

Mit über 100  
leckeren Säften,  
Smoothies  
und gesunden  
Gerichten für die  
ganze Familie

# juiceman

Andrew  
Cooper

**Andrew Cooper**

# **juiceman**

**Mit über 100 leckeren Säften,  
Smoothies und gesunden Gerichten  
für die ganze Familie**



# INHALT

## EINLEITUNG 8

### SÄFTE 22

- The Original 25
- Watermelon Cooler 26
- All Hail Kale 28
- The Colour of Red 30
- Jackson's Breakfast Juice 33
- Orange Healer 34
- Skin Food 34
- Deep Green 35
- Cool Greens 35
- Beet Box 36
- Hot and Sweet Beets 39
- Pink Healer 40
- Mean Green 42
- Green Rocket 42
- Green Roots 43
- Green Hero 43
- PPG 45
- The J5 46
- Green Ninja 46
- Spice is Nice 46
- Cool as a Cucumber 46
- Wimbledon Winner 48
- Ultimate OJ 51
- Thai Green 53
- Skinny Jeans 54
- Raspberry Kicker 56
- Green Glow 59
- Green Love 60
- Winter Cold Kicker 62
- Love it Spicy Green 63
- Alkalise 64
- Pineappleade 66

### SMOOTHIES 70

- Skin Love 72
- Immunity Boost 75
- Fire-Starter 76
- Recovery Shake 78
- Supermum 81
- Taylor's Favourite Tipple 82
- Blueberry Facial 84
- Love Purple 84
- The Incredibles 84
- Erdbeer-Milchshake 84
- Chocolate Rebel 86
- Mango Magic 88
- The Green God 90
- Green Warrior 90
- Hurricane 91
- Chocolate Power Shake 91
- Pink Power Shake 92
- Green Giant 95
- Tropical Thunder 96
- Pick-Me-Up 96
- Green Bangkok 97
- Diet Smoothie 97
- The Secret Smoothie 99
- The Royal Green 100
- Repair and Reboot 101
- Matcha Recovery Shake 102
- Cherry on the Top 103
- Be Good to Yourself 105
- Raging Bull 106
- Mango Punch 107
- Flu Jab 109

### SHOTS UND TONICS 112

- Get Well 113
- Skin Shot 115
- Morning Shot 116
- Tummy Tuck 116
- SOS 116
- Raw Heat 116
- Yoga Shot 118
- Activated Charcoal Tonic 120
- Fireball 122
- The Healer 122
- Brain Booster 123
- Last Resort 123

### TEES UND HEISS-GETRÄNKE 126

- Hot Cider Healer 127
- Warm Winter Spice 129
- Matcha Latte 130
- Marokkanischer Minztee 133
- Teatox 134

### NUSSMILCH 138

- Mandelmilch 141
- Cashewmilch 142
- Kürbiskern-/Macadamianuss-/Hanfsamen-/Pistazien-/Paranussmilch 142
- Gelbwurzmilch 144
- Mein Shake-Baukasten 146

.....

## ESSEN 150

### FRÜHSTÜCK 152

- Müsli im Glas 152
- Eisgekühlter Moccachino 152
- Cashew-Kaffee 152
- Kakao-Espresso 152
- Overnight Oats 155
- Juiceman Chia Pot 157
- Karotten-Apfel-Porridge 158
- Granola für jeden Tag 161
- Green Giant Breakfast Bowl 162
- Smoothie Bowl mit Blaubeeren,  
Kokos und Chia 162
- Exotische Smoothie Bowl 162
- Forever Young Smoothie Bowl 162

### LÄSSIGE SUPPENDRINKS 164

- Hühnerbrühe 164
- Wassermelonen-Gazpacho 167
- Pikante Avocado-Karotten-  
Suppe 168

### SNACKS FÜR UNTERWEGS 170

- Banana Man 170
- Juiceman's Proteinrüffel 172
- Grünkohlsalat 175
- Juiceman's Grünkohlchips 176

### EISCREME 178

- Mandel-Erdbeer-Eis 178
- Vanille-Kakao-Eis 178
- Bananen-Cashew-Eis 178
- Mangosorbet 178

.....

