

DAS GROSSE
BUCH DER
**SUPER
FOODS**

Für Maria

Die Informationen in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und zusammengetragen.
Die gegebenen Tipps ersetzen jedoch keine medizinische Behandlung.
Bitte sprechen Sie, wenn Sie körperliche Beschwerden haben, mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker,
bevor Sie mit einem neuen Gesundheitsprogramm beginnen.

Titel der Originalausgabe: *Powerful Plant-Based Superfoods. The Best Way to Eat for Maximum Health, Energy, and Weight Loss*, erschienen bei *Fair Winds Press*, Beverly, Massachusetts

© Hans-Nietsch-Verlag 2013

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion: Martina Klose
Lektorat: Dirk Grosser
Korrektur: Petra Zwerenz
Coverdesign: Laura McFadden, Kurt Liebig
Gestaltung Innenteil und Satz: Laura McFadden, Kurt Liebig, Sandra Roth
Fotos: Bill Bettencourt
Food Styling: Lynne Aloia

Weitere Fotos:

Shutterstock.com: 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 47, 49, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 69, 71, 74, 76, 78, 80, 81, 84, 88, 89, 92, 93, 95, 96, 98, 100, 102, 108, 110, 114, 117, 118, 119, 122, 124, 126, 128, 130, 132, 136, 138, 140, 144, 147, 148, 150, 152, 154, 156, 157, 162, 166, 168, 170, 172, 174, 175, 177, 178, 180, 182, 184, 185, 188, 190, 192, 194, 196, 198, 201, 202, 204, 205, 207, 208, 214

E3Live: 90, 134

Fotolia: 112

Funky Stock, Paul Williams/Alamy: 142

Sacha Vida: page 164

Hans-Nietsch-Verlag
Am Himmelreich 7
79312 Emmendingen

www.nietsch.de
info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-241-0

DAS GROSSE
BUCH DER
**SUPER
FOODS**



INHALT



Einleitung | 6

Kapitel 1

DIE SUPERBEEREN | 10

Açaibeere, Heidelbeere, Camu-Camu-Beere, Cranberry, Gojibeere, Physalis, Maquibeere, Maulbeere, Sanddorn

Kapitel 2

DIE SUPERFRÜCHTE | 48

Avocado, Kakao, Kirsche, Kokosnuss, Capuaçu (Großblütiger Kakao), Mangostane, Trauben, Noni, Olive, Granatapfel

Kapitel 3

DIE GRÜNEN SUPER-
NAHRUNGSMITTEL | 88

Blaugrüne AFA-Alge, Spirulina, Brokkolisprossen, Löwenzahnblätter, Grünkohl, Spinat, Chlorella

Kapitel 4

DIE SUPERGEMÜSE UND
DIE SUPERHÜLSENFRÜCHTE | 116

Johannisbrot (Karob), Maca, Mesquite, Speisepilze, Meeressgemüse, Kürbis, Yacón

Kapitel 5

DIE SUPERSAMEN
UND DIE SUPERNÜSSE | 146

Chiasamen (Salbeiart), Leinsamen, Hanfsamen, Quinoa, Sacha Inchi-Samen (Inkarnuss), Sesamsamen, Walnüsse

Kapitel 6

DIE SUPERKRÄUTER
UND DIE SUPERGEWÜRZE | 176

Cayenne, Zimt, Knoblauch, Ingwer, Oregano, Kurkuma

Kapitel 7

DIE SUPERSTIMULANZIEN | 200

Aloe vera, grüner Tee, Weizengrasssaft, Essig

Anmerkungen | 216

Dank | 218

Über die Autorin | 219

Verzeichnis der Rezepte | 220

Informationen und Bezugsquellen | 221

EINLEITUNG

Die Wahrheit in puncto Ernährung ist ganz einfach: Du bist, was du isst. Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, was das bedeutet? Nahrung hat die eindrucksvolle Fähigkeit, jede Zelle und jedes System Ihres Körpers zu beeinflussen – zum Positiven wie zum Negativen. Bei jedem Essen treffen Sie eine Entscheidung, die sich auf Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele auswirkt. Sie können sich müde und aufgebläht fühlen oder leicht und voller Energie, Sie können ruhig und klar oder benebelt und erschöpft sein, Sie können schlank bleiben und eine strahlende Haut haben oder zunehmen und ein wenig „aus der Form geraten“ – es kommt ganz darauf an, was Sie essen.

