

Entsaftet doppelt so sanft und langsam

Naturfreundlich **HUROM**







Heutzutage scheint alles bereits nach einem Tag altmodisch zu sein und das alltägliche Leben ist schwierig, da wir Menschen immer schneller sein müssen, um zu überleben.

Deshalb ist das Motto von Hurom folgendes:

"Lasst uns wieder langsamer und genauer agieren".

Die SST™ (**Slow Squeezing Technologie**), die von Hurom als weltweiter Pionier entwickelt wurde, kennt keine Eile. Sie verwendet keine scharfen Klingen, um die Zutaten zu malen. Wir glauben, dass Zutaten, die so natürlich wie möglich gelassen werden, am gesündesten sind.

Deshalb schädigt die Technologie der langsamen Umdrehungen von Hurom die ursprünglichen Zutaten nicht und extrahiert unverdünnten, reinen Saft.

Hurom liefert Ihnen mit seiner Slow-Squeezing-Technologie alle Vorteile der Natur für eine gesunde Ernährung weltweit.



Die Slow-Squeezing-Technologie (SST System) ist eine Technologie, die von Hurom die von Hurom als weltweiter Pionier entwickelt wurde. Hurom hat sich für über 120 Patente und Design-Rechte für diese Technologie beworben.





o

*Ein bisschen Genuss im täglichen Leben führt zu einem glücklichen Leben
und ein bisschen Gewohnheit führt zu einem gesunden Leben.*



°

°

*Verbringen Sie glückliche Momente Ihres Lebens zusammen mit Ihrer Familie
und trinken Sie mit ihr zusammen Obst- und Gemüsesäfte voller Geschmack und Nährstoffe.*









°
°
°

Genießen Sie diese besonderen Momente im Kreise Ihrer Lieben.

Fangen Sie an, Ihr Leben auf kleine, aber bedeutende Weise zu ändern, mithilfe des Hurrom Entsafters.



Verbesserte zweite Generation des Hurom Entsafters?



01 **Presst doppelt so langsam, um frischeren Saft zu gewinnen.**

Der Hurom-Entsafter der zweiten Generation arbeitet mit der halben Rotationsgeschwindigkeit im Vergleich zu früheren Produkten (80 U/Min -> 40 U/Min). Da der Entsafter halb so schnell entsaftet, bekommt der gewonnene Saft eine natürlichere Eigenschaft.

02 **Sauberer Gebrauch durch doppelte Schraube**

Der Hurom Entsafter 2. Generation presst die Zutaten sanfter und drückt das Fruchtfleisch besser heraus, dank der neuen doppelten Pressschnecke durch die weniger Zutaten stecken bleiben.

03 **Klarer Saft durch verbesserte Siebstruktur**

Der Hurom Entsafter 2. Generation verfügt über eine verbesserte Siebstruktur, sodass Sie klaren Saft ohne Fruchtfleisch erhalten.

04 **Einfacherer und bequemerer Aufbau**

Der Hurom Entsafter 2. Generation hat sich sehr verbessert, was den Zusammenbau der Einzelteile angeht (Pressschnecke, Drehbürste, Sieb und Fülltrichter), sodass jeder den Entsafter schnell und einfach montieren kann.

05 **Mehr Hygiene und vereinfachte Reinigung**

Der Hurom Entsafter 2. Generation erleichtert die Reinigung durch seine hygienische Struktur, wodurch der Innenteil, besonders Hauptbehälter und Sieb, leichter und gründlicher gereinigt werden können.

06 **Ein weltweit anerkanntes Design**

Das Design des Hurom-Entsafters ist weltweit anerkannt (Verleih zweier weltbekannter Design Auszeichnungen - Reddot und IDEA (2-fach), beide im Jahr 2013, sowie der Good Design Award).

||INHALT|



HUROM Bedienungsanleitung

Aufbau • 14

Welches ist effektiver - das feine oder das grobe Sieb? • 16

Reinigung nach dem Gebrauch • 18

Vorbereitung der Zutaten • 20

Gesundheitsrubrik

Die ganze Welt im Obst- und Gemüsefieber • 22

Die Ursache aller Krankheiten sind freie Sauerstoffradikale. Tun Sie etwas dagegen mithilfe von Obst- und Gemüse! • 24

Das Geheimnis andauernder Gesundheit und eines langen Lebens liegt in den Enzymen von Obst und Gemüse • 26

Nährstoffe, die ausschließlich von Pflanzen herkommen: Phytochemikalien • 28

Fruchtsaft, der gesund ist und Ihnen ein strahlendes Äußeres verleiht

Erdbeersaft • 32 | Apfelsaft • 34 | Traubensaft • 36

Orangensaft • 38 | Ananassaft • 40 | Mangosaft • 42

SONDERSEITE Einfache Gesichtsmaske mit dem Hurom Saft • 44



Grüner Gemüsesaft für die Menschen von heute

Wassersellerie-Saft • 48 | Karottensaft • 50 | Tomatensaft • 52

Kohlsaft • 54 | Sojamilch • 56 | Süßkartoffel Latte • 58

SONDERSEITE Gesunde Nährstoffe des Gemüses und süße Vitamine des Obsts in einem Glas!
"Grüner Smoothie" • 60

SONDERSEITE Gesünder und köstlicher! Der Hurom-Entschlackungssaft • 62

Genießen Sie die besonderen Café-Rezepte für Zuhause

Erdbeersaft • 66 | Apfel-Rote-Beetesaft • 68 | Grünkohl-Spinatsaft • 70

Birnen-Ingwer Tee • 72 | Beeren-Tee • 74

SONDERSEITE Die Hurom Farm-Saft Café Geschichte • 76

SONDERSEITE Das Hurom Farm-Rezept "Saft und Saft", Grapefruit-Pinie • 78

Voller Nährstoffe und viel Spaß beim Hurom-Entsaften

Selbstgemachtes Tofu-Gemüse • 82 | Maissuppe • 84 | Hirsebrei • 86

Natürliches Fruchteis & Sorbet • 88 | Natürliches Fruchtspeiseeis • 90

Frucht-Götterspeise • 92 | Ketchup • 94 | Traubenmarmelade • 96

Ingwersirup (traditioneller koreanischer gekochter Ingwersirup) • 98

Zutaten zur Vorbeugung der 10 häufigsten Krankheiten • 100

Zutaten zur Vorbeugung von Volkskrankheiten • 102

Liste der Zutaten mit wichtigen Nährstoffen • 103

Kalorientabelle nach Zutaten • 104



HUROM Bedienungsanleitung

Aufbau



- ① Drücken Sie das Sieb komplett in die Drehbürste, sowie in der Abbildung. Solange das Sieb nicht vollständig in die Drehbürste gedrückt wurde, können Sie nicht mit dem nächsten Schritt der Montage fortfahren.

- ② Montieren Sie das Sieb und die Drehbürste auf dem Hauptbehälter, wie in Abbildung [1] gezeigt.



- ③ Montieren Sie die beide Klingen der Pressschnecke im Hauptbehälter, wie in Abbildung [2] gezeigt. Sie sollten genau auf die Ausnehmungen der Drehbürste ausgerichtet sein.

- ④ Drehen Sie den Einfülltrichter im Uhrzeigersinn um ihn zu schließen.

- ⑤ Montieren Sie das zusammengebaute Hauptbehälter-Set auf das Hauptgerät.

----- Zusätzlicher Tipp -----

Es gibt zwei verschiedene Möglichkeiten, das Gerät aufzubauen.



Der Hauptbehälter kann auf zwei verschiedene Art und Weisen aufgebaut werden, damit Sie das Gerät überall in Ihrer Küche ohne Einschränkungen platzieren können.



----- Zusätzlicher Tipp -----

Warten Sie einen Moment
Die Verwendung der Reverse-Taste



1. Wenn das Gerät während des Entsaftens plötzlich anhält, da zu viele Zutaten eingefüllt wurden:

Drücken Sie die Reverse-Taste 3 bis 4 Sekunden lang und lassen Sie sie dann wieder los. Wiederholen Sie diesen Vorgang 2 bis 3 Mal.

2. Wenn der Einfülltrichter sich nach dem Gebrauch nicht richtig öffnen lässt:

Drücken Sie die Reverse-Taste 3 bis 4 Sekunden lang und lassen Sie sie dann wieder los. Wiederholen Sie diesen Vorgang 2 bis 3 Mal.

Achtung!

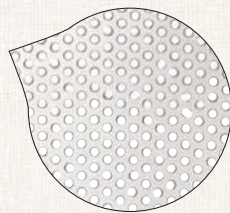
Drücken Sie die Reverse-Taste wenn das Gerät komplett zum Stillstand gekommen ist. (Das gleiche gilt auch bei normaler Rotation.)

Wenn die Reverse-Taste mit Gewalt gedrückt wird, kann die rückläufige (Reverse) Rotationsfunktion nicht richtig durchgeführt werden, oder Schäden verursachen.

Welches ist effektiver

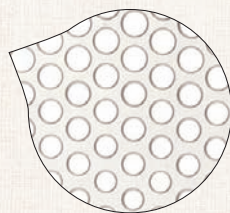
das feine oder das grobe Sieb?

① Feines Sieb

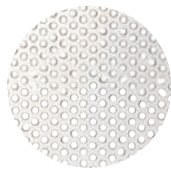


Das feine Sieb ist durch seine kleinen und dichten Löcher besser für die Herstellung von klarem Saft geeignet. Besonders bei der Entsaftung von grünem Gemüse und Birnen ist es besser, das feine Sieb zu verwenden.

② Grobes Sieb



Das grobe Sieb dient zur Herstellung von dickflüssigem Saft mit Fruchtfleisch, oder gemischten Säften, da es über größere Löcher verfügt als das feine Sieb. Das grobe Sieb eignet sich besser für Zutaten wie Bananen oder Erdbeeren und zum Herstellen von Smoothies, Latte oder Suppe.



Feines Sieb



Karottensaft mit feinem Sieb



Grobes Sieb



Karottensaft mit grobem Sieb



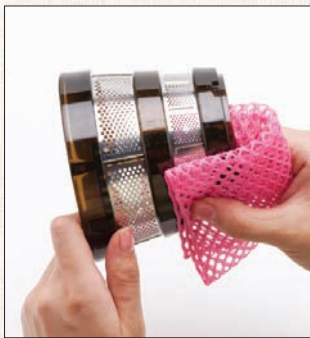
Selleriesaft mit feinem Sieb



Bananensaft mit grobem Sieb

Reinigung nach dem Gebrauch

① Reinigung des Siebs



Waschen Sie das Sieb von innen und außen mit einem Schwamm ab. Die Ecken des Siebs lassen sich gut mit einer Reinigungsbürste säubern.



② Reinigung des Hauptbehälters



Reinigen und schrubben Sie den Fruchtfleischsausguss gründlich mit einer Reinigungsbürste.

③ Reinigung der Dichtung



Die Dichtung des Hauptbehälters und des Saftausgusses sowie die Silikonbürste können separat demontiert und gereinigt werden.

④ Sterilisierung der Einzelteile



Lassen Sie die Einzelteile des Geräts einen Tag lang in Backpulver oder natürlichem Desinfiziermittel für Geschirr, das in Wasser aufgelöst wird, einweichen, um sie zu sterilisieren.

⑤ Trocknen und Aufbewahrung



Die Halterung für das Hauptbehälter-Set wird separat verkauft.

Sie können sie auf unserer Webseite oder über den Kundendienst erwerben (1544-7011).

Bauen Sie das Hauptbehälter-Set nach der Reinigung wieder zusammen und bewahren Sie es an einem sicheren Ort auf,

nachdem Sie alle Einzelteile komplett getrocknet haben.

Setzen Sie das Set in der folgenden Reihenfolge zusammen: Pressschnecke-Fülltrichter-Hauptbehälter (Hauptbehälter+Sieb+Drehbürste).

Vorbereitung der Zutaten

*Zutaten, die vor der
Entsaftung geschält werden
müssen:*

Melone, Wassermelone, Orange,
Grapefruit, Zitrone

Zutaten, deren Schale nicht
verwendet wird (Orange,
Grapefruit uws.) sollte geschält
und in angemessene Stücke
geschnitten werden.



