Drinks / Glutenfrei / super schnell / Super Food / Vegan /

Green Juice

Wer mir auf Instagram folgt, wird meine große Liebe für grüne Säfte mitbekommen haben. Ich versuche eigentlich täglich einen grünen Saft zu trinken. Zu diesem Thema haben mich zahlreiche Fragen erhalten – auch welches Gerät ich dafür benutze und ob und warum ich damit zufrieden bin, wollten einige von Euch wissen. Deshalb kommen jetzt hier für Euch meine Erfahrungen rund ums Thema Entsaften und hoffe all Eure Fragen damit zu beantworten.

Angefangen hat alles mit der Idee, jeden Morgen einen reinen Selleriesaft auf nüchternen Magen zu trinken. Überall wurde darüber geredet und geschrieben. Von unendlich vielen, gesundheitlichen Vorteilen wurde berichtet. Er soll die Verdauung regulieren, für schönere Haut sorgen und sogar Krankheiten wie Asthma bekämpfen können. Und weil ich total an die Kraft der Natur glaube, wollte ich meinem Körper damit etwas Gutes tun. Allerdings habe ich nach einer Weile von dem puren Selleriesaft einen wahnsinnigen Gluckerbauch bekommen und fühlte mich unentwegt aufgebläht. Meine Haut sah zwar Bombe aus, aber was hilft's, wenn man sich wie im 4. Monat schwanger fühlt, weil man so aufgebläht ist?! Also habe ich angefangen den Selleriesaft mit anderen Zutaten zu mischen – Gurke, Fenchel, Apfel, Zitrone und Ingwer haben den Sellerie etwas entschärft. Die Kombination fühlte sich sofort richtig für mich an. Einmal am Tag trinke ich nun etwa 300-400 ml des Saftes. Meine Haut ist strahlend, meinem Bauch geht es hervorragend und ich fühle mich einfach gut damit. Hierbei habe ich wieder einmal eine der wichtigsten Lektionen gelernt: Höre auf Deinen Körper! Nur weil etwas für den Einen funktioniert, muss es nicht unbedingt für den Anderen richtig sein. Und nur weil empfohlen wird, ausschließlich Sellerie in seinen morgendlichen Saft zu packen, heißt es nicht, dass es für jeden Einzelnen funktioniert.

Grüner Saft ist per se eine tolle Sache. Man bekommt in Nullkommanix wertvolle Nährstoffe, die beim Kochen im Allgemeinen häufig verloren gehen. Wichtig ist hierfür dann natürlich auch das richtige Gerät zu verwenden. Ich habe mich für den Entsafter Oméga 8226 entschieden, der mir netterweise von Keimling zur Verfügung gestellt wurde. Ich habe mich lange über die verschiedenen Methoden des Entsaftens informiert und für mich entschieden, dass ich unbedingt einen Slow Juicer haben möchte. Mit nur 80 Umdrehungen pro Minute werden alle möglichen Gemüse-, Obst und sogar Kräutersorten besonders schonend gepresst. So wird das maximale aus jedem Produkt geholt – in Qualität und auch Quantität. Das zweite und für mich persönlich ebenfalls sehr wichtige Argument für dieses Modell war, dass das Gerät sehr einfach zu reinigen ist. Viel einfacher, als mein in die Jahre gekommener Zentrifugal-Entsafter. Bei dem Oméga Juicer muss man lediglich das Press-Gewinde abnehmen und durchspülen. Die beim Entsaften anfallenden Abfälle, werden in eine separate Schale gleitet, die man einfach ausleert und abspült. Super einfach und null aufwendig! Ich benutze den Entsafter wirklich täglich und habe noch nie das Gefühl gehabt, dass es mir jetzt zu aufwendig wäre einen Saft frisch zu pressen. Im Gegenteil! Ich freue mich jeden Tag darauf und es ist für mich ein richtiges Ritual geworden.

Solltet Ihr hierzu noch weitere Fragen haben, dann immer her damit! Ansonsten wünsche ich Euch frohes Entsaften und Prost!

Zutaten für 1 Portion

- 1 Bund - Sellerie
- 0.35 - Gurke
- 0.35 - Fenchel
- 1 - Apfel (Elstar)
- 0.5 - Zitrone
- 1 Stück - Ingwer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten entsaften und genießen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia