

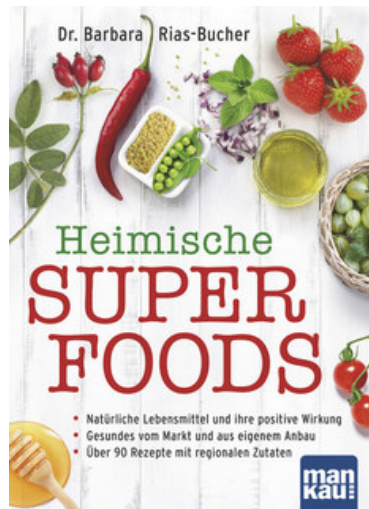
Barbara Rias-Bucher Heimische Superfoods

Leseprobe

[Heimische Superfoods](#)

von [Barbara Rias-Bucher](#)

Herausgeber: Mankau Verlag



<http://www.unimedica.de/b19227>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



INHALT

ÜBER DIESES BUCH	8
WAS SIND SUPERFOODS?	10
ZEHN TIPPS FÜR SUPERFOOD	18



FARBEN ESSEN

DIE GUTEN ROTEN	22
Bunter Tomatensalat	26
Tomatensuppe	27
Rotkohlsalat mit Granatapfel	28
Sommersalat mit Obst und Käse	30
Amaranth-Suppe	31
Gemischter grüner Salat	32
Rote-Bete-Küchlein	33
Auberginensalat	34
Tomaten-Paprika-Püree	36
Geröstete Paprikaschoten	37
Weintrauben-Focaccia	38
Rotkohlaufstrich	40
Rote-Bete-Brote	41
Bunte Sommerquiche	42
SONNENFARBE	44
Salat mit Möhrenchips	46
Spaghettikürbis mit Parmesan	48
Möhrencreme	49
Möhren-Gnocchi	50
Maisbrot mit Paprika	52
Gebackene Maiskolben	53
Kurkuma-Nudeln mit Blüten	55
ES GRÜNT SO GRÜN	56
Salat zum Sattessen	61
Gerstengras-Suppe	62
Brennnessel-Smoothie	63
SUPER VON DER FENSTERBANK	64
Gebratenes Gemüse	66



BAKTERIEN FÜTTERN

BALLASTSTOFFE SIND SUPER	70
Gebratene Nudeln mit Huhn	76
Rohkostsalat	78
Rösti mit Kräutern	79
BITTER IST GESUND	80
Endivien-Quiche	82
Couscous-Salat mit Tomaten	84
Artischockenkuchen	86
Gebackener Topinambur	89
Pasta mit Brokkoli	90
Spitzkohl mit Ei	91
Geschmorter Dinkel mit Tomaten	93
Vollkornlasagne mit Zucchini	94
Sandwichbrot	97
Kerniges Gerstenbrot	99

Wie sieht
es aus mit Ihren
Stärkepäckchen?
Mehr dazu ab Seite 70.



INHALT



AROMA GENIESSEN

HEILKRAFT AUS DER NATUR	102
Thymiankekse	104
Frittata mit Wildkräutern	106
EINFACH SUPER	108
Brennnessel-Päckchen	111
Marinierter Lachs mit Ingwer	112
Käsebröte mit Chili und Paprika	114
Frühlings-Käsecreme	116
Bunter Kräuterjoghurt	117
Hähnchencurry mit Obst	118
Knoblauchcreme	120
Anti-Stress-Tee	122
Magentee	123
Öl mit Kräutern	124



EIWEISS SICHERN

BESTE EIWEISSPENDER	128
Bohnen-Minestrone mit Brot	132
Kürbis-Möhren-Suppe	134
Kichererbsensuppe	136
Radicchiohappen	138
Pasta-Salat mit Eiersauce	140
Knusperbrot mit Ricotta-Chilis	142
Bohnencreme	144
Buchweizen mit Pilzen	146
Kaninchen mit Gemüse	148
Bunter Lachssalat	150
Fencheltorte mit Buttermilch	152
Quinoa mit Paprika und Käse	154



Schon mal in einen
Thymiankeks gebissen?
Zum Nachbacken auf
Seite 104!

Natürlich lecker
und raffiniert: die
»Radicchiohappen«
von Seite 138.





GUTES FETT

FETT BRAUCHEN WIR TÄGLICH	158
Erbensuppe mit Croûtons	162
Salsa verde	163
Gemüsesalat mit Brot und Feta	164
Fisch auf Paprika-Chili-Püree	166
Lachs aus dem Ofen	167
Avocadocreme	168
Makrelen mit Wacholder	170
Nuss-Nudeln mit Grünem	172
Super-Squash mit Kokos	174



NATÜRLICH SÜSSEN

OBST ESSEN!	178
Heidelbeerquark	182
Beeren-Eiscreme	183
Hirsecikadellen	185
Aprikosencreme	186
Aprikosentörtchen	187
Himbeertörtchen	189
Reisaufgug mit Kirschen	190
Kakaonudeln mit Ricottasauce	193
Porridge mit gebratenen Äpfeln	194
Himbeerschnittchen	196
Kokos-Joghurt-Eis mit Maulbeeren	197
Selbst gemachtes Müsli	198
Joghurtcreme mit Roter Grütze	201
Gebackene Quitten	203
Amaranthauflauf mit Pflrsich	204
Aprikosenkuchen	206
Holundertörtchen	208
Brombeeraufgug	210
Cranberrykuchen	212
Kürbiskuchen	214
Carobwaffeln mit Erdbeeren	216
Zwetschgenpfannkuchen	218

GESUNDHEITSREGISTER	220
REZEPTREGISTER	221

ÜBER DIESES BUCH



Superfoods liegen im Trend, und über jeden neuen Star kursiert eine wahre Flut wundersamer Geschichten und sensationeller Berichte. Einiges davon gehört zu den Ernährungsmärchen, manches ist bedenkenswert, und um vieles kümmert sich mittlerweile auch die Wissenschaft sehr intensiv.