*Zutaten, deren Kerne und Schale
verarbeitet werden kann:*

Apfel, Birne, Kiwi, orientalische Melone

Obst, bei dem sich viele Nährwerte in Schale
und Kernen befinden (z.B. Apfel, Birne, Kiwi,
orientalische Melone usw.) können mit Kernen
und Schale in den Fülltrichter gefüllt werden,
nachdem Sie kleingeschnitten wurden.
Bei Äpfeln wird allerdings empfohlen, die Kerne
wegen ihrer giftigen Inhaltsstoffe zu entfernen.

*Das Entsaften der Zutaten
nach dem Entfernen der
Schale:*

Granatapfel, Trauben

Entfernen Sie den groben Stiel
der Trauben und füllen Sie die
Trauben einzeln in den Entsafter.
Entfernen Sie die Haut des
Granatapfels und verwende Sie
nur das Fruchtfleisch.





Langes und dünnes Gemüse mit Stängeln:
Weizen, Schnittlauch

Faseriges Gemüse sollte gebündelt
und nicht einzeln im Entsafter verarbeitet werden.

*Zutaten, bei denen vor dem Entsaften die
Kernen entfernt werden sollten:*

Mango, Kirsche, Pfirsich, Pflaume, Dattelpflaume

Obst wie Mangos, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen,
Dattelpflaumen usw. haben harte Kerne.
Entfernen Sie die Kerne vor dem Entsaften, da sie
sonst das Gerät zum Anhalten bringen oder es
beschädigen könnten.



Sehr faseriges Gemüse:
Wassersellerie, Engelwurz

Schneiden Sie Wassersellerie und
Engelwurz und harte Fasern in weniger
als 3 cm große Stücke.



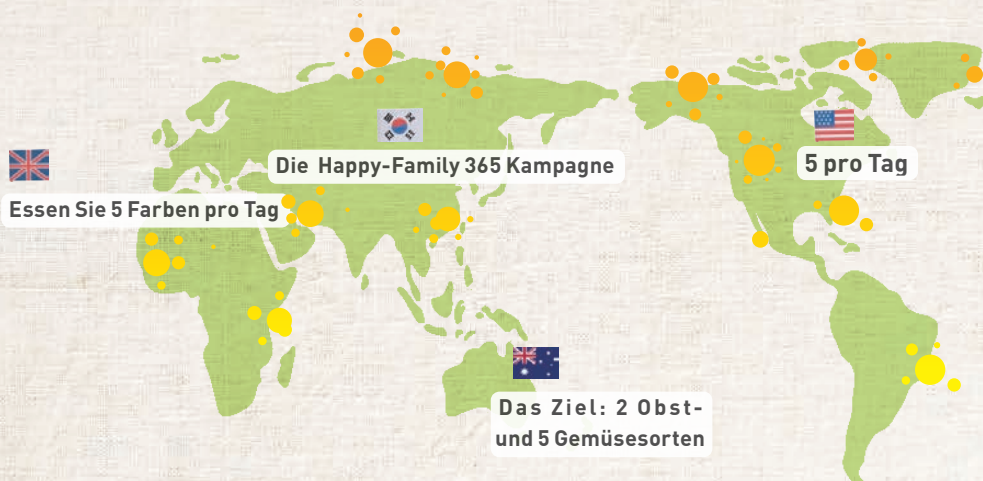
Die ganze Welt im Obst- und Gemüsefieber

Die Gesundheit der meisten Menschen ist heutzutage in fragwürdigem Zustand aufgrund schlechter Essgewohnheiten wie Fastfood, Mikrowellen-Essen, verarbeitetes Essen darunter Fleisch, unregelmäßigem Tagesablauf, Mangel an Bewegung, Stress usw. Als Teil der Bemühungen, die Essgewohnheiten der Menschen zu verbessern, wurde in den 90er Jahren in den USA eine Kampagne gestartet, laut der man 5 verschiedene Farben an Obst, Gemüse und Getreide pro Tag essen sollte.

Seit dem ist die Kampagne weltweit bekannt geworden und andere Kampagnen zur richtigen Ernährung durch Obst- und Gemüsekonsum laufen in über 30 Ländern wie Kanada, Mexiko, Großbritannien, Deutschland usw.

5 pro Tag

Lasst uns Obst, Gemüse und Getreide 5 verschiedener Farben essen!



Die Happy-Family 365 Kampagne

Lasst uns mehr als 6 Obst- und Gemüsearten 5 verschiedener Farben 3-Mal täglich essen.

In Korea wurde im November 2009 der "Happy Family 365" Firmensitz gegründet, der die "Happy Family 365"-Kampagne leitete. Die koreanische Gesellschaft für Ernährung ernannte den 13. Mai zum "Tag der Pflanzennährstoffe" und leitete die "Kampagne 5. 1.3. der Pflanzennährstoffe", um den Verzehr von Obst- und Gemüse zu fördern.

**Essen Sie täglich 2, 5 Tassen Obst oder Gemüse
Pro Tag, um Krebs vorzubeugen.**

<American Cancer Society (ACS)>

**Empfohlene Zufuhr an Obst und Gemüse
7 Mahlzeiten mit Gemüse, 3 Mahlzeiten mit Obst**

Die koreanische Ernährungsgesellschaft

**Empfohlene Menge der täglichen Obst- und
Gemüsezufuhr: 270g-420g**

Weltgesundheitsorganisation (WHO)

**Essen Sie mindestens 4,5 Tassen Obst und
Gemüse pro Tag.**

Amerikanischer Herz Verband
(American Heart Association, AHA)

**Empfohlene Zufuhr an Obst und Gemüse
350 g Gemüse, 200 g Obst**

Das japanische Ministerium für Gesundheit, Arbeit und
Sozialwesen

**Essen Sie viel Obst und Gemüse, sowie fettarme
oder fettfreie Milchprodukte, Bohnen, Nüsse, usw.**

(DASH-Diät)
Das Nationale Gesundheitsinstitut (NIH)

(DASH-Diät): Es handelt sich hierbei um eine Diät-Therapie für Patienten mit hohem Blutdruck, realisiert vom Nationalen Gesundheitsinstitut. Das Nationale Gesundheitsinstitut ist in letzter Zeit sehr beliebt für Diäten geworden.

" Anerkannte Institute und Verbände, einschließlich der WHO,
empfehlen den Verzehr von Obst- und Gemüse zur Verbesserung der Gesundheit. "

Die Ursache aller Krankheiten sind freie Sauerstoffradikale. Tun Sie etwas dagegen mithilfe von Obst- und Gemüse!

Die Haupttodesursache in Korea ist Krebs verursacht durch freie Sauerstoffradikale.

Krebs entsteht durch freie Sauerstoffradikale, die sich in unserem Körper durch schlechte Essgewohnheiten, Umweltschmutz, Stress usw. ansammeln, Zellen zerstören und die DNS zerstören. Freie Sauerstoffradikale sind wie nicht vollständig verbrannte Abgase von Autos. Autos, die die Abgase nicht komplett verbrennen stoßen sie auch bei nur kurzer Laufzeit aus, da sie sich im Motor ansammeln. Dabei verrosten wichtige Einzelteile, sodass das Auto am Ende kaputt ist, auch wenn es gut geölt wurde.

Unser Körper funktioniert genauso. Wenn Nahrungsmittel, die in unserem Körper wie Treibstoff wirken, als Reste angesammelt werden und nicht richtig abgebaut werden, setzen sie giftige Gase frei. Menschen, die durch falsche Ess- und Lebensgewohnheiten die Energie nicht richtig aufnehmen können verschiedene Krankheiten wie z.B. Krebs bekommen. Dies geschieht durch ein Übermaß an freien Sauerstoffradikalen.

"Können freie Sauerstoffradikale entfernt werden?"

Maßnahmen, bei denen schädliche freie Sauerstoffradikale entfernt werden, nennt man "Antioxidierung". Eine "Antioxidierung" scheint schwer durchführbar zu sein, aber mithilfe von Obst- und Gemüse ist es möglich. Eine antioxidierende Ernährung durch allseits bekannte Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und seit kurzem entdeckte Pflanzennährstoffe und Enzyme ist möglich mit Obst- und Gemüse.

Die Antioxidierung tritt jedoch nur in Effekt, wenn mehr als 790 g frisches Obst- und Gemüse pro Tag konsumiert werden. Das ist eine sehr große Menge, die man nur schwer direkt konsumieren kann.

Das Verzehren von Obst- und Gemüse als Saft erhöht die Aufnahme der Nährstoffe!

"Das Trinken eines Hurom-Safts ist die effektivste Art und Weise, um große Mengen an Nährstoffen aus Obst- und Gemüse aufzunehmen".

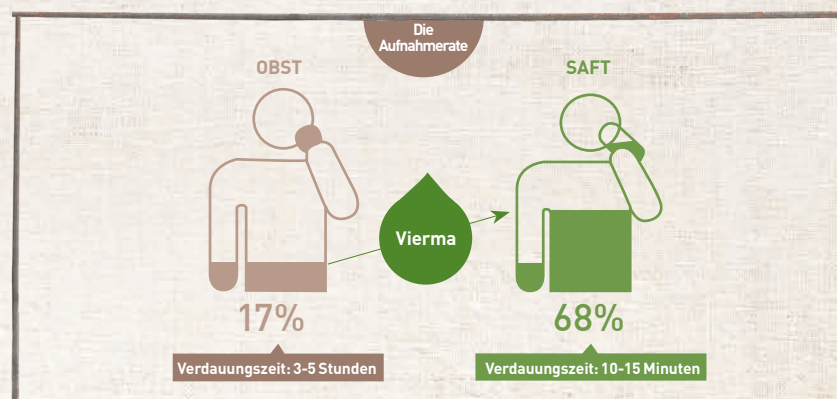
Sie können somit die empfohlene Menge an Obst und Gemüse pro Tag (790 g) einfach mit einem Glas Saft zu sich nehmen.

Wenn Sie Obst- und Gemüse als Saft verzehren, können Sie außerdem die versteckten Nährstoffe, die sich in den Kernen und der Haut befinden, die man sonst oft wegwirft, aufnehmen.



790 g Obst und Gemüse = ein Glas Hurom-Saft

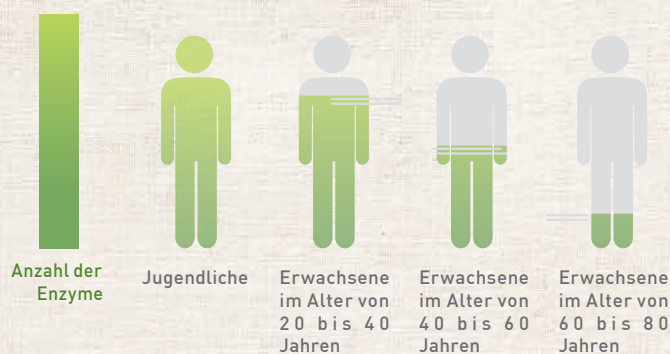
Als Saft geschieht die Aufnahme dieser Nährstoffe 4-Mal schneller und die Verdauungszeit wird reduziert. Wasserlösliche Ballaststoffe sind in großen Mengen in den Hurom-Säften enthalten und deren Aufnahme wesentlich höher als beim Kauen von Obst- und Gemüse.



Das Geheimnis andauernder Gesundheit und eines langen Lebens liegt in den Enzymen von Obst und Gemüse.

"Je älter wir werden umso schwieriger wird es, allein durch gesundes Essen bei Kräften zu bleiben, da die Enzyme in unserem Körper immer mehr abnehmen."

Es scheint so als ob wir nur durch bloßes Aufnehmen der Nahrung lebensfähig sind, dabei können wir nur leben, weil die Nahrung verdaut und in Energie umgewandelt wird. Genauso sieht es mit den Enzymen aus, dank derer die Menschen am Leben bleiben.



*Die Menge an Enzymen verringert sich, je älter wir werden.