Was Sie zu sich nehmen ist für Ihre Gesundheit und für Ihre Vitalität von großer Bedeutung, und es ist in der Tat eine gute Nachricht, dass die Ernährung so grundlegenden Einfluss nehmen kann. Das bedeutet nämlich, dass Sie sich die Kraft der Nahrung zunutze machen können, um Ihren Körper innerlich und äußerlich zu heilen und zu schützen. Und damit können Sie sofort beginnen – mit den entsprechend hochwirksamen Nahrungsmitteln, die wir im englischen Sprachraum als „Superfoods“ (Supernahrung) bezeichnen.

Das „Magische“ an den Superfoods

Zu den einfachsten Möglichkeiten, Ihre Ernährung aufzuwerten, gehört es, sie mit Supernahrung zu ergänzen. Hierbei handelt es sich um Lebensmittel mit der höchsten Nährstoffdichte. Sie sind natürlich, vollwertig, unverarbeitet und pflanzlich und enthalten ein großes Spektrum gesundheitsfördernder Wirkstoffe, darunter beachtliche Mengen von Vitaminen und Mineralstoffen, entzündungshemmenden Fetten, leicht verdaulichen Proteinen und herzschützenden Fasern. Die in diesem Buch vorgestellte pflanzliche Supernahrung ist auch reich an den verschiedensten sekundären Pflanzenstoffen¹ und zellschützenden Antioxidantien gegen die zerstörerischen Wirkungen freier Radikale (weitere Informationen finden Sie unter „Erstaunliche Antioxidantien“, siehe rechte Seite).

Von den wohlbekanntesten Nahrungsmitteln wie Heidelbeeren und Grünkohl bis zu den weniger geläufigen wie der Açaibeere² und der Macawurzel³ können diese Superstars (und die in ihnen enthaltenen wertvollen Wirkstoffe) dazu beitragen, Entzündungen zu hemmen und den Alterungsprozess zu verlangsamen, sie können chronische Krankheiten verhüten oder behandeln helfen, das Energieniveau erhöhen, die Stimmung aufhellen, Stress vermindern, den Körper durch Unterstützung seiner natürlichen Entgiftungswege reinigen und noch vieles mehr. Die Superfoods haben zwar nichts mit Magie zu tun, sind aber dennoch in gewisser Weise „magisch“.



ERSTAUNLICHE ANTIOXIDANTIEN

Antioxidantien sind Wirkstoffe (dazu gehören die Vitamine C und E, Mineralstoffe wie Selen und sekundäre Pflanzenstoffe wie Beta-Carotin), die freie Radikale – instabile Moleküle, die Ihre Körperzellen schädigen können – unschädlich machen. Sie werden auch als Radikalfänger bezeichnet. Freie Radikale entstehen als Nebenprodukte

des normalen Stoffwechsels, aber auch durch äußere Faktoren, zum Beispiel Ihren Lebensstil. Schlechte Ernährung (zu viele industriell verarbeitete Lebensmittel, Zucker, Koffein und Alkohol), übertriebene sportliche Betätigung, Schlafmangel, emotionaler Stress und Umweltgifte – all das kann die Bildung freier Radikale fördern. Und wenn der Körper mehr freie Radikale produziert, als

er bewältigen kann, kommt es zu oxidativem Stress, der für Erkrankungen wie Krebs, für Herzprobleme, Diabetes, ja selbst für Störungen im Gehirn und im Immunsystem die besten Voraussetzungen schafft. Genau wie ein Auto rostet, das im Freien jeder Witterung ausgesetzt ist, so rostet auch ihr Körper, wenn er nicht geschützt wird. Superfoods, die reich an Antioxidantien sind, können dazu

beitragen, die zellzerstörenden Wirkungen der freien Radikale zu bekämpfen und Entzündungen abzuwehren. Zudem machen Wissenschaftler zunehmend die Erfahrung, dass Antioxidantien (neben ihrer Wirksamkeit als Radikalfänger) auch vorteilhafte nicht-antioxidative Fähigkeiten haben, die auch zu ihrem potenziellen Nutzen für die Gesundheit beitragen.



Wenn Sie Superfoods in Ihren Speiseplan aufnehmen wollen

SUPERFOODS FÜR JEDERMANN

Ob Sie sich nun als Rohkünstler, Veganer, Vegetarier, Allesesser, bewusster Fleischesser oder diesbezüglich überhaupt nicht bezeichnen – dieses Buch und die in ihm vorgestellten Superfoods sind für Sie gedacht. Mit praktischen Tipps und einer guten Rezeptmischung aus einfachen Rohkost- und gekochten Gerichten, kann jeder – und ich meine, wirklich jeder – die Vorteile der 50 pflanzlichen Superfoods nutzen. Auch wenn Sie nur geringe Mengen dieser nährstoffdichten Nahrungsmittel in Ihren täglichen Speiseplan aufnehmen, werten Sie ihn in hohem Maße und auf gesunde Weise auf.

Die Liste der Vorzüge der Superfoods für Körper und Geist ist recht beeindruckend – und zu den 50 pflanzlichen Supernahrungsmitteln für eine optimale Gesundheit, die in diesem Buch vorgestellt werden, gehören einige bereits gängige Top-Nahrungsmittel und solche, die erst allmählich bekannt werden. Dies sind allerdings keine Zaubermittel für all Ihre Wehwehchen – zumindest nicht, wenn sie im Rahmen einer insgesamt überwiegend von industriell verarbeiteten Lebensmitteln dominierten Ernährung eingesetzt werden. Wenn Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wirklich wesentlich verändern wollen, entscheiden Sie sich für: *nachhaltig und bewusst*.

Superfoods – ein paar Regeln

Bevor Sie nun in die wunderbare Welt der Superfoods eintauchen, nehmen Sie sich bitte einen Augenblick Zeit und lassen Sie die folgenden Regeln auf sich wirken:

- **Nehmen Sie ursprüngliche, „echte“ Nahrung zu sich.** Die Palette der Lebensmittel und Nahrungsmittelprodukte in den Regalen eines durchschnittlichen amerikanischen Supermarktes umfasst mehr als 48.000 Waren.⁴ Die meisten davon sind keine „echten“ Lebensmittel und haben nur einen geringen Nährstoffgehalt. Bringen Sie also fortan naturbelassene Nahrung auf den Tisch und möglichst wenig oder gar keine Dosenmahlzeiten oder Abgepacktes.

Pestizidgehalt von konventionell angebautem Obst und Gemüse*⁵

Dreckiges Dutzend

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 1. Äpfel | 8. Spinat |
| 2. Sellerie | 9. Kopfsalat |
| 3. Paprikaschoten | 10. Gurken |
| 4. Pfirsiche | 11. Heidelbeeren (USA) |
| 5. Erdbeeren | 12. Kartoffeln |
| 6. importierte Nektarinen | + grüne Bohnen |
| 7. Weintrauben | + Grünkohl/Grüngemüse |

Saubere 15⁶

- | | |
|-----------------|---|
| 1. Zwiebeln | 9. Auberginen |
| 2. Zuckermais | 10. Kiwi |
| 3. Ananas | 11. einheimische Cantaloupe-Melonen (USA) |
| 4. Avocados | 12. Süßkartoffeln |
| 5. Kohl | 13. Grapefruit |
| 6. Zuckererbsen | 14. Wassermelonen |
| 7. Spargel | 15. Pilze |
| 8. Mangos | |

ENTSCHEIDEN SIE SICH FÜR BIOLOGISCHES OBST UND GEMÜSE

Lassen Sie sich nicht davon abhalten, Obst und Gemüse zu essen, wenn Sie Bioqualität nicht finden oder sich nicht leisten können. Die Informationen der amerikanischen Arbeitsgruppe „Umweltschutz für den Verbraucher“ helfen Ihnen bei der Entscheidung zwischen biologischer und konventionell angebauter Ware. In diesem jährlich veröffentlichten Leitfaden finden Sie eine Liste der zwölf am stärksten belasteten Obst- und Gemüsesorten, plus Nutzpflanzen, die zwar eigentlich noch nicht zum „dreckigen Dutzend“ gehören, aber doch stark belastet sind, und die 15 am wenigsten belasteten Obst- und Gemüsesorten. Viele der in diesem Buch vorgestellten Supernahrungsmittel sowie manche Zutaten in den Rezepten stehen auf diesen Listen. Essen Sie von den konventionellen Sorten die am wenigsten belasteten und statt der am höchsten belasteten biologische Sorten.