## COCKTAILS 182

- Red Hot 184
- Watermelon Martini 184
- Coconut Wonder 185
- Brooklyn Banger 185
- Whisky Cooler 186
- Piña Colada 188
- Bloody Mary 188
- Juiceman Sangria 188
- Juiceman Daiquiri 188

.....

## RESTEVERWERTUNG 192

- Grüne Trester-Kräcker 193
- Mark's Kräcker 193
- Juiceman's Trester-Kräcker 194
- Mandel-Körperpeeling 196
- Schnelles Körperpeeling 196

## DETOX 200

## FRAGEN UND ANTWORTEN 208

## DER SAFT-DOKTOR 214

## FACHHÄNDLER UND

## BEZUGSQUELLEN 219

## ZUTATENVERZEICHNIS 220

## DANKE 223



# WILLKOMMEN BEIM JUICEMAN

Als Jugendlicher aus dem Norden Großbritanniens hätte ich es mir nicht träumen lassen, einmal ein Buch über Säfte und Smoothies zu schreiben. Doch frisches Obst und Gemüse gehören schon seit meiner frühesten Kindheit zu meinem Leben. Meine Mum nämlich hat immer darauf geachtet, dass bei uns so oft wie möglich Selbstgekochtes aus frischen Zutaten auf den Teller kam. Erst als ich etwas älter war, wurde mir klar, dass meine Mum damals das einzig Richtige getan hat – auch wenn einige ihrer Suppen ein bisschen ... na ja ... eigenartig schmeckten. (Sorry, Mum.) Doch mittlerweile weiß ich, dass ich mich glücklich schätzen kann, unter diesem Vorzeichen groß geworden zu sein.

Meine schönsten Kindheitserinnerungen haben fast alle mit Essen zu tun: ein leckeres, selbst gekochtes Mahl im trauten Kreis der Familie. Mein Großvater Andrew war Bäcker, mein Großvater Jack Metzger, weshalb ich von Kindesbeinen an von Menschen umgeben war, die viel Wert auf gutes Essen legten. Sie waren stets mit großer Leidenschaft bei der Sache, wenn sie mir alles darüber beibrachten und mir erklärten, wie sich die verschiedenen Lebensmittel anfühlen, wie sie riechen und schmecken mussten. Ich wollte schon immer wissen, woher unsere Lebensmittel stammen, und so habe ich sehr viel Zeit damit zugebracht, für meine Mum am Sonntagmorgen Kartoffeln auszubuddeln und Karotten aus dem Erdreich zu ziehen.

Mit 17 verließ ich den Schoß der Familie und zog nach London, weil ich Karriere in der Musik- und Modebranche machen wollte. Tja, ich war wie alle anderen Jungs in meinem Alter und habe es wohl ein bisschen übertrieben mit dem Ausgehen. Doch irgendwie ist es mir gelungen, meinen recht ausschweifenden und anstrengenden Lebensstil durch gesundes Essen und Säfte zu kompensieren. Meinen ersten Entsafter habe ich mir mit 19 Jahren gekauft – ein altmodisches Modell, bei dem man den Trester in einer Art Papierfiltereinsatz auffangen musste. Meine Freunde hielten mich für verrückt, weil ich mir so etwas angeschafft hatte. Doch damit stellte ich die leckersten Säfte her – nur das Reinigen der Maschine hinterher war ein Albtraum.

Zu meinem Glück machte der technologische Fortschritt auch vor Entsaftern nicht halt: Sie wurden immer effizienter, und meine Begeisterung für frisch gepresste Säfte wurde immer größer. Regelmäßig ging ich zum Bauernmarkt in Queens Park, um mich mit erntefrischem Obst und Gemüse einzudecken. Als unsere Tochter Taylor auf die Welt kam, zog es meine Frau und mich aufs Land, in einen alten Obsthof in Cheshire.