Enzyme sind notwendig, um ein gesundes Leben zu führen.

"Die Lebenserwartung hängt von der Anzahl der Enzyme im Körper ab. Die Menge an Enzymen, die der Körper in einem Leben bestimmt ist definiert."

Durch Enzyme kann sich die Nahrung mit Sauerstoff verbinden und somit wird die nötige Energie freigesetzt, die unser Körper zum Leben braucht. Laut Dr. Edward Howell, weltbekannter Spezialist im Bereich Enzyme und Ernährung, hängt die Lebenserwartung von der Anzahl der Enzyme im Körper ab. Und die Anzahl

der Enzyme, die der Körper innerhalb eines Lebens produziert ist definiert. Er fügte außerdem hinzu, dass alle Lebewesen auf der Erde, einschließlich den Menschen, keine Sekunde ohne Enzyme leben könnten. Daher können Sie ein langes, gesundes Leben führen, wenn Sie die körpereigenen Enzyme sparen und Enzyme von äußeren Quellen zu sich nehmen. Wenn wir älter werden, sollte unser Körper zusätzlich mit Enzymen von äußeren Quellen versorgt werden, um bei Kraft und gesund zu bleiben und vor Krankheiten geschützt zu sein.



Hinzugabe von Hühnchenfleisch
Keine Veränderung



Nach einer Stunde

Das Hühnchenfleisch im Saft, der auf dem Markt gekauft wurde, zeigt keinerlei Veränderung. Das Hühnchenfleisch im Hurom-Saft ist leicht zersetzt.



Nach einem Vierteltag

Das Hühnchenfleisch im Ananassaft, der auf dem Markt gekauft wurde, zeigt keinerlei Veränderung. Das Hühnchenfleisch im Hurom-Ananassaft ist durch die Enzyme komplett zersetzt.

HUROM LABOR

Q *Ananas ist bekannt für seine vielen Protease (Bromelin).*

Lassen Sie uns also den Ananassaft von Hurom mit einem Ananassaft vom Markt und seinen Abbau von Hühnchenfleisch vergleichen.

A Hühnchenfleisch eingelegt in Ananassaft von Hurom wird vollständig von den Enzymen abgebaut. Hühnchenfleisch eingelegt in Ananassaft vom Markt zeigt jedoch keinerlei Veränderungen. Wir schließen daraus,

dass die Enzyme und Nährstoffe, die leicht durch Hitze kaputt gehen, nicht im Saft, der auf dem Markt verkauft wird, enthalten sind.

Die Enzyme im Hurom-Saft sind dagegen unbeschädigt.

Nährstoffe, die ausschließlich von Pflanzen herkommen:

Phytochemikalien

Phytochemikalien, auch Pflanzenwirkstoffe sind Nährstoffe, die sich in Obst und Gemüse befinden.

Es handelt sich hierbei um Substanzen, die gegen äußerliche Einwirkungen wie Mikroorganismen und Insekten wirken.

Sie haben eine starke antioxidierende Wirkung.

Das Einnehmen von Pflanzenwirkstoffen spielt eine Wichtige Rolle bei der Verhinderung von Krebs in der Entstehungsphase, wenn sich Metastasen bilden.

Außerdem stärken sie das Immunsystem des Körpers und haben einen Anti-aging-Effekt.

Pflanzenwirkstoffe werden jetzt als 7. Nährstoff anerkannt.



Farbe	Phytochemische Stoffe	Wirkung
Rot	Lycopin	Hat einen karzinostatischen (krebshemmenden) Effekt Stärkt die Blutgefäße
Gelb	Beta-Carotin	Für eine gesunde Haut Stärkt das Immunsystem
Grün	Lutein	Sorgt für gesundes Blut Hilft bei Müdigkeit
Weiss	Allicin	Gegen das Freisetzen von schädlichen Substanzen Für gesunde Knochen
Violett	Anthocyane	Für gesunde Augen Hilft bei Herz-Kreislaufkrankheiten





*nachtsaft der gesund ist
und
Ihnen ein strahlendes
Gesicht verleiht*

Bananen, Äpfel, Trauben, Orangen - klingt vielleicht alles gleich,
doch für jede Obstsorte gibt es ein anderes Rezept.

Stellen Sie Ihren ganz persönlichen Saft her und
steigern Sie den Geschmack und die Nährwerte jeder Obstsorte.

A top-down photograph of four glass cups filled with different colored fruit juices, arranged on a light-colored wooden surface. The cups contain red, yellow, green, and orange liquids. A semi-transparent text box is overlaid in the center of the image.

[Anmerkung]

✓ Der Geschmack, die Farbe und die Saftmenge kann variieren und ist abhängig vom Herkunftsort, der Art des Obst oder Gemüses und der Jahreszeit.

✓ Es empfiehlt sich Nahrungsmittel der aktuellen Jahreszeit zu verwenden und den Saft sofort nach dem Pressen zu trinken.

✓ Obst wie Mango, Kirsche, Pfirsich, Pflaume, Kaki, japanische Aprikose usw. hat harte Kerne. Diese müssen vor dem Entsaften entfernt werden.

Das Gerät könnte sonst plötzlich stoppen oder Einzelteile könnten beschädigt werden.

✓ Verwenden Sie kein Obst wie Kaktus, Kirschen oder Ölweide, bei dem sich die Kerne nur schwer entfernen lassen.

✓ Obst und Gemüse könnten zu allergischen Reaktionen führen. Seien Sie vorsichtig beim Verzehr.

✓ Verwenden Sie kein in Zucker oder Alkohol eingelegtes Obst.

FRUCHTSAFT 01

Erdbeersaft

Für schöne Haut
Vorbeugung von Erkältung



Gut für die Haut, beugt Erkältungen vor Es heißt, dass drei Stück Erdbeeren ausreichen, um die empfohlene tägliche Vitamin C Zufuhr zu decken.

Stellen Sie köstlichen und gesunden Erdbeersaft her.

Es schmeckt auch sehr gut, die Erdbeeren mit Milch und Joghurt zu mischen.

Sie können somit ein besonders Getränk wie einen natürlichen Fruchtojoghurt oder einen Smoothie herstellen.



1 Entfernen Sie den Strunk der Erdbeeren und waschen Sie sie.



2 Verwenden Sie das feine oder grobe Sieb, ganz nach Ihrem Geschmack, füllen Sie die Zutaten in den Trichter und starten Sie den Entsafter.

Tip

Erdbeeren sind ein weiches Obst, also wird der Saft relativ dickflüssig.

Wenn Sie dickflüssigen Saft herstellen möchten, verwenden Sie das grobe Sieb.

Für dünneren, klaren Saft verwenden Sie das feine Sieb und fügen Sie eine Birne hinzu.

Sie können den gleichen Saft auch mit anderen Zutaten herstellen.



Banane

- Vorbeugung von Verstopfung
- Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankheiten



Blaubeere

- Verbesserung der Sicht
- Vorbeugung von Alterung

FRUCHTSAFT 02

Apfelsaft

Für schöne Haut
Hilft bei Stress



Äpfel bekommt man das ganze Jahr über und sie sind immer beliebt.
Außerdem verfügen sie über viele Ballaststoffe,
sowie Pektin zur Vorbeugung von Verstopfung und Zitronensäure
gegen Müdigkeit
Wenn Sie Äpfel als Saft konsumieren kann Ihr Körper die Nährwerte
besser aufnehmen



1 Entfernen Sie den Stiel der Apfel und waschen Sie sie. Schneiden Sie sie in kleine Stücke.



2 Füllen Sie die Stücke nacheinander in den Trichter undn entsaften Sie sie.

Tip

Beim Entsaften könnte sich viel Schaum bilden. Das ist typisch für Äpfel und kein Grund zur Beunruhigung.

Sie können den gleichen Saft auch mit anderen Zutaten herstellen.

			
Birne	Orientalische Melone	Wassermelone	Melone
· Hilft bei Bronchialkrankheiten	· Vorbeugung von hohem Blutdruck · Harntreibend	· Hilft bei Ödemen · Hilft bei Müdigkeit	· Vorbeugung von hohem Blutdruck · Vorbeugung von Ödemen

FRUCHTSAFT 03

Traubensaft

Hilft bei Müdigkeit

Beugt gegen Krebs und frühzeitiger Alterung vor



Süßer Traubensaft verfügt über viele Anthozyane,
zur Vorbeugung gegen Krebs und für jugendliches Aussehen.
Wenn Sie die Trauben als Hurom Saft trinken, nehmen Sie zwangsläufig
die reichhaltigen Nährstoffe der Haut und Kerne in sich auf.



1 Entfernen Sie jede Traube
einzeln vom Strang und
waschen Sie sie.



2 Verwenden Sie das feine
oder grobe Sieb, ganz
nach Ihrem Geschmack,
füllen Sie die Zutaten in
den Trichter und entsaften
Sie sie.

Tip

Wenn Sie das Fruchtfleisch für eine erneute Entsaftung einfüllen, könnte das Gerät stoppen. Wenn sich der Deckel wegen Überfüllung nicht öffnen lässt, drücken Sie kurz auf die Reverse-Taste. Danach müsste er sich öffnen lassen.

*Sie können den gleichen Saft auch
mit anderen Zutaten herstellen.*



Rubus coreanus

- Erfrischung
- Vorbeugung von Alterung



Kiwi

- Verdauungsfördernd
- Hilft bei Stress



Granatapfel

- Hilft bei Wechseljahrsbeschwerden
- Vorbeugung von Arterienverkalkung

FRUCHTSAFT 04

Orangensaft

Stärkung des Immunsystems
Hilft bei Stress



Orangen sind voll von Vitamimen und beleben unseren Körper.

Ein Glas frischgepresster Orangensaft hilft gegen Müdigkeit und tut uns gut.

Stelle Sie gesunden und köstlichen Saft ohne Zusatzstoffe her.



1 Schälen Sie die Orangen und schneiden Sie sie in passende Stücke.



2 Orangen sind weich, füllen Sie deshalb die Stücke nach und nach und langsamer als anderes Obst in den Trichter.

Tip

Wenn Sie dickflüssigen Saft mit Fruchtfleisch herstellen möchten verwenden Sie das grobe Sieb. Für dünnen, klaren Saft verwenden Sie das feine Sieb. Schälen Sie das Obst und entfernen Sie bei Orangen, Grapefruit und Zitronen die Kerne vor dem Entsaften.

Sie können den gleichen Saft auch mit anderen Zutaten herstellen.



Mandarine

- Vorbeugung von Erkältung
- Hautpflege



Grapefruit

- Fördert die Verbrennung des Körperfetts
- Stressminderung



Zitrone

- Stärkt das Immunsystem
- Für weiße Haut

FRUCHTSAFT 05

Ananassaft

Fördert die Verdauung
Veugt Anemien vor



Ananas verfügt über viele Protease wie Bromelin.

Das Trinken von Ananassaft nach einer Mahlzeit regt die Verdauung an.

Da Ananas sehr süß sind und einen einzigartigen Geschmack haben, können Sie für Saft mit weniger süßem Obst oder Gemüse verwendet werden, um den Geschmack auszugleichen.



1 Entfernen Sie die Schale und das Herz der Ananas. Schneiden Sie sie in kleine Stücke.



2 Ananas sind weich, füllen Sie deshalb die Stücke nach und nach und langsamer als anderes Obst in den Trichter.

Tip

Wenn Sie dickflüssigen Saft mit Fruchtfleisch herstellen möchten verwenden Sie das grobe Sieb. Für dünnen, klaren Saft verwenden Sie das feine Sieb.

FRUCHTSAFT 06

Mangosaft

Gegen vorzeitige Alterung
und Krebs



Weiches, gelbes Fruchtfleisch, süßlicher Geschmack.

Mango wird sogar von Kindern gemocht, die kein Obst- und Gemüse mögen.

Mangos verfügen über viele Antioxidationsmittel und ist daher auch sehr gut für Erwachsene.



