

# Let's juice

## Flüssige Leichtigkeit im Glas

Text: Gina Janosch

In New York und Los Angeles starteten vor einigen Jahren die ersten Juice Bars, die „Cold Pressed Juice“ anboten, kaltgepressten Saft zum Mitnehmen. Jetzt kommt der Trend nach Europa. Langsam eröffnen in unseren Großstädten mehr und mehr Saft-Bars, denn Juicing ist eine einfache Art, sich ein Maximum an Nährstoffen und viel Flüssigkeit zuzuführen.







**G**rüne Smoothies, Rohkost, Clean Eating – immer mehr Ernährungstrends setzen auf ein Optimum an Nährstoffen. Kein Wunder, denn unser Körper benötigt in der heutigen Zeit mehr Nährstoffe denn je, um mit der Flut an industriellen Zusatzstoffen, nährstoffarmen Nahrungsmitteln, einer hohen Umweltverschmutzung und unserer ungesunden Lebensweise zurechtzukommen.

Grüne Smoothies bieten eine gute Möglichkeit, um einerseits genügend Flüssigkeit und andererseits viele Nährstoffe aufzunehmen. Juicing, eine schonende Art des Entsaftens, ist eine weitere Alternative, die ebenfalls Drinks mit einem Höchstmaß an Vitalstoffen bietet – und sogar noch leichter für den Darm ist. Denn die faserigen Ballaststoffe kommen nicht in den Saft und somit auch nicht in den Darm. Die Fasern aus der Pflanze werden vielmehr herausgefiltert und als Trester vom Saft getrennt. Diese wasserunlöslichen Ballaststoffe, in denen sich die verdauungsfördernden Enzyme und Pflanzennährstoffe befinden, kann unsere Verdauung auch nur zu einem geringen Teil aufschließen.

#### Schonendes Entsaften

Das Obst und Gemüse wird beim Juicing schonend gepresst, damit so viele Nährstoffe wie möglich

erhalten bleiben. Neuartige Entsafter-Modelle, Slow-Juicer genannt, zerkleinern das Obst und Gemüse langsam. Die Säfte sind anschließend sozusagen „kaltgepresst“, da sie sich aufgrund der geringen Drehzahl kaum erwärmen. Im Gegensatz dazu arbeiten die üblichen Zentrifugen-Entsafter mit einer hohen Drehzahl, so dass sich die Zutaten stärker erwärmen. Der hohe Druck der Geräte bringt zudem eine Menge Sauerstoff in den Saft, so dass Vitamine und Mineralien schnell anfangen zu oxidieren und der Nährstoffgehalt sinkt.

Frischgepresste Säfte enthalten alle Vital- und Nährstoffe der Pflanze in unverfälschter und konzentrierter Form. Sie füllen unsere Mineralstoffdepots wieder auf, stärken die Immunabwehr und schützen vor den sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ wie Allergien, Diabetes, Migräne, Hautprobleme, Übergewicht, Lebensmittel-Unverträglichkeiten sowie Herz-Kreislauf- und chronisch-entzündliche Erkrankungen. Immer mehr Menschen sind begeistert von der einfachen Art, sich täglich mit der puren Essenz der Pflanzenwelt zu versorgen. Anstatt Unmengen von Karotten und Salat zu verzehren, erhält man die Inhaltsstoffe in konzentrierter Form – flüssige Leichtigkeit im Glas.



### Juice-Coach Sophie von Gallwitz

*„Ich habe etwas Erstaunliches herausgefunden: Saft macht glücklich. Saft bringt Power. Saft macht sogar schöner. Also habe ich daraus meinen Beruf gemacht: Juice-Coach.“*

Sophie war so begeistert vom Juicing, dass sie Juice-Coach geworden ist. Täglich trinkt sie selbstgemachten Saft. Hin und wieder macht sie eine Saftkur von ein bis vier Wochen, um ihre Ressourcen wieder aufzufüllen. Der Auslöser für eine große Kehrtwende in Sophies Leben war ein Burnout mit Ende zwanzig. „Ich guckte in den Spiegel und keiner guckte zurück. Und das änderte sich nicht. Zuviel hatte sich angestaut, nichts schien mehr im Fluss“, schreibt sie in ihrem Buch „Let's

*„5 am Tag“ rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), also fünf Portionen Obst und Gemüse sollte man täglich essen. Das sind rund 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst. Wer dieser Regel gerecht werden will, muss schon einiges an frischem Obst und Gemüse verputzen. Frische Säfte und Grüne Smoothies bieten eine angenehme Alternative, um so viel Frisches zu sich zu nehmen.*

*Auch zur täglichen Trinkmenge hat die DGE eine Empfehlung: Die durchschnittliche empfohlene Trinkmenge soll bei rund 1,5 Litern oder – bildlich gesprochen – rund 8 Gläsern (200 ml) pro Tag liegen. Jeden Tag verlieren wir etwa 2,5 Liter an Flüssigkeit. Deshalb müssen wir dem Körper kontinuierlich Flüssigkeit zuführen. Ideale Getränke, um die Trinkmenge zu erhöhen, sind stilles Wasser, frisch gepresste Säfte und Tees.*

Juice mit Sophie“. Rund zwei Jahre brauchte sie, um ihr Leben neu auszurichten. Sie begann eine Fortbildung als Körpertherapeutin, lernte Shiatsu und energetische Heilweisen. Sie hielt sich so oft es ging in der Natur auf, lernte schamanische Rituale und Meditation kennen. Und sie stellte ihre Ernährung um.

Ein Jahr aß sie vermehrt frisches Bio-Obst und -Gemüse. Pro- und Präbiotika zum Aufbau der Darmflora kamen ergänzend dazu, denn Nahrungsmittelunverträglichkeiten gegen Milchprodukte, Kaffee und Getreide machten ihr zu schaffen. Bald fühlte sie sich wie neu geboren. Als sie zeitweilig in der Praxis eines Heilpraktikers arbeitete, lernte sie, wie wichtig unser Darm für das ganze Wohlbefinden ist. Von da an bekam die gesunde Ernährung einen immer größeren Stellenwert in ihrem Leben. Heute gibt sie Juicing-Seminare und betreibt den Blog Letsjuice.de. Seit einigen Jahren gibt es sogar eine internationale Juice-Bewegung, die von Juicing-Pionieren wie Jay Kordich, Charlotte Gerson, Mimi Kirk, Jason Vale und Joe Cross angeführt wird.





### Grundlegend: gesunder Darm

Der Darm ist insgesamt etwa sechs bis sieben Meter lang und bildet mit rund 500 bis 2000 Quadratmetern eine äußerst große Kontaktfläche. Im Vergleich dazu beträgt die Hautoberfläche gerade einmal zwei Quadratmeter. Die etlichen Falten und Zotten der Darmschleimhaut erleichtern dem Darm die Aufgabe, der Nahrung ihre verschiedenen Nährstoffe zu entziehen. Hier findet ein ständiger Austausch von Stoffen statt.

Andererseits weist der Darm die zweitgrößte Nervenansammlung in unserem Körper auf und leitet über ein großes Netzwerk aus Nervenbahnen Informationen von unserem „Bauch“ an unser Gehirn weiter. Darüber hinaus ist der Darm das größte Immunorgan unseres Körpers und schützt uns maßgeblich vor Erkrankungen. Etwa 80 Prozent der Immunzellen für Abwehrreaktionen befinden sich in den Darmwänden. Deshalb ist es besonders wichtig, den Darm mit lebendigen Nährstoffen zu stärken. Reiner Pflanzensaft verschafft dem Darm eine willkommen Verschnaufpause und spart unserem Organismus Energie ein.

### Frisches Grün im Glas

Auch bei Säften gilt: Grünzeug ist besonders gesund. Je mehr frisches, grünes (Blatt-)Gemüse in einem Saft enthalten ist, desto mehr Chlorophyll gelangt in unseren Körper. Der grüne

Pflanzenfarbstoff ist roh verzehrt wahre Medizin und hilft u.a., den Körper zu entgiften, den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu bringen, das Blutbild zu verbessern und das Herz zu stärken.

