

SUSANNA BINGEMER

SUPERFOODS

Kraftpakete
aus der Natur

Mit **40**
veganen
Rezepten

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U

THEORIE

Superfit mit Superfoods ...	5
GESUND ESSEN LEICHT GEMACHT	7
Was sind Superfoods?	8
Suche nach optimalen Nahrungsmitteln	9
Extra: Superfoods – was sie können	10
Du bist, was du isst	12
Gesunde Ernährung – die Basics	13
Extra: Das Superfood-Müsli	14
Natürlich schön und gesund	15
Superfoods im Alltag	16
Superfoods to go	17
Extra: Der grüne Smoothie – die volle Kraft von Chlorophyll	18



PRAXIS

25 STARKE SUPERFOODS	21
Superfoods von A bis Z	22
Acaibeere	23
Algen	26
Extra: Interview zu Algen	28
Aroniabeere	30
Avocado	32
Bienenprodukte	36
Blaubeere	40
Chiasamen	43
Erdmandel	47
Getreidegras	49
Extra: Interview zu Getreidegras	51
Gojibeere	53
Granatapfel	57
Grünes Gemüse	60
Hanfsamen	65



Extra: Super Salatsaucen	68
Ingwer	70
Kakao	74
Kokosnuss	78
Leinsamen	82
Extra: Heimische Superfoods	86
Maca	87
Moringa	91
Physalis	94
Quinoa	97
Sprossen	101
Walnuss	104
Wildkräuter	107

Extra: Wildkräuter aus dem Garten – die Top Four	109
Extra: Interview zu Wildkräutern	110
Zimt	112

Was noch dazugehört ...	116
-------------------------	-----

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Rezeptregister	126
Impressum	127





WAS SIND SUPERFOODS?

Superfoods, das klingt erst einmal wie ein modischer Marketingbegriff, mit dem sich gesunde oder auch nicht so gesunde Lebensmittel bewerben lassen. Aber es steckt mehr dahinter. Überall in der Welt gibt es sie: pflanzliche Nahrungsmittel, in denen wertvolle Nährstoffe in ungewöhnlich hoher Konzentration stecken. Sie bersten geradezu vor Vitaminen, Mineralstoffen, leicht verdaulichen Proteinen, wertvollen Fettsäuren

und sekundären Pflanzenstoffen, deren enorme Wirkung auf die Gesundheit Forscher erst so nach und nach entdecken. In ihren Herkunftsländern haben diese besonderen Nahrungsmittel auch in der naturheilkundlichen Medizin Tradition – wie die Gojibeere in der Traditionellen Chinesischen Medizin, die Kakaobohne bei den Azteken oder Giersch und Brennnessel bei unseren heimischen Heilkundigen.

Denn nicht nur exotische Gewächse sind Superfoods, sondern auch viele Nahrungsmittel, die bei uns wachsen und die uns schon lange vertraut sind – wie Blaubeeren, Leinsamen, Spinat, die Walnuss und viele heimische Wildkräuter.

Suche nach optimalen Nahrungsmitteln

Der englische Begriff Superfoods hat sich in den USA im Zusammenhang mit moderner, gesundheitsbewusster Ernährungsweise etabliert: Es waren dort in den vergangenen Jahrzehnten wohl vor allem Veganer und Rohköstler auf der Suche nach den optimalen Nahrungsmitteln, die Acai, Chia und Co für sich entdeckt und bekannt gemacht haben. Auch für uns in Europa sind diese Exoten eine gute Ergänzung zu den heimischen Superfoods – besonders in der kalten Jahreszeit, wenn bei uns nur wenig wächst. Denn sie können prima gelagert werden und sind jederzeit zur Hand.

Hohe Bioverfügbarkeit

Mit all ihren wertvollen Mikronährstoffen sind Superfoods eine tolle Unterstützertruppe für unseren Körper und unser Immunsystem. Die Wirkung ihrer Vitalstoffe wird noch verstärkt durch deren günstige Zusammensetzung in den jeweiligen Nahrungsmitteln. Zudem haben Superfoods eine hohe Bioverfügbarkeit – unser Körper kann sie

also leicht aufnehmen und bestens verwerten. Das alles gilt jedoch nur für vollständige, natürliche Nahrungsmittel, die im Idealfall wild wachsen oder unter biologischen Bedingungen angebaut werden. Nur sie können ihre volle Power ausspielen: Sie sind wie ein Orchester, das gemeinsam die Musik erklingen lässt. Chemisch hergestellte Vitalstoffpräparate können niemals diese ganzheitliche, kraftvolle und gleichzeitig schonende Wirkung haben – auch dann nicht, wenn sie in Auszügen das eine oder andere Superfood enthalten.

Heilkraft aus der Natur

Die Forschung steht bei Superfoods und deren Wirkungen noch am Anfang. Doch schon jetzt weisen viele Studien darauf hin, dass ihre natürlichen Antioxidanzien eine wirksame Waffe gegen Krebs und viele Zivilisationskrankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein können. Auch gegen Alzheimer wurden mit Superfoods schon Erfolge erzielt.

»Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte.«

MICHAEL POLLAN, JOURNALISTIK-PROFESSOR,
AUTOR UND FAST-FOOD-KRITIKER

SUPERFOODS – WAS SIE KÖNNEN

Zusammen mit einer gesunden Ernährung und einem aktiven Lebensstil laufen diese 25 Superfoods zu echter Hochform auf.

1 ACAIBEERE

Jungbrunnen, perfektes Anti-Aging- und Beauty-Food, Schlankmacher

2 ALGEN

Quelle für Vitamin B12 und Chlorophyll, Chlorella entgiftet, Spirulina wirkt gegen Entzündungen und Heißhunger

3 ARONIABEERE

Schützt Zellen, Immunsystem, Muskeln und Knochen und wirkt gegen Entzündungen

4 AVOCADO

Top für Herz, Gefäße, Gehirn und Augen, Anti-Aging-Bombe und Sattmacher

5 BIENENPRODUKTE

Allrounder für Immunsystem, Energie und Nerven, wirken ausgleichend und gegen Entzündungen

6 BLAUBEERE

Schlankmacher, Gehirntainer und Anti-Aging-Mittel, stärkt das Immunsystem, bekämpft schädliche Darmbakterien

7 CHIASAMEN

Machen satt und schlank, gut für die Verdauung, verleihen Kraft, Ausdauer und seelisches Wohlbefinden

8 ERDMANDEL

Stärkt Nerven und Immunsystem, unterstützt die Verdauung, sättigt und macht schlank

9 GETREIDEGRAS

Reinigt und belebt, pusht Stoffwechsel und Immunsystem, wirkt basisch

10 GOJIBEERE

Anti-Aging-Frucht, gut für Augen, Stimmung, Immunsystem, Schlaf, Energie und Libido

11 GRANATAPFEL

Gut fürs Herz, schlecht für Krebszellen, starkes Antioxidans, wirkt gegen Entzündungen

12 GRÜNES GEMÜSE

Gibt Kraft und Energie, stärkt das Immunsystem, zur Krebsvorbeugung

13 HANFSAMEN

Entzündungshemmend, gut für Herz, Kreislauf, Haut und Gehirn

14 INGWER

Beruhigt Magen und Darm, gut gegen Übelkeit und Erkältung, regt den Stoffwechsel an und hilft beim Abnehmen

15 KAKAO

Glücksbote und Stresskiller, anregend und konzentrationsfördernd

16 KOKOSNUSS

Für Schönheit und schnelle Energie, bekämpft schädliche Bakterien im Darm

17 LEINSAMEN

Für Magen, Darm, Hirn und Herz, stärkt Durchblutung und Immunsystem, hält den Hormonhaushalt im Gleichgewicht

18 MACA

Hebt die Stimmung, gibt Kraft, erhöht Ausdauer und Libido, hilft beim Muskelaufbau und beim Denken

19 MORINGA

Top gegen Zellalterung, stärkt sämtliche Körperfunktionen, vitalisierend

20 PHYSALIS

Für Sehkraft und gute Nerven, stärkt Immunsystem und Stoffwechsel

21 QUINOA

Proteinpower für gute Laune, sehr gut verdaulich, hilft beim Stressabbau, macht satt

22 SPROSSEN

Perfekt bioverfügbar, beleben und schenken Energie und Vitalität

23 WALNUS

Power für Gehirn, Kreislauf und Herz, wirkt gegen Bakterien und Viren, perfekt zur Entgiftung

24 WILDKRÄUTER

Stärken Leber, Galle, Nieren und Immunsystem, regen den Stoffwechsel an, gut zum Entgiften

25 ZIMT

Senkt den Blutzuckerspiegel, hemmt Bakterien in Speisen und im Körper

Ausflug ins Grüne: Wildkräuter können Sie prima bei einem Spaziergang sammeln.