1 Entfernen Sie den harten Kern und schneiden Sie sie in kleine Stücke.



2 Da Mangos sehr weich sind, füllen Sie sie langsamer in den Entsafter als anderes Obst.

Tip

Sie können gefrorene, bereits kleingeschnittene Mangos im Supermarkt kaufen. Wenn Sie gefrorene Mangos verwenden, tauen Sie sie vorher ein wenig auf. Wenn Sie frische Mangos verwendet haben, entfernen Sie unbedingt den harten Kern. Der harte Kern könnte Teile des Entsafters beschädigen.

Sie können den gleichen Saft auch mit anderen Zutaten herstellen.



Pflaume

- Hilft bei Müdigkeit
- Vorbeugung von Anemien



Pfirsich

- Hilft bei Kater
- Entfernt Nikotin aus dem Körper



Kirsche

- Hilft bei Schlafstörungen
- Fördert den Brutkreislauf



Dattelpflaume

- Vorbeugung von Alterung
- Stabilisiert den Blutdruck

Projekt
andere
Verwendung
des Hurom
Saftes
01

Einfache Gesichtsmaske mit dem Hurom Saft



Durch das Verwenden von Fruchtsaft oder Gemüsesaft als Gesichtsmaske kann die Haut durch gute natürliche Substanzen verbessert werden. Vor allem können Sie die Zutaten für Ihre Gesichtsmaske anhand Ihres Hauttyps aussuchen und brauchen keine angst haben, antiseptischen oder chemischen Substanzen ausgesetzt zu sein. Eine Hautbehandlung bei Ihnen zu Hause, ohne zusätzliche Ausgaben.

[Wie verwendet man die Gesichtsmasken-Pads zusammen mit dem Hurom Saft?]



Wählen Sie zuerst

die Zutaten aus und mixen Sie die Zutaten für den Saft mit Mehl und Honig, bis er die gewünschte Konsistenz erhält. Verteilen Sie die Mixtur auf Ihrem Gesicht und entfernen Sie sie nach 20 Minuten mit lauwarmem Wasser.



Tauchen Sie danach

ein Pad für die Gesichtsmaske in den Saft und legen Sie es dann auf Ihr Gesicht. Waschen Sie ihr Gesicht nach 20 Minuten mit lauwarmem Wasser.

Sie können die Masken-Pads online oder in einem Drogerielaaden kaufen.

Die Zutaten für Ihre Gesichtsmaske



Karotte Hilft bei sensibler Haut, reduziert Akne, tote Hautzellen



Orange Hilft bei Pigmentstörungen



Apfel Reduziert Akne und Ekzeme und hilft bei Neurodermitis.



Tomate Hilft bei Pigmentstörungen



Spinat Hilft bei trockener Haut.

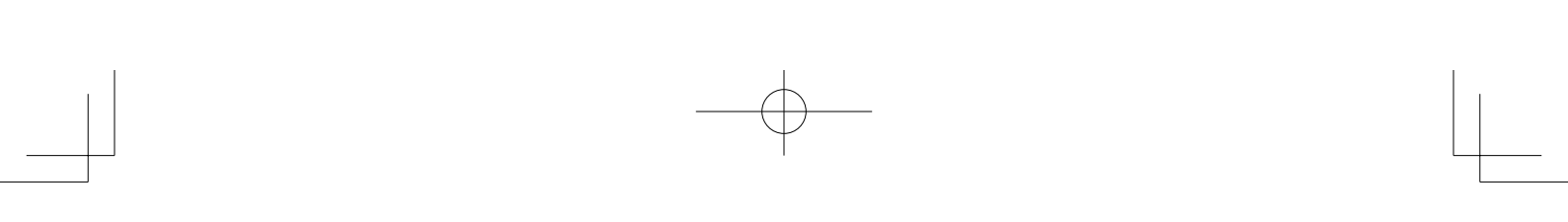


Gurke Entfernt tote Hautzellen, hilft bei fettiger Haut



Erdbeere Entfernt tote Hautzellen

* Sie könnten allergisch reagieren oder Hautausschlag bekommen. Führen Sie deshalb zuerst vor dem Gebrauch einen Test an Ihrem Handgelenk durch.



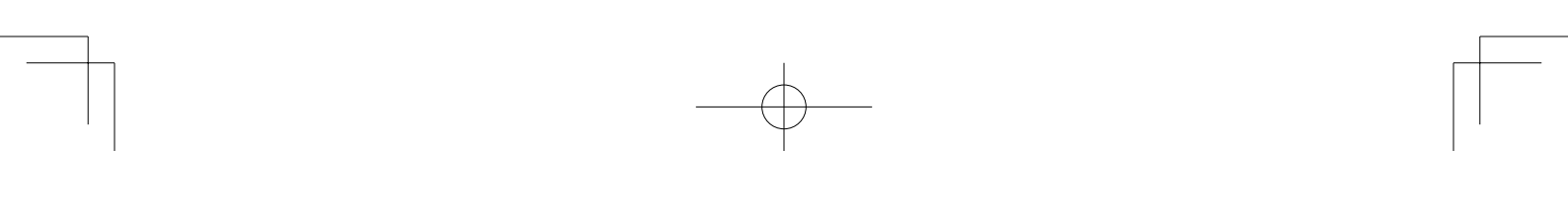
*r ner em sesaft f r
de de enschen von heute*

Wenn Sie rohes Gemüse wie Spinat, Karotten oder Kohl verwenden
können Sie besonders den einzigartigen Geschmack und die Nährstoffe genießen.

Es ist jedoch schwierig, immer nur rohes Gemüse zu essen.

Deshalb können Sie jetzt den speziellen grünen Gemüsesaft mithilfe des
Hurom-Entsafters genießen.

Stellen Sie Ihren eigenen gesunden, grünen Gemüsesaft mit zusätzlichen Zutaten ganz
nach Ihrem Geschmack her.





[Anmerkungen]

- ☑ Geschmack, Farbe und Menge des grünen Gemüsesafts können anhand der Herkunft und der Jahreszeit variieren.
- ☑ Es empfiehlt sich Nahrungsmittel der aktuellen Jahreszeit zu verwenden und den Saft sofort nach dem Pressen zu trinken.
- ☑ Wenn Sie zu große Zutaten oder Mengen in den Entsafter geben, könnte er während des Entsaftens plötzlich stoppen. Drücken Sie in diesem Fall die Reverse-Taste, um feststeckende Zutaten wieder nach oben zu drücken und drücken Sie dann wieder die Taste für die normale Rotation.
- ☑ Gemüse mit langen und harten Fasern muss in kleine Stücke geschnitten werden.
- ☑ Beim gleichzeitigen Entsaften von Obst und Gemüse, gehen Sie dabei nach folgender Reihenfolge vor: Obst-Gemüse-Obst.
- ☑ Verwenden Sie kein Aloe Vera und chinesische Yamswurzel, da diese zu klebrig zum Entsaften sind.

GEMÜSESFT 01

Wassersellerie

Steigert die Leberfunktion, entgiftet
und beugt Bluthochdruck vor



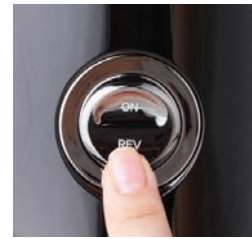
Viele Menschen mögen Wassersellerie gerne gekocht, dabei hat roher Wassersellerie viel mehr Geschmack und Nährstoffe. Er ist besonders gut für Entgiftung des Körpers geeignet. Bei täglichem Verzehr können Sie Ihren Körper wirklich entschlacken und Ihr Immunsystem stärken.



1 Wassersellerie hat lange und harte Fasern. Schneiden Sie ihn deshalb in 3cm große Stücke.



2 Füllen Sie eine handvoll Wassersellerie in den Entsafter.



3 Der Entsafter könnte plötzlich stoppen oder der Deckel könnte sich nicht öffnen lassen, wenn Sie zu große Mengen auf einmal hinzugeben, da die Fasern zu lang und dick sind. Drücken Sie in diesem Fall die Reverse-Taste und die Taste für die normale Rotation abwechselnd, mehrmals hintereinander.

Tip

Wenn Sie den sehr eigenen Geschmack des grünen Saftes neutralisieren möchten, brauchen Sie nur Äpfel, Bananen, Orangen oder Ananas hinzuzugeben. Dadurch wird der Saft süßer und schmeckt besser.

Sie können den gleichen Saft auch mit anderen Zutaten herstellen



Sellerie

- Beugt Osteoporose vor und ist appetitanregend



Löwenzahn

- Verbessert die Leberfunktion, beugt Anämien vor



Engelwurz

- Hilft bei Diabetes und Herzkrankheiten



Weizensprossen

- stärken das Immunsystem und verringern Schwermetalle

GEMÜSESAFT 02

Karottensaft

Stärkt die Augen,
verbessert die Haut,
beugt Krebs vor



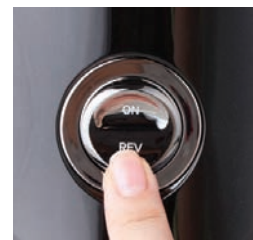
Karotten verfügen über sehr viel Vitamin A und Beta-carotin! Karotten sind Wurzelgemüse, die den Augen die Müdigkeit nehmen und Vitalität schenken. Das Ensafen von Karotten verleiht dem Saft eine schöne Farbe, lässt ihn süßlich schmecken und erhöht die Nährwertaufnahme.



1 Karotten sind sehr hart. Schneiden Sie sie deshalb in fingergroße Stücke.



2 Füllen Sie die Stücke nacheinander langsam in den Trichter.



3 Der Trichter könnte während des Entsaftens plötzlich stoppen, da Karotten sehr hart sind. Drücken Sie in diesem Fall die Reverse-Taste und die Taste für die normale Rotation abwechselnd, mehrmals hintereinander.

Tip

Karotten lassen sich leichter zusammen mit saftigem Obst wie z.B. Äpfeln entsaften. Wir empfehlen Bananen-Karotten-Saft für diejenigen, die keinen grünen Gemüsesaft mögen.

Sie können den gleichen Saft auch mit anderen Zutaten herstellen



Kartoffeln

· Hilft bei Verdauungsstörungen und beugt Bluthochdruck vor



Lotoswurzel

· Hilft bei chronischer Rhinitis und Entzündungen



Ballonblume

· Stärkt die Bronchien

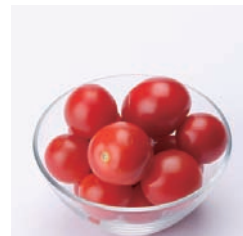
GEMÜSESAFT 03

Tomate

Verbessert die Funktion der
Prostata, beugt frühzeitigem Altern
und Krebs vor



Laut einem Sprichwort sind die Krankenhäuser arbeitslos, wenn die Tomaten reichlich geerntet werden. Tomaten sind sehr reichhaltig an Nährstoffen. Tomaten sind reich an Nährstoffen und weltweit als gesundes Nahrungsmittel anerkannt. Außerdem stehen Sie jedes Jahreszeit zur Verfügung.



- 1** Entfernen Sie die Stängel der Tomaten. Für diesen Saft muss das grobe Sieb verwendet werden, da die Tomaten biegsames und dickes Fruchtfleisch haben.
- 3** Da die Tomaten weich sind sollten sie nach und nach in den Trichter gegeben werden.

Tip

Sie können klaren Aprikosensaft oder Honig zum Tomatensaft mixen, um diesen etwas süßer zu machen. Sie können auch Trauben entsaften.

Sie können den gleichen Saft auch mit anderen Zutaten herstellen



Paprika

· Gut für die Haut, beugt Blutgefäßkrankheiten vor



Brokkoli

· Beugt Herkrankheiten und Alzheimer vor



Blumenkohl

· Beugt Herzkrankheiten vor und ist gut für die Haut

GEMÜSESAFT 04

Kohl

Bei Magen-Darmgeschwüren,
beugt Volkskrankheiten vor



Heutzutage leiden viele Menschen an Magenproblemen. Deshalb empfehlen wir Kohlsaft, da dieser über viel Vitamin U verfügt, das bestens zur vorbeugenden Behandlung von Magenentzündungen geeignet ist. Vitamin U wirkt am besten, wenn es roh gegessen wird, da es hitzeempfindlich ist. Kohl verringert außerdem die Entzündung des Zahfleisches. Es verfügt über viele Ballaststoffe und hilft bei Diäten, beugt Volkskrankheiten wie Schlaganfall oder Bluthochdruck vor.