Zu dieser Zeit flog ich meist einmal pro Woche nach Amerika, um als Model und Schauspieler zu arbeiten. Was soll ich sagen? Wenn Fitness, Gesundheit und gutes Aussehen Teil des Jobs sind, kommt man schon ins Grübeln, was man so alles in sich hineinstopft. Außerdem bringen Kinder eine ganz neue Dimension ins eigene Leben, das können wohl alle Eltern bestätigen. Als frischgebackener Vater war ich nur noch müde – in einem Ausmaß, das ich mir niemals hätte vorstellen können. Ich wollte diesem Zustand der totalen Erschöpfung etwas entgegensetzen und achtete auf eine extrem nährstoffreiche Ernährung. Für mich persönlich waren Säfte ein Supermittel gegen diese enorme körperliche und psychische Belastung.



## FÜNF-AM-TAG IM GLAS

Ich bin davon überzeugt, dass es keine bessere Möglichkeit gibt, seinen Körper mit den nötigen Vitaminen und Enzymen zu versorgen als mit einem grünen Smoothie. Bei Juiceman, meinem Smoothie-Unternehmen, ergeben 2 Kilogramm Gemüse einen halben Liter Saft. Und jetzt stellen Sie sich im Vergleich dazu einmal 2 Kilogramm Gemüse auf Ihrem Teller vor! Für mich sind Smoothies die perfekte Mahlzeit im Glas, denn sie decken meinen Nährstoffbedarf in Sekundenschnelle. Immer wenn ich spät nach Hause komme oder wenn es schnell gehen muss, mache ich mir einen grünen Smoothie.

Obst und Gemüse sind einfach erstaunlich, wenn man sich vor Augen hält, wie viele Vitamine und Enzyme darin stecken. Ich muss sagen, eines der besten Dinge, die ich je gemacht habe, war ein Gemüsebeet anzulegen, nachdem Jane und ich wieder zurück nach London gezogen waren. Ich traute meinen Augen kaum, wie viel von dem leckeren Grünzeug auf so beengtem Raum wachsen und gedeihen konnte.

Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass beim Essen gilt: je frischer, umso besser. Beißen Sie doch einmal in einen Apfel aus dem Supermarkt und dann in einen frisch vom Baum gepflückten. Sie werden den Unterschied schmecken! Mein Ziel war es stets, diese Frische in unseren Produkten einzufangen.

Deshalb verwenden wir nur die allerfrischesten Zutaten. So bleiben alle Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe erhalten und können mühelos vom Körper aufgenommen werden.

Irgendwann begann ich, meine Leidenschaft für Säfte, Smoothies und Rohkost mit meiner Familie und meinen Freunden zu teilen. Schon bald gab man mir der Spitznamen »Juiceman« (auf Deutsch: Saftmann), denn ich lieferte meine Erzeugnisse auch direkt zu ihnen nach Hause – wie der Milchmann die Milch.

Als immer mehr Leute meine schmackhaften Drinks haben wollten und auch bereit waren, Geld dafür hinzulegen, kam mir die Idee, eine Firma zu gründen, die kalt gepresste Säfte herstellte.

## EIN.LEBEN.LANG.

Das Logo unseres Unternehmens ist mein Handabdruck. Er prangt auf allen unseren Produkten und symbolisiert die Reise eines Samenkorns in unsere Flaschen. Außerdem steht das Logo für meine ursprüngliche Vision, ein Unternehmen zu gründen, das sich Ethik und Nachhaltigkeit auf die Flagge schreibt. Sie werden dieses Logo auch in diesem Buch immer wieder entdecken, denn es kennzeichnet meine Lieblingsrezepte (siehe Seite 12).

Leider sind wir heutzutage geradezu davon besessen, immer wieder die neueste Trend-Diät auszuprobieren, um endlich unsere Traumfigur zu erreichen. Dabei sollte es uns doch





einzig und allein um unsere Gesundheit gehen! Denn wären wir alle gesund, bräuchten wir nicht abzunehmen. Der Slogan *Life.Long.* (auf Deutsch: Ein.Leben.Lang.), der auf alle unsere Produkten aufgedruckt ist, fasst das Motto unseres Unternehmens Juiceman perfekt zusammen: unseren Wunsch nach Gesundheit und einem langen Leben. Wir sind davon überzeugt, dass eine nährstoffreiche Ernährung viel Gutes bewirken kann. Und wir wollen Ihnen dabei zu helfen, sie zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen, die einfach umzusetzen ist, Spaß macht und obendrein auch noch sehr gut schmeckt.

Doch jetzt möchte ich meine Leidenschaft und meinen Lebensstil mit Ihnen teilen und Ihnen zeigen, wie einfach es ist, köstliche und nahrhafte Mahlzeiten und Drinks zu Hause zuzubereiten.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand Folgendes erreichen können:

- Energiekick
- reinere Haut
- niedrigerer Cholesterinwert
- gesündere, kräftigere Knochen
- gestärktes Immunsystem
- kein Heißhunger mehr auf Süßes und Koffein
- besserer Schlaf
- kein Muskelkater nach dem Sport
- bessere Leistungen

## SMOOTHIES UND CO. FÜR KIDS

Es gab noch einen weiteren und für mich sehr wichtigen Grund, Juiceman ins Leben zu rufen: Nämlich die Mission, vor allem Kindern zu zeigen, wie lecker gesunde Säfte und Smoothies schmecken, aber auch, sie von Fertiggerichten und zu vielen kohlenstoffhaltigen Getränken wegzubringen. Meine eigenen Kinder sind immer wieder aufs Neue begeistert, wenn ich ein Gericht aus diesem Buch für sie zubereite – auch wenn sie hin und wieder lieber Zuckerwatte möchten als einen frischen Bio-Apfel oder einen frisch gepressten Karottensaft. Es sind schließlich Kinder! Doch es gibt viele Möglichkeiten, gesundes Essen und gesunde Getränke in ihren Alltag zu integrieren. Jede Wette, dass auch Ihre Kinder voll auf Smoothie Bowls, also Smoothies zum Löffeln, Eislutscher oder Eiswürfel mit jeder Menge Geschmack abfahren. Wie jeder Vater, musste auch ich mit allen möglichen Tricks arbeiten und mir immer wieder etwas Neues einfallen lassen, um meine Kinder dazu zu bringen, gesunde Lebensmittel zu essen. Am besten, Sie lassen Ihre Kinder mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen experimentieren. Mein kleiner Sohn Jackson zum Beispiel liebt es, Smoothies und Säfte mit mir zusammen zuzubereiten – dabei übernimmt er morgens meist sogar die Regie in der Küche.

# WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Bei den Rezepten werden Ihnen immer wieder folgende Symbole begegnen:



## JUICEMAN'S LIEBLING

Das sind meine absoluten Lieblingsrezepte, ohne die geht es in meinem Leben schlichtweg nicht. Ich hoffe sehr, dass sie Ihnen genauso schmecken wie mir.



## DER »SCHÄRFEFAKTOR«

Ist eine Chilischote neben einem Rezept abgedruckt, geht es um den Schärfegrad. Es gibt Rezepte mit einer, zwei oder drei Schoten.

**1 Chili** = Steht für eine pikante Note, ist aber nichts, was Sie beunruhigen sollte.

**2 Chilis** = Hier geht es schon etwas schärfer zur Sache.

**3 Chilis** = Vorsicht, jetzt wird es richtig scharf!



## WENIG ZUCKER

Die Geschmäcker sind verschieden – und das gilt auch für Zucker. Der eine mag es süßer, der andere nicht. Ich verwende für die Rezepte in diesem Buch zwar nur »guten« Zucker aus Datteln oder Kokosnuss, doch nicht jeder will oder darf Zucker essen. Das gilt auch für Fruchtzucker. Ein Freund von mir ist Diabetiker, er möchte nur Säfte und Smoothies aus Gemüse zu sich nehmen – ohne Obst. Vielleicht müssen ja auch Sie aufpassen, wie viel Zucker Sie konsumieren. Dann sollten Sie auf dieses Symbol achten, denn alle mit diesem Logo gekennzeichneten Rezepte bestehen zu mindestens 90 Prozent aus Gemüse.



## SCHMECKT AUCH ALS COCKTAIL

Zwar gibt es in diesem Buch ein Extrakapitel zu Cocktails, doch schmecken viele alkoholfreie Drinks auch mit Schuss. Immer wenn Sie dieses Symbol sehen, können Sie das Rezept auch mal mit Hochprozentigem probieren.



## ENERGIEKICK

Wie oft kommt es vor, dass wir dringend einen Energieschub brauchen? Na, zum Beispiel wenn wir noch ins Fitnessstudio wollen. Dann ist es nämlich umso wichtiger, dass unsere Energiespeicher voll sind und wir vor Tatendrang strotzen. Doch auch nach dem Sport sollten wir unsere Speicher wieder füllen. In meinen Augen gibt es dann nichts Besseres als einen Power Shake und einen Proteinrühfel (siehe Seite 91–92 und 172). Schließlich ist die richtige Ernährung – mit vielen Kohlehydraten und Protein – nach dem Sport wichtig, um die körpereigenen Reparaturarbeiten anzuregen. So werden Sie am nächsten Tag nicht von Muskelkater oder schweren Beinen geplagt. Doch ganz gleich, weshalb Sie einen Energiekick brauchen, immer wenn Sie dieses Symbol sehen, müssen Sie nicht lange überlegen.



## FAMILIENTAUGLICH

Bei Rezepten mit diesem Symbol können Sie sicher sein, dass Groß und Klein sie mögen. Versuchen Sie ruhig, Ihre ganze Familie schon bei der Zubereitung mit einzuspannen. Diese Drinks schmecken so köstlich, dass sich keiner vorstellen kann, dass sie obendrein auch noch sehr gesund sind. Geben Sie einfach mal eine Handvoll Spinat in den Erdbeer-Smoothie – jede Wette, dass Ihre Kinder ihn nicht heraus-schmecken! Ich liebe es, gemeinsam mit meinen Kindern die schrägsten Kombinationen auszuprobieren. Es fühlt sich so gut an zu wissen, dass ihre täglichen fünf Portionen Obst und Gemüse schon in einem einzigen Glas stecken. Dann brauchen Sie sich auch keine Gedanken über eine vitaminreiche, gesunde Ernährung zu machen, wenn es mal wieder Familienabend ist und die Pizza (natürlich in Familiengröße) ins Haus geliefert wird. Als meine Frau mit Jackson schwanger war, hat sie laufend grüne Smoothies getrunken. Wohl deshalb ist er so ein gesunder strammer kleiner Junge.

Bei Juiceman werfen wir regelmäßig einen Blick auf diese Tabelle. Dadurch wird jedem von uns bewusst, wie viel Gutes in Obst und Gemüse steckt. Außerdem macht es Spaß, auf einen Blick zu sehen, wie gesund das tägliche Glas Saft oder der tägliche Smoothie sind und was sie bewirken.

<b>Spinat</b> Herz und Kreislauf		<b>Grünkohl</b> Knochen und Gehirnfunktion
<b>Mangold</b> Mineralstoffe für die Schönheit		<b>Brunnenkresse</b> Anregend
<b>Weizengras</b> Vitalität		<b>Eukalyptus</b> Gut für die Nebenhöhlen
<b>Koriandergrün</b> Zellwachstum		<b>Oregano</b> Stärkt das Immunsystem
<b>Petersilie</b> Reich an Chlorophyll		<b>Minze</b> Hilft bei Reizdarm
<b>Avocado</b> Gesundes Fett fürs Herz		<b>Salatgurke</b> Gut für Haut und Nägel
<b>Aloe vera</b> Für gesunde Haut		<b>Limette</b> Vitamin C
<b>Fenchel</b> Viele sekundäre Pflanzenstoffe		<b>Römersalat</b> Regeneration
<b>Birne</b> Gut für die Verdauung		<b>Sellerie</b> Für den Stressabbau
<b>Kürbiskerne</b> Zink		<b>Apfel</b> Reinigt die Arterien
<b>Himalaya-Salz</b> Basenbildend		<b>Hanfsamen</b> Reich an Omega-Fettsäuren
<b>Knoblauch</b> Krebshemmend		<b>Ingwer</b> Gut für die Atemwege
<b>Cashewkerne</b> Kupfer		<b>Ananas</b> Gut für Knochen und Gewebe
<b>Zitrone</b> Entzündungshemmend		<b>Banane</b> Gut für das Verdauungssystem
<b>Manuka-Honig</b> Antibakteriell		<b>Gelbwurz (Kurkuma)</b> Heilsame Wirkung
<b>Orange</b> Gegen Bluthochdruck		<b>Karotten</b> Gut für die Augen
<b>Grapefruit</b> Gut gegen Erkältungen		<b>Süßkartoffel</b> Generell gut für die Gesundheit
<b>Wassermelone</b> Zur Gewichtsreduktion		<b>Chilischote</b> Gut für das Verdauungssystem
<b>Goji-Beeren</b> Superfood		<b>Rote Bete</b> Reinigende Wirkung
<b>Cayennepfeffer</b> Beruhigend		<b>Zimt</b> Gegen Magenbeschwerden
<b>Vanille</b> Beruhigend		<b>Mandeln</b> Vitamin E
<b>Echinacea</b> Bekämpft Viren		<b>Datteln</b> Kalium
<b>Kokosnuss</b> Feuchtigkeitsspendend		<b>Kakao</b> Antioxidans
<b>Chiasamen</b> Vitalisierend		<b>Schwarzer Pfeffer</b> Entschlackend

# VORRÄTE

Die folgenden Zutaten habe ich meist immer im Haus. Kaufen Sie Fair-Trade- oder Bio-Produkte wann immer es möglich ist. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie lieber zu Bio-Ware oder zu konventionell angebautem Obst und Gemüse greifen sollen, hilft folgende Regel: Alles, was im Boden wächst, ist eher nicht mit Pestiziden behandelt und lässt sich mühelos schälen wie zum Beispiel Karotten oder Kartoffeln. Beerenobst oder Blattgemüse dagegen sind davor nicht gefeit, weshalb Sie hier lieber die Bio-Variante wählen sollten. Natürlich weiß ich, dass nicht jeder die Möglichkeit zum Bio-Einkauf hat. Wenn nicht, waschen Sie Obst und Gemüse gründlich oder schälen sie es. Bei Bio-Ware dagegen genügt es, sie abzuschrubben. Es gibt keinen Grund, beispielsweise eine Bio-Karotte zu schälen oder die Enden abzuschneiden.

## FRISCHES

### Gemüse

Brokkoli  
Brunnenkresse  
Grünkohl  
Ingwer  
Karotten  
Kopfsalat  
Mangold  
Pak Choi  
Römersalat  
Rote Bete  
Salatgurke  
Staudensellerie  
Spinat  
Süßkartoffeln  
Zucchini

### Früchte

Ananas  
Äpfel  
Avocados  
Bananen  
Birnen  
Blaubeeren  
Erdbeeren  
Himbeeren  
Grapefruits  
Limetten  
Mangos  
Melonen  
Orangen  
Wassermelonen  
Zitronen

## Kräuter

Basilikum  
Koriandergrün  
Petersilie  
Rosmarin

## TROCKENES

### Gewürze

Cayennepfeffer  
Chili  
Gelbwurz (Kurkuma)  
Himalaya-Salz  
Vanille  
Zimt

### Nüsse

Cashewkerne  
Kakaonibs  
Macadamianüsse  
Mandeln  
Paranüsse  
Pistazien  
Walnüsse

## Samen und Kerne

Chiasamen  
Hanfsamen  
Kürbiskerne  
Leinsamen  
Sesam  
Sonnenblumenkerne

## Trockenfrüchte

Cranberrys  
Goji-Beeren  
Kokosraspel  
Medjool-Datteln  
Rosinen

## Aus dem Glas

Blütenhonig  
Cashewmus  
Kokosmus  
Mandelmus  
Manuka-Honig

## Essig und Öl

Apfelessig  
kalt gepresstes Hanföl  
kalt gepresstes Olivenöl  
Kokosöl



## THE J5

Nach diesem Rezept bereiten wir einen der Juiceman-Säfte zu – und er verkauft sich mit am besten. Kein Wunder: Der Saft schmeckt fantastisch und löscht wunderbar den Durst. Chiasamen haben jede Menge guter Eigenschaften: Sie enthalten Protein, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und sind ein toller Energielieferant. Sie eignen sich prima für Säfte, denn sie quellen in Flüssigkeit auf und sorgen so für eine cremige Textur.



¼ Zitrone, geschält	½ Salatgurke
½ Ananas, geschält und Strunk entfernt	1 EL Chiasamen

Früchte und Gurke waschen oder wie angegeben schälen. Dann nacheinander in der angegebenen Reihenfolge entsaften. Die Chiasamen in den Saft rühren, bis sie gleichmäßig verteilt sind. Den Drink 10 Minuten ziehen lassen, dann genießen.

### JUICEMAN'S EXTRA

Wussten Sie, dass Chiasamen 7,5-mal mehr Omega-3-Fettsäuren enthalten als Lachs?

## SPICE IS NICE

Und wieder eines meiner Lieblingsrezepte. Keine Bange, im Saft ist nicht viel Chili. Chilischoten enthalten bis zu siebenmal so viel Vitamin C wie Orangen und sind aus mehreren Gründen sehr gesund. Ich mag es gerne scharf, aber Sie können ganz nach Geschmack weniger – oder mehr – Chili und Ingwer verwenden.

1½ Limetten, geschält	1 kleines Bund Koriandergrün
2,5 cm frischer Ingwer, geschält	1 Handvoll Grünkohl
1 dünne Scheibe grüne Chilischote	3 Äpfel

Früchte, Gemüse und Koriandergrün waschen oder wie angegeben schälen. Dann nacheinander in der angegebenen Reihenfolge entsaften. Den Drink gekühlt oder auf Eis servieren.

### JUICEMAN'S EXTRA

Chili kurbelt die Verdauung und den Stoffwechsel an.

## GREEN NINJA

Das darin enthaltene Obst verleiht diesem grünen Saft einen einzigartigen, köstlichen Geschmack. Geben Sie so viel Spinat wie möglich dazu, denn er enthält jede Menge gesunde Nährstoffe. Blaubeeren gelten als Hirnnahrung, doch wird ihre weitere positive Wirkung auf die Gesundheit leider meist unterschätzt. Das dürfte Ihnen nach der Lektüre dieses Buchs aber nicht mehr passieren.

1 Handvoll Spinat	2 Äpfel
1 Handvoll Weintrauben	2 Karotten
1 Handvoll Blaubeeren	½ Salatgurke

Gemüse und Früchte waschen. Dann nacheinander in der angegebenen Reihenfolge entsaften. Den Drink gekühlt oder auf Eis servieren.

### JUICEMAN'S EXTRA

Für ein tolles, strahlendes Hautbild sollten Sie viele Blaubeeren essen, da sie eine große Menge Antioxidantien enthalten. Weintrauben haben eine reinigende Wirkung, ihre Kerne stecken voller essentieller Fettsäuren (Traubenkernöle), die sehr wertvoll für Haut und Haare sind.

## COOL AS A CUCUMBER

Gurken sind optimal fürs Entsaften geeignet, da sie zu 96 Prozent aus Wasser bestehen. Sie sind ausgezeichnete Durstlöcher und weisen einen hohen Vitamin Gehalt auf. Ich lege Ihnen sehr ans Herz, nur Bio-Gurken zu kaufen. Konventionell angebaute nämlich nehmen den zwölften Platz auf der Liste der am meisten mit Pestiziden und Ähnlichem verseuchten Lebensmittel ein. Zum Glück gibt es Bio-Gurken mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt.

1 Limette, geschält	2 Stangen Staudensellerie
1 Handvoll Minze	1 Salatgurke

Limette, Minze und Gemüse waschen oder wie angegeben schälen. Dann nacheinander in der angegebenen Reihenfolge entsaften. Den Drink gekühlt oder auf Eis servieren.

### JUICEMAN'S TIPP

Dieser Saft lässt sich zu köstlichen Eiswürfel frozen. Die peppen garantiert jeden Krug mit Wasser auf!

### JUICEMAN'S EXTRA

Bei uns gedeihen Gurken prima. Deshalb werden sie in vielen Gärten und Schrebergärten angebaut.



Zwischen Smoothie und Suppe gibt es einen feinen Unterschied. Ich würde dieses Gericht als pikanten Smoothie oder Kaltschale bezeichnen. Aber entscheiden Sie selbst, was sie lieber essen wollen. Wie auch immer, lecker schmeckt das Gericht so oder so. Dosieren Sie Chili und Gewürze zunächst sparsam, denn es ist immer einfacher, Schärfe zuzugeben als wegzunehmen. Für 2 Personen.



## PIKANTE AVOCADO-KAROTTEN-SUPPE

.....  
Saft von 6 Karotten  
.....

1 große Avocado, geschält  
und Kern entfernt  
.....

1 ½ EL frisch geriebener  
Ingwer  
.....

1 ½ EL Zitronensaft  
.....

½ grüne Chilischote  
.....

¼ TL Cayennepfeffer  
.....

1 kleines Bund Minze  
.....

1 kleines Bund Basilikum  
.....

2 EL kalt gepresstes Olivenöl  
.....

Avocado, Chili und Kräuter waschen oder wie angegeben schälen. Dann den Karottensaft mit allen Zutaten in den Standmixer geben und cremig pürieren. Die Suppe in zwei Schalen anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Cayennepfeffer bestreuen und servieren.





**Andrew Cooper** ist Model und Schauspieler. Er war das Werbegesicht von zahlreichen großen Marken wie Dunhill, Topman, Giorgio Armani, Paul Smith und Cola Light. Seine Begeisterung für Säfte hat er dank seiner Mutter bereits in jungen Jahren entwickelt, und daran wird sich wohl den Rest seines Lebens nichts ändern. Sie findet sich auch in den Produkten seines Unternehmens Juiceman wieder. Andrew lebt mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in Buckinghamshire.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
Juiceman  
ISBN 978-0-718-18305-9

Copyright der Originalausgabe 2016:  
Text copyright © Andrew Cooper, 2016  
Photographs copyright © Alistair Richardson, 2016  
The moral right of the author has been asserted  
Design by Smith & Gilmour

Copyright der deutschen Ausgabe 2017:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Schöbitz  
Umschlaggestaltung, Satz und Herstellung: Johanna Wack  
Lektorat: Petra Teetz  
Druck: Florjančič tisk d.o.o., Slowenien

ISBN 978-3-86470-457-4

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

**BÖRSEN**  **MEDIEN**  
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444  
E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.books4success.de](http://www.books4success.de)  
[www.facebook.com/books4success](http://www.facebook.com/books4success)