelgroße Süßkartoffeln, 1 Karotte, 2 EL Kokosöl, 1 Messerspitze Kurkuma, 1/2 TL Chiliflocken, 1 EL frisch geriebener Ingwer, 1 Stange Zitronengras (längs gespalten, mit dem Messergriff flach klopfen) 1,5 l Wasser, 1/4 l Kokosmilch, Salz, 1 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG: Süßkartoffeln und Karotte schälen und würfeln. Kokosöl erhitzen, Gemüse, Gewürze, Ingwer, Zitronengras anbraten. Mit Wasser aufgießen, ca. 40 Minuten weich kochen. Zitronengras entfernen, Kokosmilch zugeben, salzen, pürieren, mit Petersilie garnieren.



ROTE-RÜBEN-SUPPE

4 PORTIONEN

Schwierigkeitsgrad: * * * *

ZUTATEN: 500 g rote Rüben, 4 mittelgroße Kartoffeln, 1 EL Rapsöl, 1 Zwiebel, gehackt, 1,5 l Wasser, Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 EL Rüben-Blätter, gehackt, 4 TL Sauerrahm

ZUBEREITUNG: Rote Rüben und Kartoffeln schälen und würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Gemüsegewürfel zugeben, durchrühren. Mit Wasser aufgießen und ca. 30 Minuten lang weich kochen. Salzen, pfeffern, mit Pürierstab oder im Mixer pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken. In Teller geben und mit den Roten-Rüben-Blättern und dem Sauerrahm garnieren.

3-TAGE-SUPPEN-DETOX

SO GEHT'S. Wenn Sie jetzt Lust bekommen haben auf ein Soupleanse, ist unser 3-Tage-Plan geht es ganz einfach. Sie können auch auf fünf Tage oder mehr ausdehnen. Beginnen Sie bereits fünf Tage vorher mit dem Verzicht auf Zucker, Alkohol, schwere, fettige Speisen und verarbeitete Lebensmittel. Trinken Sie während der Fastenzeit am Morgen als Erstes einen halben Liter warmes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone.

Jetzt startet das Cleansing: Zum Frühstück gibt es Haferbrei: 30 g

Haferflocken mit Wasser aufkochen und ca. 5 Minuten simmern lassen. Je nach Geschmack können Sie Rosinen, getrocknete Cranberries, Nüsse oder Leinsamen zugeben. Mit Zimt und einem Schuss kaltgepresstem Öl abrunden. Das gibt eine gute Unterlage für den Tag und sorgt dafür, dass Sie auch mit gesunden Kohlenhydraten versorgt werden. Zu Mittag und am Abend gibt es nur noch Suppe. Sie können an sich jede kochen, auf die Sie Lust haben, drei ideale Rezepte haben wir beigefügt. Es gibt übrigens keine Mengenbegrenzung. Da die Suppen fast ausschließlich aus

Gemüse bestehen, hält sich die Kalorienanzahl automatisch in Grenzen.

Zum Abschluss lassen Sie das Cleansing drei Tage lang ausklingen. Das bedeutet leichte, gesunde Kost wie z. B. gedämpfter Fisch mit Kartoffeln und viel Gemüse oder ein Gemüsecurry mit etwas Kokosmilch. Setzen Sie tierische Produkte wie Eier oder Milchprodukte nur schrittweise wieder auf den Speiseplan. Gebratenes Fleisch, Zucker und Alkohol erst nach Ablauf der 3-Tages-Frist essen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entgiften und mit Ihrem neuen Lebensgefühl!

PIA KRUCKENHAUSER ■