1 Schneiden Sie den Kohl in kleine Stücke, damit er sich nicht in Einzelteile auflöst.



2 Füllen Sie die Stücke nacheinander langsam in den Trichter.



3 Wenn Sie den bereits gewonnenen Saft noch einmal verarbeiten, erhalten Sie einen noch klareren Saft, der sich leicht trinken lässt.

Tip

Kohl kann beim Entsaften Geräusche machen. Dies ist ganz normal, da die Oberfläche des Kohls glatt und relativ trocken ist. Wenn Sie beim Entsaften eine Birne dazugeben wird der bittere Geschmack des Kohls neutralisiert.

Sie können den gleichen Saft auch mit anderen Zutaten herstellen



Grünkohl

· Beugt Volkskrankheiten vor und ist gut für die Sicht



Spinat

· Beugt Anemien und Osteoporose vor

GEMÜSESFT 05

Sojamilch

Entwicklung des Gehirns,
beugt Alzheimer vor



Stellen Sie Ihre eigene Hurom Sojamilch mit Nüssen und Bohnen voller Nährstoffe her.
Diese ersetzen mit ihren ähnlichen Inhaltsstoffen das Rindfleisch.
Stellen Sie Ihre eigene gesunde Sojamilk ohne Zusatzstoffe her.

Zutaten

- Milch 200ml
- Gekochte Bohnen 50g
- Eine Handvoll Nüsse nach Geschmack

Tip

Fügen Sie Obst wie z.B. Bananen hinzu, oder auch Honig und die Sojamilch bekommt Ihren ganz persönlichen Geschmack.
Fügen Sie Salz hinzu und aus ihr wird eine Bohnensuppe.
Wenn Ihre Sojamilch eine dickere Konsistenz haben soll, schenken Sie sie mit geschlossenem Saftausguss aus und fügen Sie Bohnen oder Nüsse hinzu.



1 Vermengen Sie die gekochten Bohnen mit der Milch in einer Schüssel.



2 Schließen Sie den Verschluss des Saftausgusses und füllen Sie eine Suppenkelle voll. in den Hauptbehälter.



3 Lassen Sie den Entsafter so lange laufen, bis alle Zutaten gut durchgemixt sind.

Sie können den gleichen Saft auch mit anderen Zutaten herstellen



Nüsse

- schützen vor Herz-Kreislaufkrankheiten, sind gut für die Gehirnentwicklung und beugen Alzheimer vor



Rote Bohnen

- Entschlacken und helfen bei Ödemen

GEMÜSESAFT 06

Süßkartoffel-Latte

Gegen Verstopfung und
Hyperlipidämie



Trinken Sie jeden Morgen eine Süßkartoffel-Latte. Wenn Sie statt der Süßkartoffel Kürbis oder Mais verwenden, können Sie die Geschmacksrichtung Ihrer Latte variieren.

Zutaten

· Milch	200ml
· Gekochte Süßkartoffeln	100g

Tip

Wenn Sie die bereits gekochte Latte noch einmal kurz aufkochen lassen, können Sie warme Latte oder Suppe genießen.



1 Schütten Sie die Milch in den Entsafter.



2 Füllen Sie dann die Süßkartoffeln in kleinen Stücken nach und nach in den Entsafter.



3 Lassen Sie den Entsafter so lange laufen, bis alle Zutaten gut durchgemixt sind.

Sie können den gleichen Saft auch mit anderen Zutaten herstellen



Süßer Kürbis

· Verbessert die Sicht und hilft bei Ödemen



Mais

· Harntreibend, hilft bei Ödemen



Kartoffel

· Hilft bei Magen-Darm-Beschwerden, beugt Bluthochdruck vor

Projekt
andere
Verwendung
des Hurom
Saftes
02

*Sogar grüner Gemüsesaft schmeckt dank dem
Hurom-Entsafter köstlich.*

'Grüner Smoothie'



Einige Ihrer Familienmitglieder mögen vielleicht keine Bohnen, Spinat, oder Karotten. Es ist jedoch viel Energie in grünem Gemüse enthalten, die uns Vitalität schenkt.

Falls all Ihre Familienmitglieder grünes Gemüse mögen, können Sie umso glücklicher sein. Dann werden Sie grüne Smoothies wegen der schönen grünen Farbe, dem sanften, süßen Geschmack und der Vitalität, die sie dem Körper geben, mögen.

Stellen Sie einen grünen Smoothie mit Spinaten oder Karotten her, die vorher gekühlt wurden.

Die Süße der Früchte und der gesunde Geschmack grüner Gemüsesorten kombiniert



1 Entfernen Sie die Blätter vom Gemüse und schneiden Sie es in kleine Stücke.



2 Schließen Sie die Verschlusskappe und füllen Sie den Hauptbehälter mit dem bereits gepressten Saft.



3 Füllen Sie nach und nach Bananenstücke in den Trichter.



4 Mixen Sie die Bananen gut in den grünen Gemüsesaft.

Projekt
andere
Verwendung
des Hurom
Saftes
03

SONDERSEITE *Gesünder und köstlicher!* Der Hurom-Entschlackungssaft



Viele Stars und berühmte Ärzte empfehlen "Entschlackungssäfte" oder "Entschlackungsmahlzeiten" von Zeit zu Zeit.

Entschlackungssäfte sind heute eine beliebte Art gesund zu bleiben. Unser Körper wird entgiftet, wir nehmen ab und die Haut wird strahlender. Der Hurom-Entsafter arbeitet langsam.

Dadurch intensiviert er den Geschmack und behält die natürlichen Nährstoffe bei.



1 Schneiden Sie Brokkoli, Kohl, Tomaten und Karotten in kleine Stücke.



2 Füllen Sie Wasser dazu, bis alle Zutaten damit bedeckt sind, kochen Sie die Zutaten weich und lassen Sie sie abkühlen.



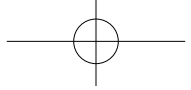
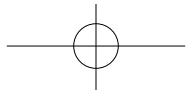
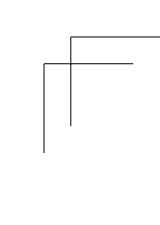
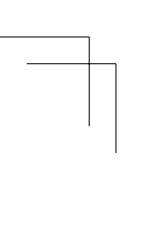
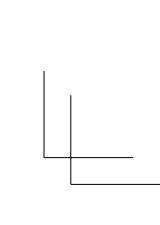
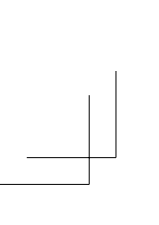
3 Füllen Sie die Zutaten aus Nr. ② in den Hurom-Entsafter und starten Sie das Gerät.



4 Fügen Sie Bananen und Äpfel hinzu und starten Sie das Gerät.

According to your preference, add various ingredients, and then you can make your own detoxification juice.

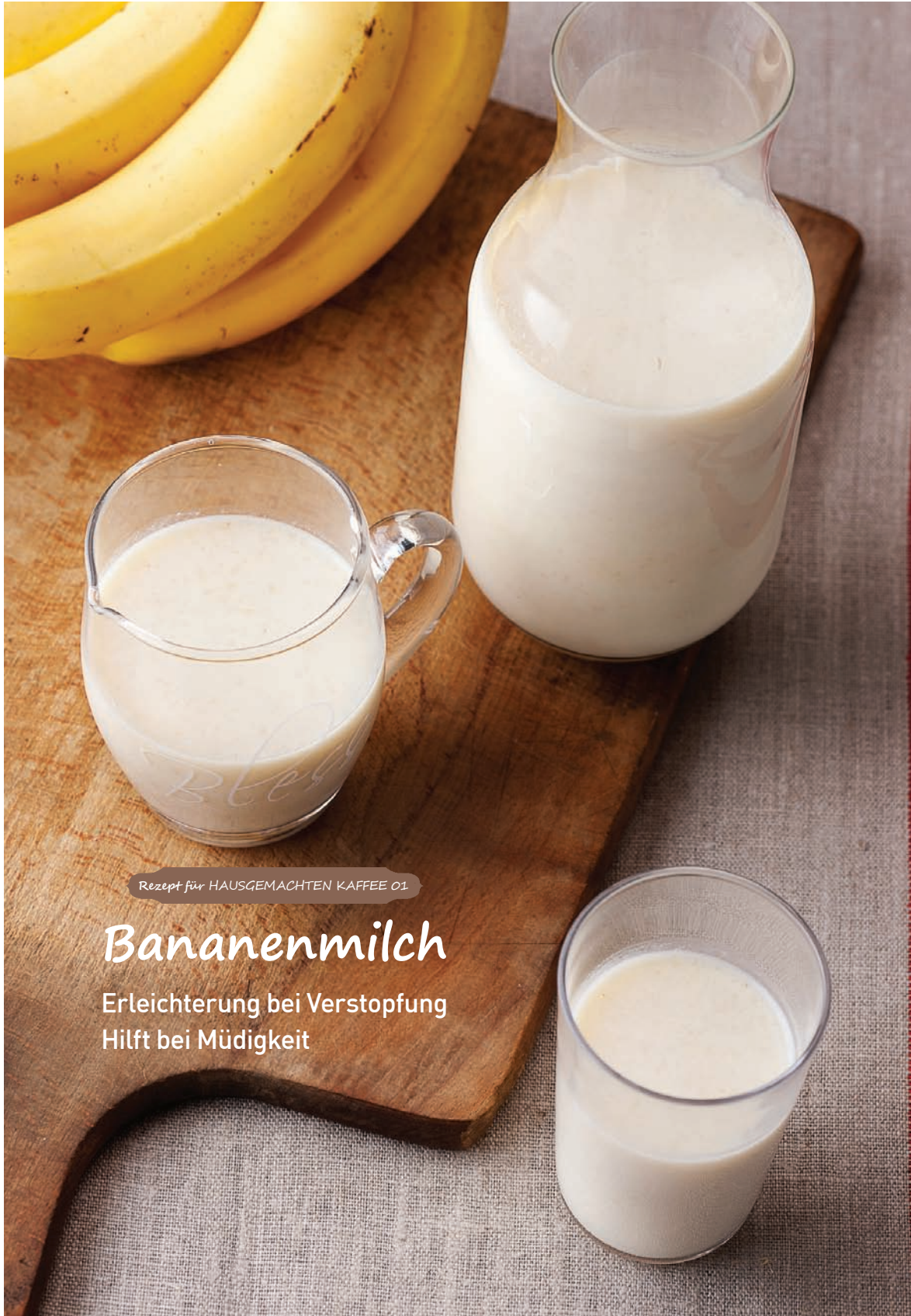
*Reference to Nutrition p.102~103



Genießen Sie
die besonderen
Café-Rezepte
für Zuhause

Es ist gut für die Gesundheit, jeden morgen ein Glas
Obst- oder grünen Gemüsesaft zu trinken,
aber manchmal ist etwas Abwechslung auch nicht schlecht.
Manche Zutaten kann man wunderbar mit
Obst und Gemüse kombinieren.
Wir stellen Ihnen unsere besonderen Café Rezepte für Zuhause vor,
die Sie das ganze Jahr über genießen können.





Rezept für HAUSGEMACHTEN KAFFEE 01

Bananenmilch

Erleichterung bei Verstopfung
Hilft bei Müdigkeit

Bananen haben nicht nur viele Mineralien und fast keine Kalorien, sie sind auch reich an Nährstoffen und schmecken süß, so dass sie bei allen Altersgruppen beliebt sind. Eine Bananenmilch von echten Bananen und ohne Zusatzstoffe, hergestellt mit dem Hurom-Entsafter und reich an Nährwerten und Geschmack.

Zutaten

·Milch	200ml
·Banane	1

Tip

Sie können auch genauso Erdbeermilch oder Milch mit anderen Obstsorten, ganz nach Ihrem Geschmack, herstellen.