SUPERFOODS VON A BIS Z

Die meisten der in diesem Buch vorgestellten Superfoods lassen sich vielseitig in Rezepten verarbeiten. Dafür eignen sich die Nahrungsmittel in ihrer ursprünglichen, frischen Form am besten. Einige der exotischen Superfoods gibt es bei uns allerdings nur getrocknet, als Pulver oder Fruchtmarm zu kaufen. Dann am besten die am wenigsten verarbeitete Form wählen. Mit manchen Superfoods können Sie auch andere bekannt-

te Zutaten ersetzen, zum Beispiel Rosinen durch Gojibeeren. Die Rezepte in diesem Buch sind als Anwendungsbeispiele gedacht. Alle vorgeschlagenen Gerichte sind vegan. Außer zu Mikroalgen und Getreidegerst, die man am besten pur oder nur mit Wasser gemischt zu sich nimmt, gibt es zu den meisten porträtierten Superfoods ein Rohkostrezept. Häufig kommt ein zweites Rezept für ein gekochtes oder gebackenes Gericht dazu.

Acaibeere

Zugegeben, anfangs war ich skeptisch: Plötzlich war die Acaibeere (gesprochen Assa-i) in aller Munde. Hollywoodstars schwärmten von der Wunderwirkung der kleinen Frucht und auch in Deutschland öffneten erste Acai-Cafés – die kleine dunkelvioletten Tropenbeere boomt. Aber was ist dran an ihr? Die Früchte wachsen an der hohen Acaizeiropalme in den Regenwäldern Amazoniens. In der traditionellen Medizin der Ureinwohner hat die Beere schon lange einen festen Platz. Ihre Erfolgsgeschichte in der westlichen Welt begann wohl, als Surfer an den Stränden Brasiliens die Powerbeere für sich als natürlichen Energielieferanten entdeckten. Ein echter Kult dort: die *Acai na tigela*, ein in einer Schale servierter und mit Crunchy-Müslis garnierter Acai-Smoothie ▶ siehe Seite 25.

cken in der Frucht jede Menge weitere Radikalfänger wie Flavonoide, die auch bei der Bekämpfung von Krebs unterstützend wirken sollen. Dazu kommen 19 Aminosäuren, reichlich Mineralien und Vitamine und ein hoher Anteil nützlicher Fettsäuren wie die einfach ungesättigte Ölsäure. Diese Fettsäuren finden wir auch in Avocados und Oliven, sie stärken das Herz und die Haut. Apropos: Die Acaibeere hat den Ruf, ein Beautyfood zu sein. Der machtvolle Nährstoffmix soll eine Anti-Aging-Wirkung auf die Haut haben und aufs Gehirn. Weil die Beere den Stoffwechsel ankurbelt und auch appetitthemmend wirken kann, gilt sie zudem als Schlankmacher. Jugend, Schönheit, Figur – kein Wunder, dass die Vermarktungsmaschinerie mit teilweise fragwürdigen Acai-Produkten wie »Fatburner«-Kapseln brummt. Lassen sie davon lieber die Finger. Doch fest steht: Die Beeren sind

Amazonasbeere als Jungbrunnen

Die kleine Palmenbeere hat tatsächlich einen Superlativ zu bieten: Sie enthält mehr Antioxidanzien als jede andere Frucht auf der Welt – sogar mehr als ihre berühmte Schwester, die Gojibeere. Verantwortlich dafür ist die besonders hohe Konzentration an Anthocyanen. Das sind die sekundären Pflanzenstoffe, die für die dunkelrote, fast schwarze Farbe der Beere zuständig sind. Sie sind gut fürs Herz, senken Entzündungen und den Cholesterinspiegel. Außerdem ste-

Herbe Note für süße Desserts: Acai-Fruchtmarm lässt sich schnell unterrühren.



kleine Energiebomben, die unsere Zellen sehr erfrischen können.

Wie Sie Acaibeeren verwenden

Weil die kleinen Powerfrüchte extrem schnell verderben, werden sie direkt nach der Ernte tiefgefroren. Nur so bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Das ist auch der Grund, warum in Deutschland keine frischen Beeren erhältlich sind. Greifen Sie auf schonend verarbeitete Säfte oder Pulver zurück. Wichtig: Etiketten genau studieren. Handelt es sich um 100 Prozent Acai in rückstandskontrollierter Qualität? Angebrochenen Saft sollten Sie immer im Kühlschrank aufbewahren.

Besonders gut in gesunden Gerichten verarbeiten lässt sich gefrorenes Fruchtmarmelade.

das es im Internet zu kaufen gibt ► siehe Seite 123. Der etwas herbe, leicht an Schokolade erinnernde Geschmack der Beeren passt gut zu süßem Obst und Desserts, ins Müsli, in frisch gepresste Säfte oder alkoholfreie Cocktails. Peppen Sie auch mal selbst gemachte Energieriegel damit auf oder eine kalt gerührte Marmelade.

»Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.«

ARTHUR SCHOPENHAUER,
DEUTSCHER PHILOSOPH

INFO

WAS IST DER ORAC-WERT?

Der ORAC-Wert ermittelt die antioxidative Fähigkeit natürlicher Nahrungsmittel. ORAC steht für Oxygen Radical Absorption Capacity. Die Messmethode wurde 2005 in den USA entwickelt.

Je höher der ORAC-Wert, desto stärker ist die antioxidative Kraft des Nahrungsmittels – also seine Fähigkeit, freie Radikale zu neutralisieren. Die meisten Superfoods haben sehr hohe ORAC-Werte. Zu

den absoluten Spitzenreitern gehört die Acaibeere mit 5 500 Einheiten pro 100 Gramm frischer Beeren. 100 Gramm Blaubeeren weisen zum Vergleich nur 2 400 ORAC-Einheiten auf. Bei getrockneten Beeren oder Pulver erhöht sich der Wert jeweils um ein Vielfaches – so sollen in Acaipulver 39 000 ORAC-Einheiten stecken. Das wird nur noch von Moringapulver mit gut 50 000 Einheiten getoppt.

Brasilianischer Energiespender

ACAI-BOWL (ACAI NA TIGELA)

200 g Acaibeerenpüree (TK) | 1 Banane |
100 ml Apfelsaft oder Wasser | 3 EL Crunchy-
Müsli

Für 2 Schalen | 5 Min. Zubereitung

1 Acaibeerenpüree aus dem Tiefkühler nehmen – vor allem im Sommer darf es ruhig bei der Zubereitung noch gefroren sein. Die Banane schälen, grob schneiden, einige Scheiben beiseitelegen. Zusammen mit etwa 100 ml Apfelsaft oder Wasser im Mixer auf hoher Stufe 30 bis 40 Sekunden pürieren.

2 Die smoothieartige Mischung in eine Müsli-schüssel geben. Mit Crunchy-Müsli bestreuen, nach Belieben mit Bananenscheiben garnieren.

VARIANTE MIT HEIMISCHEN BEEREN

Wenn Sie gerne einheimische Superfoods verwenden, können Sie Acaibeeren durch Heidelbeeren oder eine Mischung aus Brombeeren und Heidelbeeren ersetzen. Die Beeren waschen, abtropfen lassen und mixen. Statt Crunchy-Müsli können Sie auch Grawola nehmen. Das Rezept für die Knusperstreusel aus Honig, Trockenfrüchten, Sonnenblumenkernen, gepopptem Amaranth und Quinoaaflocken finden Sie auf Seite 39.





INTERVIEW

mit Jörg Ullmann

Jörg Ullmann ist Diplom-Biologe und wissenschaftlicher Projektleiter einer großen deutschen Algenfarm. Außerdem ist er als Referent und Blogger zu seinem Lieblingsthema Algen unterwegs.

Sind alle Algen als B12-Lieferanten geeignet?

Einige Algen enthalten große Mengen an Vitamin B12, die zum Teil sogar deutlich über denen in tierischen Lebensmitteln liegen. Allerdings wird ihre Bioverfügbarkeit kontrovers diskutiert.

Wie sieht es denn bei den Mikroalgen Spirulina und Chlorella aus?

Hier zeigen eine ganze Reihe Untersuchungen, dass es sich bei dem Vitamin B12 in der Cyanobakterie Spirulina hauptsächlich um ein sogenanntes Analogon handelt. Und das ist für uns nicht bioverfügbar! Im Gegensatz dazu scheint es sich beim B12 aus der Grünalge Chlorella um die bioverfügbare Form zu handeln. Aber auch hier hängt der Gehalt von der Anbaumethode ab – denn dabei muss die »richtige« bakterielle Begleitflora vorhanden sein und auch Cobalt, das Zen-

tralatom von Vitamin B12. Alge ist eben nicht gleich Alge.

Algen gelten als gute Jodquelle. Dürfen Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen Algen zu sich nehmen?

Marine Makroalgen können Jod aus dem Meerwasser anreichern und teilweise große Mengen davon enthalten. Bis in die 1970er-Jahre verwendete man solche Algen deshalb als natürliche Jodquelle. Der Jodgehalt ist abhängig von Anbaugelände, Jahreszeit und Umweltbedingungen. Und in Salzwasser-Grünalgen steckt oft weniger Jod als in Rot- oder Braunalgen. Zudem ist die Bioverfügbarkeit des Jods in Algen sehr unterschiedlich. Studien zeigten: In manchen Makroalgen waren 100 Prozent des Jods bioverfügbar, in anderen nur 10 Prozent. Bei Schilddrüsenerkrankungen ist deshalb Vorsicht geboten. Bei Süßwasseralgen wie Chlorella und auch

beim Cyanobakterium Spirulina stellt sich die Frage nach dem Jod gar nicht: Sie weisen generell nur Spuren davon auf!

Es heißt, Chlorella soll man mit »aufgebrochener Zellwand« kaufen. Was bedeutet das?

Eine Studie zeigte 1977, dass die Verdaulichkeit von Chlorella erhöht werden kann, wenn man die Zellwände aufbricht. Deshalb werden auch heute noch Produkte mit »broken cell-wall« oder »mikronisiert« verkauft. Allerdings hing das damals eher mit der verwendeten Trocknungsmethode zusammen. Bei der heute üblichen Sprühtrocknung liegt die Verdaulichkeit bei 80 Prozent. Das ist ein guter Wert. Ein Aufbrechen der Zellwand ist also nicht nötig. Es besteht sogar eher die Gefahr, dass durch diesen Prozess wertvolle Inhaltsstoffe degenieren können.

Als gesundheitsfördernd gilt auch die AFA-Alge. Gleichzeitig wird bei dieser Mikroalge aber vor giftigen Inhaltsstoffen gewarnt. Also lieber nicht nehmen?

Vom Verzehr dieser Alge rate ich immer ab! Sie wird als »Algenblüte« aus dem Klamath-See in den USA geerntet. Die Produkte enthalten bei Tests regelmäßig Microcystin, ein Lebergift. Außerdem – und das ist kaum bekannt – kann AFA selbst verschiedene andere Toxine bilden, auf die standardmäßig noch gar nicht getestet werden kann. Ersatzweise kann man auf Spirulina zurückgreifen,

deren gesundheitsfördernde Eigenschaften denen von AFA ähneln – aber ohne deren Risiken für die Gesundheit.

Haben Sie selbst eine Lieblingsalge?

Zurzeit gebe ich gern einen Löffel Chlorella in meinen Morgen-Smoothie. Das weckt die Lebensgeister. Meine Favoriten unter den Meeresalgen: Meeresspaghetti, gemischt mit Zucchini- und Dressing. Und Nori: Einfach mal Sauerkraut darin wie Sushi einwickeln und etwas Wasabi dazu – lecker.



Algen stecken voller Vitalstoffe. Aus der asiatischen Küche sind sie nicht wegzudenken.

DER EXTRAKICK FÜR DIE GESUNDHEIT

Gönnen Sie sich mit Superfoods täglich eine geballte Ladung natürlicher Vitalstoffe – für mehr Energie, Fitness und Wohlbefinden.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- **Alles Wissenswerte** über die gesunden Inhaltsstoffe von Superfoods und ihre fantastische Wirkung.
- **25 ausführliche Porträts** der wichtigsten Superfoods – exotische und heimische – mit praktischen Tipps und über 40 veganen Rezepten, die den kulinarischen Alltag bereichern.
- **Experteninterviews** zu den Themen Algen, Getreidegras und Wildkräuter.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-4227-6



€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de

G|U