

Krautsuppe

Zutaten (Vorschlag)

- 1 Weißkraut (Achtung: in Deutschland nicht mit KOHL verwechseln!!! Damit funktioniert es nicht!!!)
- 1 kg Karotten
- 6 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 1 Stange Sellerie
- 8 geschälte Tomaten
- Kräuter wie Petersilie
- Gewürze wie Chili, Pfeffer und Kümmel, kein Salz!
- Gemüse nach Belieben, ABER keine Erdäpfel, Hülsenfrüchte, Mais!
- Man kann auch Champignons in die Suppe geben!

Man kann auch – außer Weißkraut und Zwiebel – einzelne Komponenten weglassen, wenn man will.

Zubereitung von Krautsuppe bzw. Krautsuppendiät

Gemüse waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden oder grob mixen. Mit mindestens 5 Litern Wasser 5-10 Minuten aufkochen und anschließend 20-25 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Nicht salzen! Die Suppe kann warm oder kalt verzehrt werden und lässt sich problemlos portionsweise aufwärmen. Im Kühlschrank ist sie mehrere Tage lang haltbar und kann daher auf Vorrat gekocht werden. (Das angegebene Rezept reicht im Normalfall für mehrere Tage, für eine fastende Person häufig für die ganze Fastenwoche.) Normalerweise wird die Krautsuppendiät im Rahmen einer einwöchigen Fastenkur angewandt. Obwohl gelegentlich behauptet wird, dass dabei ausschließlich Krautsuppe verzehrt werden dürfe, steht in allen konkreten Anleitungen zur Krautsuppen-Diät für jeden Tag eine Ergänzung auf dem Speiseplan:

1. Tag: Gemüsetag. Neben der Krautsuppe ist Gemüse (roh oder gekocht) in beliebiger Menge erlaubt – keine Erdäpfel, Mais, Hülsenfrüchte!
2. Tag: Obsttag. Neben der Krautsuppe ist Obst (mit Ausnahme von Bananen und Honigmelonen) in beliebiger Menge erlaubt.
3. Tag: Rohkosttag. Reichlich Suppe, dazu Rohkost aus Obst und Gemüse ist erlaubt.
4. Tag: Wieder viel Suppe – je mehr desto besser!! Abends gibt es je nach Größe 2 bis 3 gekochte oder Ofenkartoffel mit etwas Butter.
5. Tag: Zusätzlich zur Krautsuppe sollen zwei Bananen sowie 250 ml Magermilch oder 250 g fettarmer Joghurt verzehrt werden.
6. Tag: Geflügel- oder Fischtag. Neben 200 g Geflügelfleisch oder magerem Fisch (ohne Fett gegrillt!) und etwas Reis auf dem Plan.
7. Tag: Fleischtag. Mageres Steak sowie grünes Gemüse und Salat ohne Dressing und wieder etwas Reis sind erlaubt.

Trinken kann man während der ganzen Woche Wasser (ohne Kohlensäure!!), ungesüßte Säfte (evtl frisch gepreßt), ungesüßten Früchtetee oder Kaffee (ohne Milch!) Man kann die Suppe auch pürieren und zB in einer Flasche für unterwegs mitnehmen, um sie zu trinken!

Die Diät baut darauf auf, keinerlei Hungergefühl aufkommen zu lassen. Krautsuppe darf daher jederzeit und in beliebiger Menge verzehrt werden. Da der Körper genügend Nahrung bekommt, stellt er sich nicht – wie bei allen Kalorien-Diäten!! – auf bessere Auswertung um, sodaß danach auch kein Jojo-Effekt auftritt!