



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