Liebe Leserin, lieber Leser

Ich hätte nicht gedacht, dass ausgerechnet eine Küchenmaschine mein größter Detox-Verbündeter werden würde. Stress im Familienalltag und im Büro, da bleibt sicher nicht jeden Tag Zeit für gesundes Essen. Morgens ein Brötchen vom Bäcker, mittags was Schnelles aus der Kantine, nachmittags was Süßes und dazu viel Kaffee … Unser Alltag ist heute einfach schneller getaktet und ich habe rasch gemerkt, dass das meinem Körper nicht guttut. Ich fühlte mich häufig erschöpft und energielos und ein strahlender Teint sah definitiv anders aus.
Von Detox hörte ich zum ersten Mal vor einigen Jahren: viel frisches Gemüse und Obst, Kräuter, Gewürze, dazu etwas Vollkorn. Alles Belastende lässt man für einige Tage weg, also vor allem Zucker, Weißmehl und künstliche Zusatzstoffe. Was könnte es Besseres für den Körper und den Stoffwechsel geben, als ihn mit möglichst vielen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffe zu »fluten«. Und genau hier kommt der Thermomix zum Einsatz. Denn wer sonst könnte Smoothies, Gemüsesuppen & Co. so schnell und unkompliziert zubereiten? Seitdem lege ich alle paar Wochen einige Detox-Tage ein und es vergeht kaum ein Tag ohne frisch gemixten Smoothie. Das Ergebnis? Ich fühle mich fitter, strahlender und ganz nebenbei sind auch einige überflüssige Pfunde verschwunden. Und sogar Freunde und Kollegen sprachen mich darauf an und verlangten gierig nach den Rezepten für Smoothies, Suppen und Salate. Die besten davon stecken nun in diesem Buch.
Als Ernährungswissenschaftlerin, Mutter und Berufstätige weiß ich, dass eine ausgewogenere Ernährung immer zuallererst im Alltag umsetzbar sein muss. Was nützen einem die tollsten und nährstoffreichsten Rezepte, wenn man es zwischen Laptop und Lego nicht schafft, diese zuzubereiten, und das Kochen in Stress ausartet? Daher können Sie sicher sein, dass alle Gerichte in diesem Buch wirklich einfach und schnell gemacht sind. Und weil neben wenigen, ausgewählten Zutaten aus der Drogerie oder dem Biomarkt vor allem mit saisonalen Produkten aus der Heimat gekocht wird, bekommen Sie fast alles im Supermarkt um die Ecke oder auf dem Wochenmarkt. Das schmeckt man und es schont außerdem das Budget. Lassen Sie sich überraschen, wie gut Detox, Genuss und Gelassenheit zusammenpassen!

Viel Spaß beim Mixen und Genießen!

Dunja Rieber

aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag