



Täglich frisch gepresste Säfte zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder statt Kaffee und gesüßten Getränken spenden Lebensenergie zu allen Jahreszeiten!

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt den Verzehr von 5 bis 9 Portionen Obst und Gemüse pro Tag (1 Portion entspricht etwa einer Hand voll). Rohes Gemüse und Obst hat eine höhere Wertigkeit als gekochtes.

Mit frisch gepressten Säften wird die Aufnahme einer ausreichenden Menge an Vitalstoffen erleichtert.

Die Saftkiste besteht aus Äpfeln und Karotten als Basis, sowie weiterem zum Entsaften geeigneten Gemüse, Obst und Kräutern.

Rezepte zur SAFT-KISTE

Generell kann man beim Entsaften das Blattgrün und auch die äußeren Blätter z.B bei Salaten, Kohl usw. mitpressen. Dadurch gehen die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe nicht verloren und können vom Körper optimal verwertet werden.

Karotten-Apfel-Ingwer-Saft (oder „Samtige- Haut- Cocktail“)

5 Karotten
1 Apfel
5 mm Ingwerwurzel

säubern und mit
in schmale Scheiben schneiden.
falls nötig zerkleinern und mit den Karotten und Äpfeln in den
Entsafter geben und auspressen.

Diese Kombination ist gut bei Erkältungen und Übelkeit, und fördert darüber hinaus den Aufbau einer weichen, elastischen Haut!

Ananas-Sellerie-Saft

2 dicke Ananasscheiben
2 Sellerieknollen

waschen (braucht nicht geschält zu werden) und gemeinsam
mit
zerkleinern, und im Entsafter auspressen

Rote-Rüben-Saft (oder auch „Lebersaft“ genannt)

½ rote Rübe mit Blattgrün
3-4 Äpfel

klein schneiden,
in schmale Scheiben schneiden und im Entsafter
auspressen.

Karotten-Apfel-Petersilie

5 Karotten
1 Apfel
handvoll Petersilie,

und
säubern und in Stücke schneiden. Dann die Hälfte der Karotten in
den Entsafter geben, eine
die restlichen Karotten und den Apfel pressen.
Vor dem Verzehr gut mischen!

Karotten-Sellerie-Spinat-Petersilie-Saft

4 Karotten
2 Selleriestrünke
Handvoll Spinat
Petersilie

und
säubern und in Stücke schneiden. Gemeinsam mit
und etwas
auspressen.

einer

Dieser Saft ist ein basisches Getränk und wirkt sich positiv auf das Säure-Base-Verhältnis im Körper aus.

Fenchel-Rote-Rübe-Apfel-Saft

160 g Fenchel (mittelgroße Knolle),
¼ rote Rübe
2 Äpfel

und
klein schneiden und entsaften.

Dieser außerordentlich nährreiche Saft vermittelt den unverwechselbaren Fenchelgeschmack. Die Kombination lindert Magenverstimmungen und hilft bei verdorbenem Magen.

Kohl-Spinat-Karotten-Saft

Ein ca. 10 cm großes Stück Kohl
4 Karotten
einer handvoll Spinat

klein schneiden,
säubern und in mittelgroße Stücke schneiden, und
gemeinsam mit
in den Entsafter geben und auspressen.

Blutregenerator:

1 Apfel,
5 Karotten,
6 Spinat od. Salatblätter
1/4 rote Rübe mit Blattgrün
4 Petersilienstengel

und
säubern, klein schneiden und pressen.

Mit diesen Saft können sie Ihr Blut mit Eisen versorgen.

„Energiedrink“

100g Weintrauben
3 Kiwis
1 Orange

und
sind gepresst ein optimaler Energielieferant.

„Anti-Virus-Cocktail“

2 Äpfel
1 Orange
kleines Stück Ingwer (wenige mm)

und ein
ergibt einen wohlschmeckenden Fruchtsaft
der auch den Kindern schmeckt.

Rezepte entnommen aus „Fit durch Säfte“ von Jay Kordich (Wilhelm Heyne Verlag)

BIOHOF ADAMAH. G. Zoubek Vertriebs-KEG

A-2282 Glinzendorf 7 **Tel.: 0 22 48 / 22 24-0**

Fax: 0 22 48 / 22 24-20

biohof@adamah.at

www.adamah.at

Bürozeiten: Montag bis Freitag: 8 bis 12 Uhr