Am besten ist es, gepressten Saft möglichst frisch zu trinken oder ihn gut verschlossen in einem Gefäß kühl zu lagern. Nehmen Sie ihn am besten im Laufe der nächsten Stunden zu sich. Kaltgepresster Saft hält sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank, Saft aus Zentrifugen-Entsaftern schmeckt dann meist nicht mehr. Saft ist ein lebendiges Nahrungsmittel, deshalb verändern sich Farbe, Geschmack und Konsistenz an der Luft. Da Saft auch auf Lichteinwirkung reagiert, sollte er in dunklen Gefäßen gelagert werden.

Sophie liefert in ihrem Buch eine Unmenge an detaillierten Informationen zu Inhaltsstoffen und Wirkungen verschiedener Obst- und Gemüsesorten, die sich für frische Säfte eignen. So erhält man Inspiration, um sich selbst eine Vielzahl an Säften zuzubereiten. Sie hat aber auch Tages- und Wochenpläne für Saft-Tage und Saft-Wochen zusammengestellt, die man direkt übernehmen kann. Probieren Sie doch einfach mal aus, einen Ihrer Tage mit frisch gepressten Säften zu bereichern. Wir stellen Ihnen den Vorschlag für einen „Juice-Day“ von Sophie vor. *Zum Wohl!*

## Juice Day – 1 Tag mit Säften

Beginnen Sie Ihren Tag mit heißem Wasser und Zitrone. Das ist ein guter Start, um die Entgiftung, voranzutreiben. Generell ist es sehr hilfreich, ein paar Spritzer frisch gepressten Zitronensaft während des Tages ins Trinkwasser zu geben. Das regt die Verdauung und die Sinne an!

## Alternativen für den Morgen

### *Morgenstund' hat Gold im Mund*

- 1 Glas heißes Wasser mit 1 Zitrone (per Hand ausgepresst)

### *Shot Wake up!* (20–30 ml)

- ½ Gurke, ¼ Limette, 1–2 cm Ingwer

### *Green Glory* (500 ml)

Basis: 2 Äpfel + 2 Stangen Sellerie

Zutat: 4 Blätter Romanasalat + 8 Weintrauben (grün)

Nach Belieben: ¼ Zitrone + 1 Handvoll Petersilie + ggf. Quellwasser

## Vormittags

### *Magic Moment* (500 ml)

Basis: 10 Karotten + 3 Stangen Sellerie

Zutat: ½ Birne

Bonus: 1 cm Ingwer

## Mittags

### *Shake oder Mandelmilch Shake* (500 ml)

Shake:

Basis: ¾ Ananas + 1 Orange

Zutat: 1 Zitrone

Bonus: 3–4 Blätter Pfefferminze, Seidentofu 400 g (im Mixer zerkleinert)

Mandelmilch:

Basis: Am Abend vorher 200 g Mandeln in ½ l Quellwasser einlegen.

Am nächsten Tag kellenweise durch den Entsafter geben.

Bonus-Zugabe, die im Mixer zerkleinert werden muss: 1–2 frische Datteln

## Nachmittags

### *Joyful Journey* (500 ml)

Basis: 1 Rote Bete + 1 Apfel

Zutat: 1 Zitrone

Mixer: 2 Handvoll Beeren + ggf. Quellwasser

## Abends

### *Green Heaven* (500 ml)

Basis: ½ Honigmelone + 1 Apfel

Zutat: 3 Blätter Romanasalat + 3 bis 4 Röschen Brokkoli

Bonus: ¼ Zitrone



Buchtipp:

Sophie von Gallwitz  
Let's Juice mit Sophie

180 Seiten, ISBN 978-3-95883-070-7  
Aurum Verlag

*Sophie von Gallwitz, Jahrgang 1977, betreibt den Blog [letsjuice.de](http://letsjuice.de), auf dem sie Infos, Rezepte und Coachings für Menschen anbietet, die ihre Gesundheit langfristig mit Juicing in Balance bringen wollen. Seit rund drei Jahren ist Saft in Form von Enzymgetränken und Obst- und Gemüsesäften sowie regelmäßige Fastenkuren ein wesentlicher Bestandteil ihres Lebens. In ihrer Küche entstehen täglich neue Saft-Rezepte, die unterschiedliche Pflanzenzutaten miteinander kombinieren.*

*Sophie studierte International Media Management in Köln und war über 15 Jahre im Projektmanagement internationaler Kultur- und Eventveranstaltungen tätig.*

Weitere Infos: [www.letsjuice.de](http://www.letsjuice.de)

