

## Hilfreiche Küchenutensilien für die AW-Ernährung



### **Omega Slow Juicer (älteres Modell mit Kastenform)**

Bester Slow Juicer für Gemüse und Kräuter, hohe Saftausbeute – außer bei sehr weichem Obst. Leise, in einer Minute unter fließendem Wasser mit Bürstchen gereinigt. Gebraucht oft 80–150 Euro; leichte Sellerie-Spuren sind normal. Tipp: Bei Stau Kräuter oder Sellerie kurz rückwärts laufen lassen.

### **Der kleine Vitamix (S-Series mit To-Go- und Mixbechern)**

Zwei To-Go-Becher und ein großer Mixbecher. Ideal für Detox-Smoothies unterwegs, Dips und Hummus. Bei hartem Grünzeug langsam hochtasten – das Gerät kann sonst „wandern“.



### **Zitruspresse aus Glas (Pressaufsatz direkt auf dem Trinkglas)**

Ein 500-ml-Glas fürs morgendliche Zitronenwasser; ein 250–300-ml-Glas im Kühlschrank für Zitronenhälften.



### **Dampfeinsatz (kein Dampfkochtopf!)**

Fächerförmig, passt in viele Töpfe; unter 10 Euro – am besten gleich zwei. Gemüse rein, Deckel drauf: schnell, unkompliziert und AW-tauglich.



### **Schraubgläser, Flaschen & Gefäße**

Für Pulver (Waldheidelbeere, Dulce, Ashwagandha, Hagebutte). Sowie für all die leckeren Säfte, Shots, Salate, Obst- und Gemüse-Mahlzeiten.

### **Teesiebe & Abendteetasse**

Einzel aufgebühte Kräuter wie Melisse, Himbeerblatt, Brennnessel oder Chaga in separaten Gefäßen. Eine große, schöne Abendteetasse motiviert zur Routine.





## **Zusätze & Praxis**

Gemüse-Stoffbeutel (5–8 Stück), Flaschenbürsten in mehreren Größen, Öko-Schwämme, große Becher und Schalen. Keramikbeschichtete Pfannen mit Deckel zum fettfreien Garen. Kein Teflon, weil giftig. Viel Freude!

Günstig & nachhaltig: Viele dieser Helfer findest du gebraucht – Kleinanzeigen, eBay, Flohmärkte, Diakonie, Secondhandläden.