1 Before putting ingredients, make sure to close the juice cap and the lever.



2 Füllen Sie den Hauptbehälter mit Milch und starten Sie das Gerät.



3 Fügen Sie die geschälte Banane hinzu.



4 Mixen Sie alle Zutaten bis sie gut durchgemixt sind.

Sie können den gleichen Saft auch mit anderen Zutaten herstellen



Erdbeere

- Hautpflege
- Vorbeugung von Erkältungen



Blaubeere

- Verbesserung der Sicht
- Vorbeugung von Alterung



Rezept für HAUSGEMachten KAFFEE 02

Apfel-Rote-Beetensaft

Stimulierung der Darmfunktion
Vorbeugung von Anemien

Äpfel, die den Darm mit Pektin reinigen, werden mit rote Beete gemischt, die sehr eisenhaltig ist und gut bei der Behandlung von Anemien.

Es ist ein sehr gesunder Saft, der die freien Sauerstoffradikale im Körper entfernt und somit krebsvorbeugend ist.

Außerdem unterstützt er den Blutkreislauf und beugt Thrombose und Blutgefäßkrankheiten vor.

Zutaten

- 1 Apfel
- 1 Stück Rote Beete
- 1 Scheibe Zitrone



1 Entfernen Sie den Stiel der Äpfel und waschen Sie sie. Schneiden Sie sie in kleine Stücke.



2 Entsaften Sie die Zutaten in folgender Reihenfolge: Rote Beete, Zitrone und Apfel.



3 Wenn Sie dünnen und klaren Saft möchten, geben Sie den bereits gepressten Saft noch einmal in den Entsafter.

Tip

Der Geschmack kann anhand der Größe und dem Zuckergehalt des Apfels variieren. Verändern Sie deshalb die Menge an Rote Beete und Zitrone nach Ihrem Geschmack.



Rezept für HAUSGEMachten KAFFEE 03

Grünkohl-Spinat- -Saft

Erleichterung bei Verstopfung
Vorbeugung von Anemien

Viele Menschen leiden unter Verstopfung durch regelmäßige Restaurantbesuche und Essgewohnheiten, die viel Fleisch involvieren.

Die Ballaststoffe in grünem Gemüse beugen Verstopfungen vor und sind reich an Eisen und Folsäuren und beugen daher auch Anemien vor. Der Geschmack scheint bitter zu sein, aber man kann ihn durch Ananas versüßen.

Ananas sind nicht nur für die Süße da, sondern erleichtern auch den Stuhlgang, da sie viele Enzyme enthalten.

Zutaten

- 1/4 Ananas
- Eine Handvoll Grünkohl und Spinat



1 Remove the skin and the core of the pineapple, and trim and cut the kale and the spinach in right size.



1 Entfernen Sie die Schale und den Kern der Ananas und schneiden Sie sie zusammen mit dem Grünkohl und dem Spinat in kleine Stücke.



2 Entsaften Sie die Zutaten in der folgenden Reihenfolge: Grünkohl, Spinat, Ananas.

Tip

Diejenigen, die zum ersten Mal grünen Gemüsesaft trinken, können die Menge an Grünkohl und Spinat nach ihren eigenen Vorlieben verändern.

Rezept für HAUSGEMachten KAFFEE 04

Birnen-Ingwer-Saft

Hilft bei Bronchialkrankheiten
Vorbeugung von Erkältung



Ingwer ist gut gegen die Kälte im Körper und zur Reduzierung des Hustens.

Birnen enthalten Luteolin, das gut ist bei Bronchialkrankheiten, Phlegma und Husten.

Wenn Sie Husten haben, bekämpfen Sie ihn mit Birnen-Ingwer-Tee.

Zutaten

- 1/2 Birne
- 150ml Wasser
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 Esslöffel Honig



1 Entsaften Sie die Birne samt Schale mit dem Hurom-Entsafter.



2 Bringen Sie Wasser, Ingwer und Honig zusammen zum kochen, filtern Sie alles durch ein Sieb und lassen Sie die Zutaten abkühlen.



3 Mischen Sie die Zutaten von Nr. 2 mit entsaftetem Birnensaft.

Tip

Der Saft hilft bei der Vorbeugung von Erkältungen, da er Birne und Ingwer enthält, die Bronchialkrankheiten und Erkältungen verhindern.

Rezept für HAUSGEMACHTEN KAFFEE 05

Beeren-Tee

Hautpflege
Hilft bei Müdigkeit



Dies ist ein Tee aus verschiedenen Arten von Beeren, die das Vitamin C ergänzen und dadurch Erkältungen vorbeugen.

Er hilft auch dabei das Bindegewebe zu stimulieren für eine straffere Haut.

Werden Sie eine gesunde Schönheit mithilfe des Beeren-Tees.

Zutaten

- 250ml Wasser
- 30g gefrorene Blaubeeren
- 30g gefrorene Himbeeren
- 40g gefrorene Erdbeeren
- Ein wenig Honig oder Oligosaccharid



1 Kochen Sie die gefrorenen Blaubeeren, Himbeeren und Erdbeeren mit Wasser und lassen Sie sie dann abkühlen.



2 Geben Sie eine Suppenkelle voll Obst und Tee in den Entsafter.



3 Entsaften Sie alle Zutaten.



4 Fügen Sie wahlweise Honig oder Oligosaccharid zum entsafteten Tee hinzu.

Tip

Stellen Sie Saft mit gefrorenen Früchten her, da diese leicht im Supermarkt erhältlich sind. Sie können ganz wie Sie möchten entweder einen kalten Smoothie oder heinen heißen Tee herstellen.

Wenn Sie eine dickere Konsistenz und mehr Fruchtfleisch möchten, verwenden Sie das grobe Sieb.

Für dünneren, klaren Saft verwenden Sie das feine Sieb.

Ein Ort, um erstklassigen Hurom-Saft zu genießen Das "Hurom Farm-Saft Café"

Der einzige Ort, an dem Sie sich auch mitten in der Stadt der Natur nahe fühlen können, die Hurom Farm.
Genießen Sie einen 100 % natürlichen Premium-Saft, hergestellt von Phytos,
einem professionellem Saft- und Brothersteller.

Erstes Geschäft, Yuldong Park

First and second floor, 323-10 Yul-dong, Bundang-gu, Seongnam-si, Gyeonggi-do
TEL : 070-4351-2398 / Öffnungszeiten : 10 Uhr bis 23 Uhr

Zweites Geschäft, Dosandaero

First and second floor of Hurom building, 7 Nonhyun-dong, Gangnam-gu, Seoul
TEL : 070-4351-1889 / Öffnungszeiten : 8 Uhr bis 00 Uhr

Drittes Geschäft, Lotte Sunae

B1 floor food sector of Lotte Department Bundang, 14 Sunae-dong, Bundang-gu,
Seongnam-si, Gyeonggi-do
TEL : 070-4351-1849 / Öffnungszeiten : 10:30 Uhr bis 20 Uhr
(Freitags, Samstags und Sonntags bis 20:30 Uhr geöffnet)

Viertes Geschäft, Gwanghwamun

First floor of The-K Twin Tower, 19 Junghak-dong, Jung-gu, Seoul
Öffnungszeiten : 8 Uhr bis 23 Uhr (Am Wochenende bis 22 Uhr geöffnet)

Fünftes Geschäft, Lotte Premium Outlet (in Planung)

Lotte Premium Outlet, Dancheon-ri, Hobup-myeon, Icheon-si, Gyeonggi-do
TEL : Noch nicht bekannt / Öffnungszeiten: Noch nicht bekannt

www.huromfarm.com

HUROM FARM
(주) 휴롬팜





Projekt
andere
Verwendung
des Hurom
Saftes
04

Erstklassiger Saft auf der Hurom Farm Saft Café

"Saft und Saft"



Das typische Getränk der Hurom-Farm ist "Saft und Saft",
eine Art zweischichtiger Saft, der lustig aussieht und gut schmeckt.
Sie können so einen Saft auch Zuhause mit dem Hurom-Entsafter herstellen:
Mit Grapefruit, die gut für die Verbrennung von Körperfett und die Haut ist
und Ananas, die bei der Verdauung hilft und Verstopfungen vorbeugt.

Zutaten

- 1/3 Grapefruit
- 1/4 Ananas



1 Entfernen Sie die Schale der Ananas und Grapefruit und schneiden Sie beide in kleine Stücke.



2 Verwenden Sie für beide Obstsorten das feine Sieb.



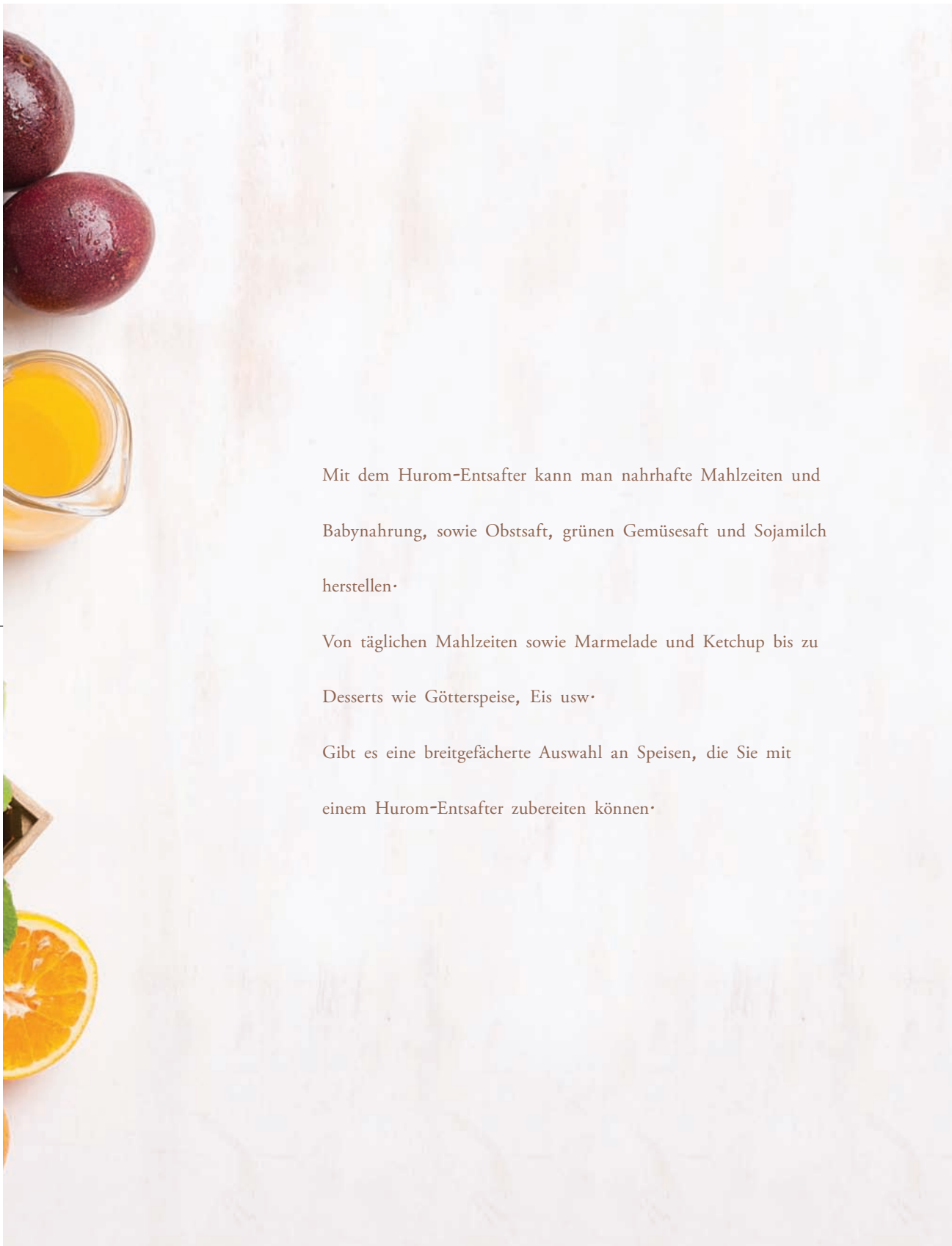
3 Füllen Sie zuerst den Ananassaft in ein Glas.



4 Füllen Sie danach den Grapefruitsaft vorsichtig auf den Ananassaft.

A top-down view of a variety of fresh fruits and vegetables arranged on a white, textured wooden surface. In the top left, a bunch of dark purple grapes sits next to a whole yellow banana. To the right, there are two heads of garlic, a whole yellow lemon, and a glass of bright orange juice. Below the lemon is a slice of grapefruit. In the center, a small wooden bowl contains green seeds. To the right of the seeds is a wooden crate filled with large green leafy vegetables. In the bottom left, a metal bowl is filled with red strawberries and a whole red apple. Next to it are two green bell peppers and a small metal scoop. In the bottom right, there are whole oranges and a small bowl of yellow fruit pieces. The overall composition is bright and fresh, emphasizing natural ingredients.

*Voller Nährstoffe und
viel Spaß beim
Hurom-Entsaften*



Mit dem Hurom-Entsafter kann man nahrhafte Mahlzeiten und Babynahrung, sowie Obstsaft, grünen Gemüsesaft und Sojamilch herstellen•

Von täglichen Mahlzeiten sowie Marmelade und Ketchup bis zu Desserts wie Götterspeise, Eis usw•

Gibt es eine breitgefächerte Auswahl an Speisen, die Sie mit einem Hurom-Entsafter zubereiten können•

Hurom-Entsaften 01

Selbstgemachtes-Tofu, Gemüse-Tofu



Zutaten

- Bohnen 300g
- 1 Esslöffel traditionellem, natürlichem Bitterstoff



1 Weichen Sie die Bohnen mehr als einen Tag lang ein, bis Sie doppelt oder dreifach so groß sind.



2 Verwenden Sie das feine Sieb und schließen Sie die Öffnung des Saftausgusses.



3 Mischen Sie die eingeweichten Bohnen 1 zu 1 mit Wasser und geben Sie eine Suppenkelle von jedem in den Entsafter.



4 Wenn Sie das Gemüse in der gewünschten Farbe in den Entsafter geben, können Sie Gemüse-Tofu herstellen.



5 Geben Sie den extrahierten Bohnensaft in einen Topf und kochen Sie ihn auf mittlerer Hitze. Rühren Sie dabei regelmäßig um, damit nichts anbrennt.



6 Wenn das Bohnenwasser aufkocht schalten Sie den Herd ab und geben Sie nach und nach die Bitterstoffe bei ständigem Umrühren hinzu.



7 Geben Sie das weiche, selbstgemachte Tofu in das Tofu-Kit und lassen Sie es trocknen, bis es natürlich hart wird.

Tip

Die natürlichen Bitterstoffe haben abhängig vom Hersteller eine andere Konzentration. Wenn Sie eine Mischung aus Salz, Essig und Wasser anstatt der Bitterstoffe verwenden wollen, vermischen Sie 200 ml Wasser, zwei Esslöffel Essig und einen Esslöffel Salz.

Hurom-Entsaften 02

Maissuppe



Zutaten

- 300g Mais
- 200ml Milch
- 20g Zwiebeln
- Eine Prise Salz



1 Kochen Sie den rohen Mais bis sich die Maiskörner leicht per Hand zerdrücken lassen, und entfernen Sie sie vom Kolben.



2 Schließen Sie die Verschlusskappe und füllen Sie den Hauptbehälter mit Milch.



3 Geben Sie abwechselnd die Maiskörner und Zwiebeln hinzu.



4 Gießen Sie die entsaftete Maismilch in einen Topf und lassen Sie sie bei mittlerer Hitze und unter ständigem Umrühren kochen.

Tip

Falls Sie Dosenmais verwenden möchten, sollten Sie ihn vorher in einem Sieb trocknen. Sie können den süßen und salzigen Geschmack reduzieren, indem Sie den Mais mit Mineralwasser waschen.



Hurom-Entsafter 03

Hirsebrei

Zutaten

- 10g in Wasser eingeweichter Reis
(oder 30 g gekochter Reis)
- 5g in Wasser eingeweichte, klebrige Hirse
- 15g Birnen
- 150ml Wasser



1 Weichen sie die klebrige Hirse und den Reis in ausreichend Wasser ein.



2 Schließen Sie die Verschlusskappe und füllen Sie den Hauptbehälter mit Wasser.



3 Befüllen Sie den Entsafter in folgender Reihenfolge: Hirse, Birne.



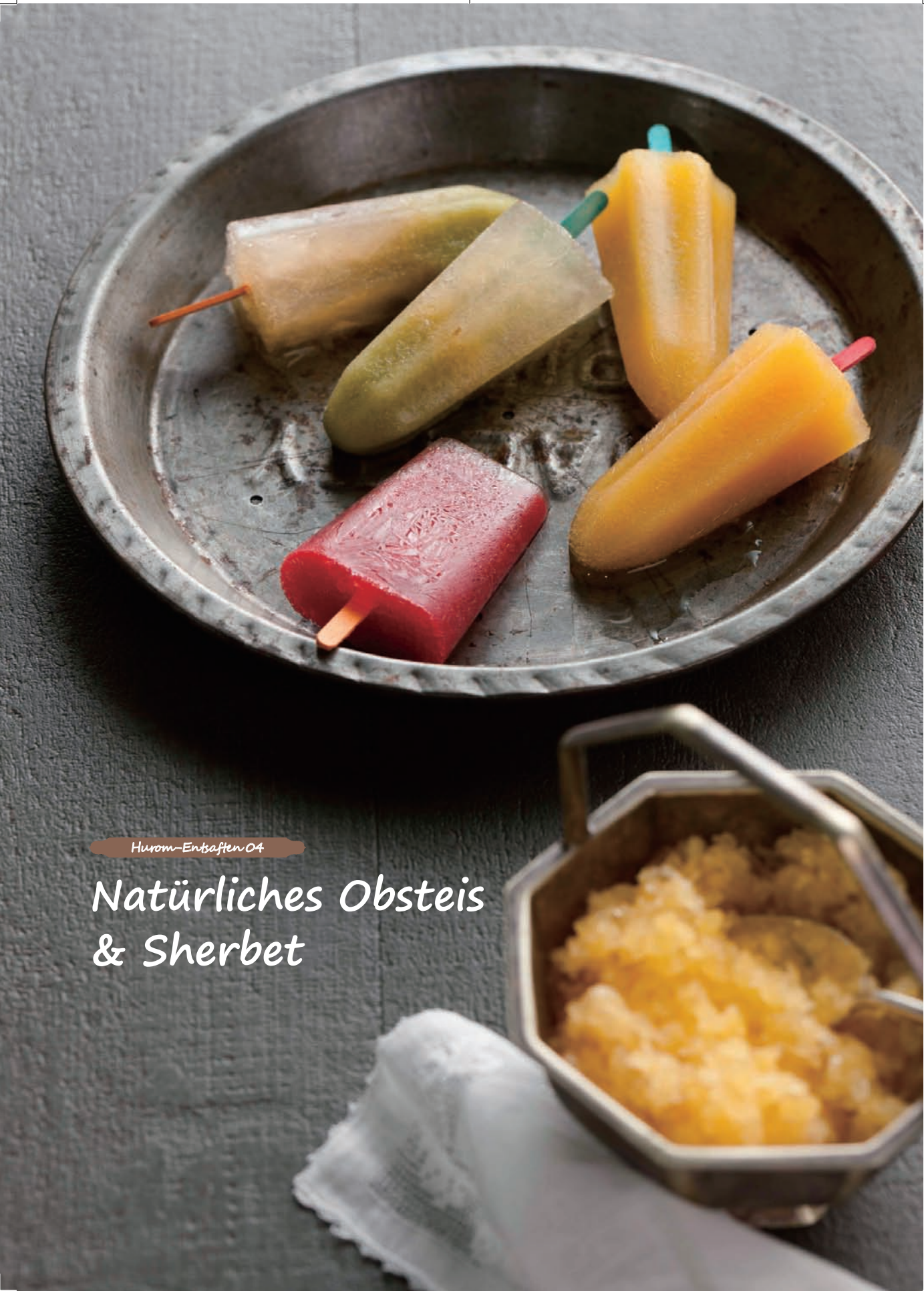
4 Lassen Sie den Entsafter so lange laufen, bis alle Zutaten gut durchgemixt sind.



5 Geben Sie die Zutaten ④ in den Topf und bringen Sie sie zum kochen.

Tip

Verwenden Sie das feine Sieb für dünnen Reis und Babynahrung. Hirse lässt sich wegen ihrer Haut schlecht schneiden, kann aber im Hurom-Entsafter verwendet werden. Sie enthält mehr Proteine, Ballaststoffe und Eisen als Reis und eignet sich deshalb hervorragend als Baby- und Kleinkindernahrung.



Hurom-Entsafter 04

Natürliches Obsteis & Sherbet

Zutaten

- Fruchtsaft
- Honig oder Oligosaccharid



1 Geben Sie die gewünschten Früchte in den Hurom-Entsafter. Lesen Sie die Rezepte für Fruchtsaft-Ideen.



2 Fügen Sie Honig oder Oligosaccharid hinzu, wenn Sie Obst oder grünes Gemüse verwenden, das nicht sehr süß ist.



3 Wenn Sie den gepressten Saft in die Formen für das Eis am Stiel geben, und ihn dann gefrieren lassen, ist das Eis fertig.



4 Lassen Sie den gepressten Saft in einem großen Behälter gefrieren und kratzen Sie es dann mit einer Gabel ab, um Sorbet herzustellen.

Tip

Sherbet is a frozen fruit juice or beverage, and you can adjust texture of sherbet with milk or gelatin.



Hurom-Entsaften 05

Ganz natürliches Fruchteis

Zutaten

- 200ml Fruchtsaft
- 50g Schlagsahne
- Ein wenig Honig oder fettarme Milch als Pulver



1 Geben Sie die gewünschten Früchte in den Hurom-Entsafter. Lesen Sie die Rezepte für Fruchtsaft-Ideen.



2 Vermischen Sie den gewonnenen Saft mit Schlagsahne und frieren Sie ihn ein.



3 Fügen Sie Honig oder Oligosaccharid hinzu, wenn Sie Obst oder grünes Gemüse verwenden, das nicht sehr süß ist.



4 Wenn Sie das Eis alle ein bis zwei Stunden mit der Gabel ankratzen wird es weicher.

Tip

Wenn Sie nicht so viele Kalorien zu sich nehmen möchten, mischen Sie das Eis mit Naturjoghurt statt Schlagsahne.



Hurom-Entsaften 06

Obst-Götterspeise

Zutaten

- 200ml Fruchtsaft
- 24g Gelatinepapier
- 40g Oligosaccharide



1 Geben Sie die gewünschten Früchte in den Hurom-Entsafter.



2 Weichen Sie die Gelatine in Wasser auf.



3 Put the extracted juice, soaked gelatin and oligosaccharides in the pot, and boil it with low heat until gelatin is melted.



4 Pour ③ into a proper dish or frame, and harden it in the refrigerator.

Tip

Sie können verschiedene Arten von Götterspeise mit anderem Obst herstellen.

Hurom-Entsaften 07

Ketchup



Zutaten

- 3 Tomaten
- 1/2 Zwiebel
- 1 Esslöffel Speisestärke
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Esslöffel Essig
- 1 Esslöffel Honig
- Eine Prise Salz



1 Schließen Sie den Saftausguss und füllen Sie die Tomaten und Zwiebeln abwechseln in das Gerät.



2 Verwenden Sie etwas von dem bereits gepressten Saft und vermischen Sie ihn mit etwas Speisestärke.



3 Geben Sie den übrigen Saft zusammen mit dem Lorbeerblatt in den Kochtopf und lassen Sie ihn kochen. Geben Sie dann Honig, Essig und Salz hinzu.



