

Superfoods

Was sind „Superfoods“?

Superfoods sind Lebensmittel, welche eine besonders hohe Nährstoffdichte* oder einen herausragenden Vitalstoffanteil besitzen. Superfoods N° 1 in unseren Breitengraden sind die **Wildkräuter** und **Wildfrüchte**. Sie enthalten einen mehrfach erhöhten Vitamingehalt, mehr Mineralstoffe und Schutzstoffe (Antioxidantien) als Gartenkräuter, kultiviertes Gemüse und Früchte.

**Hohe Nährstoffdichte; viele Nähr-/ Vitalstoffe in einer kleinen Menge des Lebensmittels enthalten.*

Das bedeutet, dass mit ganz bestimmten Lebensmitteln Nährstoffe und Vitalstoffe ergänzt werden können. Superfoods sollten wegen ihrer Wirksamkeit nicht in grossen Mengen verwendet werden. Zur Gesundheitsförderung reicht es, täglich eine kleine Menge davon zu essen. Wichtig ist die Abwechslung, damit der Körper möglichst viele der wertvollen Stoffe aufnehmen kann. **Weitere Merkmale:** Biologisch, unbehandelt, unraffiniert, aus der Natur, roh oder nicht über 42° erhitzt, leicht verdaulich...

Beispiele für „Superfoods“

Wildfrüchte/Wildkräuter

- Goji, Berberitze, Açai
- Aronia, Cassis/schwarze Johannisbeere
- Maulbeeren (schwarze oder weisse)
- Wilde Aprikosen
- Heidelbeeren, getrocknet oder frisch
- Sanddornbeeren
- Löwenzahn, Bärlauch, Brunnenkresse
- Giersch, Borretsch, Kapuzinerkresse
- Klee, Spitzwegerich, wilde Möhre ...

„Greens“ – grüne Pulver

- Matcha
- Moringa
- Algen (Dulse, Nori, Afa, Klamathalge...)
- Süssgräser; Gerste, Dinkel, Weizen ...

Nüsse

- Cashews
- Macadamia
- Paranüsse

Nussmus

- Cashewmus
- Mandelmus
- Kokosmus

Samen, Kerne

- Chiasamen
- Leinsamen
- Schwarzer Sesam
- Aprikosenkerne
- Bittere Aprikosenkerne und Bittermandeln

Natürlich süsse Pulver

- Carob
- Baobab (süss-säuerlich)
- Lucuma

Gewürze

- Zimt, Kardamom, Vanille

Wurzeln

- Ingwer, Kurkuma, Kalmus, Maca

Gemüse / Diverse

- Avocados
- Salatgurken
- Sprossen
- Zitronen

Informationen zu einigen Superfoods

Chiasamen / Salbeiart aus Südamerika

Besonders hoher Gehalt an Eiweiss, Kalzium, Antioxidantien, Ω -3-Fettsäuren, Schleimstoffen und Ballaststoffen / positiv auf **Darmgesundheit und Cholesterinspiegel**, wichtig für vegetarische und vegane Ernährung / *höchstens 20 g pro Tag* (Empfehlung des EFSA, europ. foodsafety authority)

Schwarzer Sesam / Ölpflanze, Tropen, Subtropen

Sehr hoher Gehalt an **Eiweiss, Kalzium**, Magnesium u.a. Mineralstoffen / blutbildend, gibt Energie, befeuchtet Schleimhaut, bei Verstopfung, trockenem Husten / *bis 30 g pro Tag*, weniger bei weichem Stuhl

Aprikosenkerne, bittere und süsse

Enthalten Vit. B17, wertvolles Öl, Vitamine der B-Gruppe, C und E / **Zellveränderungen vorbeugend** / *höchstens 2 bittere Kerne pro Tag*, gut kauen und einspeicheln, süsse Kerne 1 Handvoll pro Tag

Carob / Hülsenfruchtpulver vom Johannisbrotbaum

Enthält reichlich Ballaststoffe und Kohlenhydrate, Calcium, Eisen, Vit. A, B und sekundäre Pflanzenstoffe, ähnlich wie Kakaopulver, darum auch als Ersatz, fettarm / **gut für Kinder geeignet**

Baobab / Frucht des Affenbrotbaumes, Afrika

Hoher Nähr- und Vitalstoffanteil / **natürliches Probiotikum**, bei allen Magen-Darmproblemen / *2 EL tägl.*

Matcha / Grünteepulver aus Japan

Antioxidantien (Zellen schützende Stoffe), Vitamine, als Pulver hohe Bioverfügbarkeit / „**grünes Koffein**“, leicht anregend, aber magenfreundlich, reinigend und entgiftend, nimmt die Lust auf Zucker / *tägl. 1 TL*

Moringa / Blatt und Rinde des Wunder- Meerrettichbaums, Indien

Ist eine der an Antioxidantien reichsten Pflanzen der Welt, **enthält 90 lebenswichtige Nährstoffe**, fast alle Vitamine und Mineralstoffe, Proteine und den Botenstoff Zeatin (sorgt dafür, dass Inhaltsstoffe gut aufgenommen werden) / unterstützt das Immunsystem, beugt Zellveränderungen vor, hemmt das Wachstum von Bakterien / *täglich 3-5 g (ca. ½ TL)*

Beachten

Superfoods können täglich **in kleinen Mengen** verwendet werden. **Grundsätzlich gilt; lieber wenig, dafür regelmässig** in den Speiseplan einbauen und kurweise verwenden, also abwechseln. So ist gewährleistet, dass sich die wertvollen Pflanzenstoffe nicht in unserem Körper anreichern. (ZB. Eine Handvoll Wildfrüchte, einige Samen, Kerne, ½ TL Moringa und 2 EL Pflanzenöl)

Anwendungsvorschläge

Im Müesli: Wildfrüchte (getrocknete in Wasser einlegen), alle pulverförmigen Superfoods, Reiskleie, Hanfprotein, kalt gepresste Pflanzenöle, Nussmuse, Nüsse, Samen, Kerne ...

Im Grünen Smoothie: Wildfrüchte (getrocknete in Wasser einlegen), Wildkräuter, alle pulverförmigen Superfoods (Reiskleie und Hanfprotein gehören aber nicht hinein), v.a. die „Greens“, Sprossen ...

Über Gemüse/Salate/Getreide: kalt gepresste Pflanzenöle, Nüsse, Samen, Kerne, Sprossen, Algen ...

Rezepte und zusätzliche Infos zu Superfoods befinden sich auf meiner Webseite und meinem Blog