* Informationen für den Verbraucher über den Pestizidgehalt von der US Arbeitsgruppe „Umweltschutz“, 2012

- **Essen Sie mehr pflanzliche Kost.** Davon profitiert jeder. Nahrung, die auf Bäumen oder in der Erde wächst – wie Gemüse, Obst, Sprossen, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen und Linsen), Nüsse und Samen – sollte die Grundlage Ihrer Ernährung sein. Experimentieren Sie einfach nach Lust und Laune mit den 50 pflanzlichen Superfoods in diesem Buch!

- **Kaufen Sie der Saison entsprechend und aus der Region.** Das dient Ihrer Gesundheit und der Gesundheit des Planeten. Die durchschnittliche Mahlzeit legt vom jeweiligen Bauernhof bis auf Ihren Teller ungefähr 2414 Kilometer zurück, und während der Reise über Land oder per Schiff aus Übersee gehen wertvolle Nährstoffe verloren. Sie sollten sich also für regional angebaute Lebensmittel entscheiden, Ihre Lebensmittel selbst anbauen, auf einem Bauernmarkt einkaufen oder sich einer Versorgungsgemeinschaft anschließen.⁷ Und obwohl Sie hier einige recht exotische, aber dennoch leicht zu beschaffende Lebensmittel vorfinden, werden Sie feststellen, dass viele dieser Superfoods auch in Ihrem Garten wachsen. Sehen Sie sich einfach einmal um.

- **Entscheiden Sie sich für Lebensmittel aus biologischem Anbau.** Damit stellen Sie sicher, dass ihre Nahrungsmittel nicht mit konventionellen Pestiziden, synthetischen Düngemitteln oder Klärschlamm (ja, Sie haben richtig gelesen!), ionisierenden Strahlen belastet sind oder biotechnisch produziert werden (sagen Sie einfach Nein zu gentechnisch veränderter Nahrung). Und wenn Sie tierische Produkte zu sich nehmen, gewährleisten biologisch erzeugte, dass die Tiere, von denen sie stammen, nicht mit Antibiotika oder Wachstumshormonen behandelt wurden, die von Ihrem Körper natürlich auch aufgenommen werden. Denken Sie daran: Du bist, was du isst – essen Sie also mehr pflanzliche Kost, und entscheiden Sie sich, wann immer möglich, für biologisch angebaute Lebensmittel.

- **Geben Sie Ihrer Ernährung einen Kick mit Superfoods.** Wenn Sie künftig die an Nährstoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen reichen Superfoods auf den Tisch bringen, wertet das Ihre Ernährung gewaltig auf. Es gibt zwar für die Anzahl der Portionen, in denen Sie die Superfoods zu sich nehmen sollten, keine festen Regeln – jeder hat hier ganz individuelle Bedürfnisse und Vorlieben –, ich würde aber empfehlen, dass Sie für Ihren persönlichen Kick täglich zumindest eines oder zwei dieser Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan aufnehmen. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

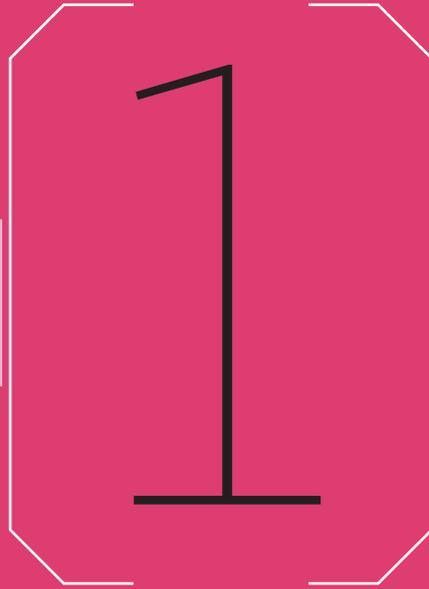
- **Essen Sie mit Genuss.** Was Sie essen, das sollte Ihnen schmecken. Ursprüngliche, „echte“ Nahrung schmeckt gut, und Sie werden feststellen, dass Sie mehr davon haben möchten. Außerdem kommen die Rezepte in diesem Buch mit wenigen Zutaten und Gerätschaften aus und sind schnell zuzubereiten (abgesehen davon, dass hie und da ein wenig eingeweicht werden muss). (Denn, seien wir doch ehrlich: Nicht jeder möchte seine Zeit mit der Suche nach schwer erhältlichen Zutaten verbringen oder täglich endlos in der Küche stehen.)