4 Füllen Sie das Wasser mit der Speisestärke in , verändern Sie die Konzentration bis Sie das gewünschte Ergebnis erhalten und lassen Sie alles nochmals aufkochen.

Tip

Wenn Sie den fertigen Ketchup in eine sterile Flasche geben und im Kühlschrank aufbewahren, ist er ca. einen Monat lang haltbar.

Hurom-Entsaften 08

Traubenmarmelade



Zutaten

- 300g Trauben
- 150g Zucker



1 Waschen Sie die Trauben und entfernen Sie jede Traube vom Strang.



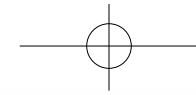
2 Füllen Sie die Trauben in den Trichter und starten Sie den Entsafter.



3 Bringen Sie den gewonnenen Saft zusammen mit dem Zucker im Kochtopf zum kochen, bis er dickflüssig wird.



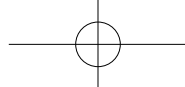
4 Wenn der Inhalt sich nicht auflöst, wenn er in kaltes Wasser gegeben wird, ist die Marmelade gelungen.



Hurom-Entsaften 09

Ingwersirup

(traditioneller koreanischer gekochter Ingwersirup)



Zutaten

- 300g Ingwer
- 1 Tasse Honig
(die selbe Menge wie Zucker oder Oligosaccharid)



1 An Ingwer hängt oft Dreck, waschen Sie ihn deshalb gut. Schneiden Sie ihn samt Haut in dünne Scheiben.



2 Da Ingwer viele Fasern und wenig Flüssigkeit besitzt, sollten Sie ihn langsamer als anderes Obst oder Gemüse in den Trichter füllen.



3. Geben Sie den übrigen Saft zusammen mit dem Honig in den Kochtopf und lassen Sie ihn kochen.

Tip

Ballonblume und Birne sind bekannt dafür gut für die Bronchien zu sein. Wenn Sie sie zusammen entsaften, neutralisiert sich der bittere Geschmack des Ingwer und ihre Wirkung wird effektiver.

Zutaten zur Vorbeugung gegen die 10 häufigsten Krankheiten

Die 10 häufigsten Krankheiten	Vorbeugende Lebensmittel
Leberkrebs	Karotte, Tomate, Spinat, Grünkohl, Paprika, Löwenzahn
Hoher Blutdruck	Aloe Vera, Ginseng, Mango, Melone, Weintrauben, Kiwi, Sellerie, Salz-Fenchel, Karotte, Tomate, Paprika, Kartoffel, Spinat
Schlaganfall	Granatapfel, schwarze Himbeere, Wassermelone, asiatische Melone, Tomate, Paprika, Weizensprossen, Salz-Fenchel
Diabetis	Löwenzahn, Salz-Fenchel, Aloe Vera, Brokkoli, Paprika, Karotte, Grünkohl, Balsam, Birne
Darmkrebs	Apfel, Grünkohl, Spinat, Nüsse, Süßkartoffel, Kohl, Blaubeere, Brokkoli, Banane, Orange, Karotte
Rheumatische Arthritis	Milch, Salz-Fenchel, Petersilie, Tomate, Orange, Erdbeere
Nierenleiden	Wassermelone, Apfel, Pflaume, schwarzer Sesam, schwarze Bohne, Mais, Gurke, Klette
Herzkrankheiten (Angina Pectoris, Herzinfarkt)	Kaki, schwarze Himbeere, Granatapfel, Wassermelone, asiatische Melone, Tomate, Paprika, Brokkoli, Spinat, Grünkohl, Erdbeere, Orange, Melone, Karotte, Mango, Apfel
Magenkrebs	Kopfsalat, Kohl, Lauch, Aloe Vera, Spinat, Tomate, Löwenzahn, Kartoffel, Ananas, Sojabohne, Grünkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Rüben
Lungenkrebs	Karotte, weißer Rettich, Sojabohne, Tomate, Pfirsich, Jamswurzel, süßer Kürbis, Apfel, Glockenblume, Birne, Brokkoli, Banane, Orange

Zutaten zur Vorbeugung gegen Volkskrankheiten

Volkskrankheiten	Vorbeugende Lebensmittel
Stress	Kiwi, Paprika, Orange, Erdbeere, Grünkohl, Löwenzahn, Spinat
Für die Augen	Karotten, Spinat, Grünkohl, Sellerie, süße Dattelpflaumen, Tomaten, Brokkoli, Trauben
Nervenschmerzen	Karotten, Kiwi, Erdbeere, Ananas, Organe, Sellerie, Schwarze Bohnen, Milch
Neurodarnitis	Kiwi, Erdbeere, Grünkohl, Wassersellerie, Löwenzahn, Spinat, Paprika, Karotten, Schnittlauch
Erkältung	Erdbeere, süße Dattelpflaume, Orange, Grapefruit, Kiwi, Paprika, Birne, weißer Rettich, Banane
Kater	Melone, Birne, Dattelpflaume, Apfel, Traube, Gurke, Wassermelone, Zitrone
Alzheimer	Erdbeere, Orange, Spinat, Grünkohl, Sellerie, Brokkoli, Paprika
Müdigkeit	Orange, Ananas, Traube, Melone, Apfel, Sellerie, Spinat, Grünkohl, Brokkoli
Hautkrankheiten	Erdbeere, Orange, Wassermelone, Karotte, Tomate, Brokkoli, Grünkohl, Paprika
Verstopfung	Rubus coreanus (schwarze Himbeere), Apfel, Grapefruit, Ananas, Banane, Süßkartoffel, Kohl, Rote Bohne
Beschwerden während der Menopause	Rubus Coreanus (schwarze Himbeere), Granatapfel, Sellerie, chinesisches Yam-Wurzel, Löwenzahn, Bohnen, Brokkoli

Liste der Zutaten mit wichtigen Nährstoffen

Zutaten	Wirkung der Nährstoffe	Nahrungsmittel
Vitamin A	Zur Vorbeugung von Hautkrankheiten, Entzündungen, Magengeschwüren und Zwölffingerdarmgeschwür. Stärkung des Immunsystems.	Tomate, Karotte, Sellerie, Grünkohl, Wassersellerie, Grüner Pfeffer, Spinat, Zitrone, Blattsalat, Brokkoli, Schnittlauch, süße Dattelpflaume, Kumquat, Mango, Aprikose
Beta-Carotin	Zur Vorbeugung von Neurodermitis, Asthma, verschiedenen Entzündungen, Krebs, Alzheimer, Erkältungen und Hyperlipidämie. Minderung von Herpes.	Mango, Mandarine, süße Dattelpflaume, Aprikose, Wassermelone, Zitrone, Karotte, Grünkohl, Petersilie
Vitamin B1	Stressminderung Beugt Gedächtnisverlust und Beriberi vor.	Krünkohl, rote Bohnen, Kidney-Bohnen, Mungbohne, Erdnüsse, Haselnüsse, Pinienkerne, Cashew-Nüsse, Gingko-Nüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Schwarznessel
Vitamin B2	Stressminderung Zur Vorbeugung von Haarausfall, Gedächtnisverlust, Glossitis und Cheilosis.	Bohne, Mandel, Perillakern, Perillablatt, Löwenzahn, Grünkohl, Sellerie, Salz-Fenchel
Folsäure	Gegen Pickel, Anemien und Schuppenflechte. Zur Vorbeugung von Wurzelhautentzündung und Darmerkrankungen.	Orientalische Melone, Kiwi, Orange, Avocado, Erdbeere, Kohl, Spinat, Gänseblümchen, Raps, Brokkoli, Feige, Banane
Vitamin C	Zur Vorbeugung von Depressionen, Anemien, chronischer Müdigkeit und Arthritis. Hilft bei Allergien und Stress. Beugt Immunkrankheiten, frühzeitigem Altern, Krebs, Arteriosklerose und Alzheimer vor.	Kiwi, Grapefruit, Orange, Zitrone, Maulbeere, Himbeere, Limone, Guave, Mandarine, Erdbeere, Lotuswurzel, Grünkohl, Kohlrabi
Vitamin E	Zur Vorbeugung gegen Asthma, Arthritis, Haarausfall, Beschwerden während der Menopause, Allergien, frühzeitigem Altern, Diabetes, Krebs, Arteriosklerose, Alzheimer, Magengeschwüren und Zwölffingerdarmgeschwüren. Linderung von Muskelkrämpfen.	Mandel, Sonnenblumenkerne, Erdnuss, Sojabohne, Piniennuss, Walnuss, Grünkohl, Salz-Fenchel, Löwenzahn, Spinat, Paprika, Blaubeere, Kiwi
Vitamin K	Zur Vorbeugung von Dickdarmentzündung, Osteoporose und rheumatischer Arthritis. Schmerzlinderung.	Blaubeere, Kiwi, Granatapfel, Kürbiskerne, Piniennuss, Bohne, Erbse, Kohl, Spinat
Eisen	Lindert Anemien. Beugt Gedächtnisverlust vor. Verbessert die Konzentrationsfähigkeit.	Salz-Fenchel, Löwenzahn, Walnuss, Sesamkern, Schnittlauch, Rübe, Kopfsalat, Spinat, Gänseblümchen, Wilde Traube, Chinesische Dattel, Maulbeere
Kalzium	Hilft bei Wochenbettdepression und Muskelkrämpfen. Beugt Osteoporose, Knochenweiche, Krebs und Arteriosklerose vor.	Zitrone, Grapefruit, Maulbeere, Orange, Feige, Quitte, Grünkohl, Rübsteil
Zink	Zur Vorbeugung von Hautkrankheiten, Leberkrankheiten, Immunkrankheiten, Entzündungen, Haarausfall, benigne Prostatahyperplasie, Allergien, Erkältungen, Diabetes, Arthritis und Hyperlipidämie. Lindert Entzündungen. Hilft bei Wunden.	Bohne, Rote Bohne, Weiße Bohne, Mungbohne, Erdnuss, Piniennuss, Mandel, Walnuss, Perillakern, Kürbiskern, Sonnenblumenkern, Chinesische Dattel, Banane
Kalium	Relief of high blood pressure, muscle cramps, and stress. Prevention of diabetes and inflammation.	Asiatische Melonen, Banane, Melone, Chinesische Dattel, Kumquat, Tomate, Kiwi, Spinat, Beifuß, Schnittlauch, Kopfsalat, Grünkohl, Sellerie, Salz-Fenchel, Löwenzahn
Selenium	Prevention of atopic dermatitis, asthma, inflammation, migraine, aging, cancer, and hyperlipidaemia.	Banane, Melone, Kaki, Grünkohl, Kohlrabi, Große Klette, Spargel, Spinat, Brokkoli, Rübe, Schnittlauch

Kalorientabelle nach Zutat (Basiswert 100 g)

Obst / Gemüse	Kalorien	Obst / Gemüse	Kalorien	Obst / Gemüse	Kalorien
Dattelpflaume	51kcal	Grapefruit	31kcal	Engelwurz	63kcal
Mandarine	39kcal	Orientalische Melone	38kcal	Spinat	33kcal
Erdbeere	36kcal	Kiwi	64kcal	Kohl	20kcal
Zitrone	30kcal	Ananas	55kcal	Kohl	43kcal
Mango	64kcal	Tomaten	18kcal	Paprika	30kcal
Melone	36kcal	Kartoffel	63kcal	Bohne (gekocht)	182kcal
Birne	41kcal	Karotte	37kcal	Nuss	663kcal
Rubus coreanus	60kcal	Ballonblume	74kcal	Mandel	598kcal
Blaubeere	57kcal	Wasser-sellerie	21kcal	Gekochte Süßkartoffel	130kcal
Apfel	49kcal	Löwenzahn	32kcal	Gekochter süßer Kürbis	30kcal
Granatapfel	56kcal	Brokkoli	33kcal	Mais	135kcal
Wassermelon	32kcal	Schnittlauch	22kcal	Gekochte Kartoffel	66kcal
Orange	44kcal	Sellerie	26kcal		

Die Natur in ihrem ursprünglichen Zustand kennenlernen



Hurom Community
Website



Hurom Facebook



Hurom Blog