Sind Sie bereit? Los geht's!

NAHRUNGSMITTEL STATT NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Es gibt inzwischen sehr viele Superfoods in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, aber mir ist daran gelegen, dass Sie sie in ihrer natürlichen Form zu sich nehmen. Ihre Nährstoffe wirken ergänzend zum Wohle Ihres Körpers, während Nahrungsergänzungsmittel nicht immer dieselbe Wirkung wie vollwertige Lebensmittel haben. Mit wenigen Ausnahmen (zu nennen sind hier zum Beispiel die blau-grüne AFA-Alge, Spirulina und Chlorella) geht es in diesem Buch um Superfoods in ihrer vollwertigen Form. Sie sind äußerst schmackhaft und lassen sich leicht in Ihren täglichen Speiseplan einbauen. Also nur zu: Geben Sie ein wenig Açai-mark in Ihren Smoothie, drücken Sie eine zusätzliche Knoblauchzehe in die Suppe, machen Sie es sich mit einem Tässchen grünen Tee gemütlich – und schließen Sie Freundschaft mit echten, biologisch erzeugten Lebensmitteln.





DIE SUPERBEEREN

*Açaíbeere, Heidelbeere, Camu-Camu-Beere,
Cranberry (Moosbeere), Gojibeere, Physalis,
Maquibeere, Maulbeere, Sanddorn*

Beeren sind absolute Anti-Aging-Superfoods. Mit ihrem hohen Gehalt an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen nehmen sie einen Spitzenplatz ein, wenn es darum geht, Ihr Gehirn jung und Ihre Haut strahlend zu erhalten sowie Ihr Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und Krebs zu senken. Diese Superbeeren sind außerdem gut für Ihre schlanke Linie. Die darin enthaltenen Polyphenole - ebenfalls starke Antioxidantien - kümmern sich um Ihre Fettspeicher und Ihre Taille, und der hohe Gehalt an Vitamin C kurbelt die Fettverbrennung an, wenn Sie Sport treiben. Gönnen Sie sich also jeden Tag 1 oder 2 Portionen Beeren. Als 1 Portion gelten 1 Tasse (145 Gramm) frische, ½ Tasse (122 Gramm) gekochte oder ¼ Tasse (30 Gramm) getrocknete Beeren. ½ Tasse (120 Milliliter) reiner, hundertprozentiger Beersaft gilt ebenfalls als 1 Portion.



AÇAÍBEERE

Die Anti-Aging-Superbeere

AUF DEN PUNKT GEBRACHT: ANTHOCYANE

Anthocyane sind die Farbstoffe, die Pflanzen ihre rote, blaue oder violette Färbung geben. Diese hochwirksamen sekundären Pflanzenstoffe verhindern Zellschäden, schwächen Entzündungen ab und sind besonders durch ihre Schutzwirkung für Herz und Gehirn bekannt. Zu den an Anthocyanen reichen Nahrungsmitteln gehören alle Beeren, Äpfel, Rotkohl und rote Weintrauben.



Mein erster Kontakt mit der Açaíbeere liegt schon einige Jahre zurück. Ich fand auf der Speisekarte in meinem Yoga-Studio ein brasilianisches Frühstücksmüsli und bestellte es. Der angebliche gesundheitliche Nutzen dieser kleinen Beere schwirrte gerade durch die Medien, und auch wenn ich ihren Namen kaum aussprechen konnte, wollte ich sie einfach probieren. Natürlich war ich vom Geschmack sehr angetan (wer wäre das nicht von einer Mischung aus Beeren, Müsli und Banane?!), aber war ich, was ihre Wirkung auf die Gesundheit anbelangt, einfach auf den ganzen Presserummel hereingefallen? Nicht ganz. Diese beliebte Superbeere könnte Ihrem Speiseplan – und Ihrer Gesundheit – tatsächlich einen besonderen Kick geben.

Die Superbeere vom Amazonas

Die kleinen, dunkelvioletten Açaíbeeren sind in Südamerika beheimatet und wachsen auf hohen Palmen (*Euterpe oleracea*) im Amazonasgebiet. Die Entdeckung ihrer zahlreichen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe machten sie in den USA und auf der ganzen Welt schlagartig populär. Die kleinen

Beeren haben ein eindrucksvolles Nährstoffprofil vorzuweisen, unter anderem 19 Aminosäuren, viele Spurenelemente und nützliche Fettsäuren wie die Oleinsäure (auch einfach Ölsäure genannt), ein einfach ungesättigtes Fett, das auch in den für das Herz so gesunden Avocados und Oliven enthalten ist. Den Status eines Superfoods verdanken sie jedoch ihrem bemerkenswert hohen Gehalt an zellschützenden Antioxidantien. Die Açaíbeeren sind außerdem reich an zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen wie Anthocyanen, Proanthocyanen und anderen Flavonoiden, die als wahre Kraftpakete wahrscheinlich die Verlangsamung des Alterungsprozesses, die Ankurbelung des Immunsystems und den Schutz vor verschiedenen chronischen Krankheiten ermöglichen.

Die Superfrucht zum Schutz des Herzens mit dem Potenzial zur Krebsbekämpfung

Açaíbeeren sind gut für das Herz. Ihre Anthocyane schwächen Entzündungen in den Blutgefäßen ab, wirken als natürliche Vasodilatoren (das heißt, sie unterstützen die Entspannung



und Erweiterung der Blutgefäße) und senken den Cholesterin- und Triglyceridspiegel – das alles sind Faktoren, die bei Herzerkrankungen eine wichtige Rolle spielen. Und die Schutzwirkungen ihrer Inhaltsstoffe beschränken sich nicht nur auf das Herz. In einer im Mai 2011 im *Nutrition Journal*⁸ veröffentlichten kleinen Pilotstudie wurde die Wirkung der Açaíbeeren auf diverse Marker für Herzerkrankungen und Diabetes bei übergewichtigen Erwachsenen untersucht. Nachdem die Probanden 1 Monat lang 2-mal täglich 100 Gramm Beerenfruchtmark zu sich genommen hatten, sanken nicht nur die Spiegel des Gesamtcholesterins und des („schlechten“) LDL, auch der Blutzuckerspiegel stieg nach den Mahlzeiten nicht stark an, und sowohl der Nüchternblutzuckerspiegel als auch der Insulinspiegel sank. Das alles sind wichtige Faktoren bei Diabetes.

Der hohe Flavonoidgehalt der Açaíbeeren kann auch im Kampf gegen den Krebs unterstützend wirken. Eine 2006 an der Universität von Florida durchgeführte Studie ergab, dass Extrakte von Açaíbeeren an der Selbstzerstörung von Leukämiezellen beteiligt sind und ihre Vermehrung von 86 auf 56 Prozent sinken lassen können. Auch wenn die Forscher nicht mit Sicherheit sagen können, ob die Ergebnisse einer Studie, die sich auf Beobachtungen im Reagenzglas stützt, direkt auf den Menschen übertragen werden können, sind die Ergebnisse ganz gewiss

eindrucksvoll genug, um die weitere Forschungsarbeit bezüglich der Wirkkraft dieser Superbeeren gegen den Krebs zu rechtfertigen.

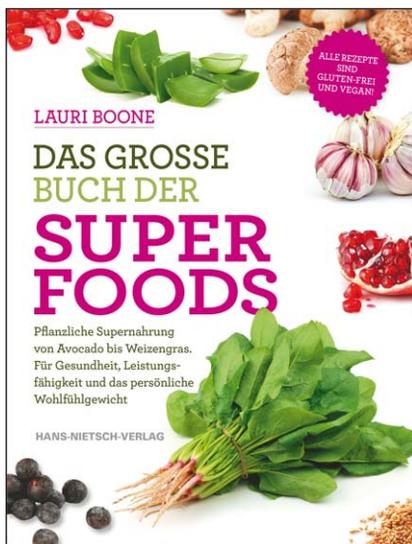
Anti-Aging-Beeren für Hirn und Haut

Açaíbeeren werden oft als Anti-Aging-Nahrung beworben. Und als Dr. med. Nicolas Perricone, FACN (*Fellow of the American College of Nutrition*) sie 2005 in der *Oprah Winfrey Show* auf seine Liste der zehn wichtigsten Supernahrungsmittel setzte, wurde die Presse auf sie aufmerksam und sie wurden mehr und mehr beliebt. Studien haben er-

geben, dass Açaíbeeren Entzündungen im Gehirn abschwächen, die Hirnzellen schützen und das Risiko für altersbedingte Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson verringern. Nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich zeigen sich die Wirkungen ihrer Inhaltsstoffe, und zwar am größten Organ des Menschen: der Haut. Sie fördern die antioxidative Aktivität auf der Haut und unterstützen die Behandlung altersbedingter Hautprobleme, zum Beispiel der Altersflecken. Ob innerlich oder äußerlich angewendet⁹, diese Beeren sind vielleicht genau das, was Sie für eine strahlende Haut brauchen.

UND NUN ZUR PRAXIS ...

Die Açaíbeere selbst ist außerhalb von Südamerika schwer zu bekommen, aber in schonend verarbeiteter Form – als Säfte und Smoothies in Flaschen, in Pulverform, als gefrorenes Fruchtmark und als Sorbets – ist sie in Bioläden, Reformhäusern und vor allem übers Internet erhältlich. Für die Verwendung zu Hause empfehle ich reines, gefrorenes, ungesüßtes Mark (siehe unter „Informationen und Bezugsquellen“, Seite 221 f.) und Pulver. Der leicht herbe Geschmack ist eine ausgezeichnete Ergänzung zu süßerem Obst wie Heidelbeeren, Süßkirschen, Bananen oder Datteln. Geben Sie einfach 100 Gramm gefrorenes Fruchtmark oder 1 (15 Gramm) oder 2 Esslöffel Pulver in Ihren frisch gepressten Saft, Ihren Smoothie, in Ihr Müsli oder das Dessert: Auf diese Weise werden Sie sofort mit Nährstoffen versorgt – es ist wirklich so einfach. Trinkfertige Säfte und Smoothies in Flaschen können ihren Zweck auch erfüllen, aber sie werden oft mit billigeren Säften gemischt und sind zusätzlich gezuckert. Lesen Sie also unbedingt das Etikett .



Lauri Boone

Das große Buch der Superfoods

Pflanzliche Supernahrung von Avocado bis Weizengras.

Für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlfühlgewicht

Die Wahrheit in puncto „Ernährung“ ist ganz einfach: Du bist, was du isst. Nahrung beeinflusst jede Zelle und jedes Organ unseres Körpers – zum Positiven wie zum Negativen. Das heißt aber auch: Wir können auf unsere Gesundheit, unsere Vitalität und damit auf unsere Leistungsfähigkeit durch Ernährung ganz einfach und grundlegend Einfluss nehmen – zum Beispiel mit hochwirksamer Supernahrung: den Superfoods. Diese Lebens-Mittel besitzen die höchste Nährstoffdichte und ergänzen unseren Speiseplan perfekt. Superfoods sind pflanzlich, ursprünglich, unverarbeitet, vollwertig und enthalten ein großes Spektrum gesundheitsfördernder Wirkstoffe, darunter beachtliche Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, entzündungshemmenden Fetten, leicht verdaulichen Proteinen, herzschtützenden Fasern, sekundären Pflanzenstoffen und zellschützenden Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich machen. Und das Beste ist: Selbst geringe Mengen dieser nährstoffdichten Nahrungsmittel werten unseren Speiseplan in hohem Maße auf.

In „Das große Buch der Superfoods“ werden 50 verschiedene pflanzliche Supernahrungsmittel für eine optimale Gesundheit vorgestellt. Egal ob wir uns als Rohkötler, als Veganer, Vegetarier oder Allesesser definieren: Dieses Buch ist für jeden gedacht.

223 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-241-0