So spannend ich die wachsenden Erkenntnisse zur Wirksamkeit von Superfoods finde – beim Essen will ich nicht ständig über Biofunktionalität nachdenken. Mir geht es um ganzheitliche Ernährung, nicht ums Rauspicken verschiedener, angeblich supertoller Wirkstoffe, die Mutter Natur mal in eine rote Beere, mal in eine grüne Alge, mal in eine pralle Exotenfrucht gepackt hat. Richtiges Superfood bedeutet für mich die zeitgemäße Form der Ernährung: Genuss bei jedem Essen, bewusste Auswahl der Lebensmittel, die uns fröhlich stimmen und so behaglich satt machen wie Säuglinge. Da kneift und zwickelt nichts, und selbst der diskrete Rülpsenach der schönen Mahlzeit drückt nur Zufriedenheit aus.

Ich habe dieses Buch nach meinen eigenen Vorlieben aufgebaut – ich gestehe es am besten gleich: Sie finden darin

eine ganze Fülle von Rezepten mit Gemüse, Obst und Kräutern. Denn ich ernähre mich seit knapp drei Jahrzehnten vorwiegend, aber nicht rein vegetarisch. Sie finden grundlegende Informationen zu Superfoods. Weil ich dieses Thema nicht nur interessant, sondern auch ausnehmend wichtig finde – für unser eigenes Wohlbefinden und für die Achtsamkeit der Natur gegenüber. Je mehr wir über Bio-Aktivstoffe wissen, desto mehr wird uns auch die Pflanze zum lebendigen Gegenüber, das wir verstehen und achten können. Wenn wir wissen, dass Dost und Rosmarin Gerbstoffe bilden, um sich Fressfeinde vom Pflanzenleib zu halten, freuen wir uns, dass auch wir diese Stoffe nutzen dürfen, wenn es nach üppigem Essen im Bauch rumort. Wer begreift, dass Möhren ihren Zucker speichern, um den Winter zu überstehen, um im Frühling eine neue Pflanze und damit auch viele Samen zu bilden – dem schmeckt das süße Möhrensüppchen mit gesunden Carotinoiden noch besser. Und wer sich bewusst macht, dass jede noch so saftige und appetitliche Frucht im Supermarkt nach Lagerfähigkeit, Transporttauglichkeit und vermeintlichen Verbraucherverwünschen



zurechtgezüchtet worden ist – der wird sich nach echtem Superfood umsehen und lieber beim Bio-Gärtner einkaufen, immer mal nach Wildobst suchen und auch weniger ansehnliches Obst von Streuwiesen aufsammeln.

WAS DIESES BUCH NICHT IST

* **Vegan-Kochbuch:** Nach meiner langjährigen Erfahrung ist eine Kost mit größtmöglicher Nährstoffdichte für die menschliche Ernährung am besten geeignet, bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben. Für die Überzeugung, dass wir pflanzliche *und* tierische Lebensmittel brauchen, sprechen unser Stoffwechsel und unser Verdauungssystem.

* **Anleitung für glutenfreie Ernährung:** Ohne Eiweiß aus Getreide hätte die Menschheit nicht überleben können. Alle Hochkulturen haben ausgedehnten Getreideanbau betrieben, weil kohlenhydratreiches Essen unsere Nahrungsgrundlage bildet. Von der Jagd und vom Fischfang allein bekommt man große Gruppen von Menschen nicht satt. Dennoch ist es sinnvoll, weniger Weizen zu essen: Erstens wurden in der Geschichte der Ernährung noch nie so viele Produkte aus Weizen kon-

sumiert wie heutzutage. Zweitens gibt es unsere modernen, hochgezüchteten Weizensorten erst seit wenigen Jahrzehnten. Wir sind also, ganz simpel formuliert, (noch) nicht daran gewöhnt, was durchaus zu Ernährungsproblemen führen kann. Das habe ich in den Rezepten berücksichtigt und deswegen häufig andere Getreidearten verwendet.

* **Anleitung zum laktosefreien Essen:** Die meisten Europäer vertragen Milchzucker (Laktose) auch als Erwachsene, anders als zum Beispiel Asiaten. Deshalb tauchen in der traditionellen chinesischen oder japanischen Küche keine Rezepte mit Milch auf, auch nicht mit Sauer Milchprodukten oder Käse; man hat einfach keine Milchwirtschaft betrieben. Doch Milchzucker ist nicht gleich Milchsäure: Wem auf ein Glas Milch übel wird, kann durchaus probiotischen Joghurt essen. Die Milchsäurebakterien darin sind für die gesunde Darmflora so lebensnotwendig wie Ballaststoffe.

Gehen Sie nun mit mir auf Entdeckungsreise, kulinarisch, volksmedizinisch und eben ganz superfoodmäßig vergnügt.

Viel Spaß mit meinem Buch!

Barbara Rias-Bucher

WAS SIND SUPERFOODS?

Superfoods sind keine Wundermittel, obwohl sie mittlerweile so gehandelt werden, und zwar buchstäblich: Superfoods sind in Joghurt und Fruchtdrinks, Müsli und Fertignahrung enthalten und tauchen als Nahrungsergänzungsmittel auf – immer mit der Begründung, dass wir damit fit, schlank, schön und vor allem gesund bleiben. Doch ganzheitlich zu denken und zu handeln, ist auch bei Superfoods am besten. Deshalb hier eine Zusammenstellung der wichtigsten Fragen zum Thema.

SUPERFOODS: PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

Superfoods sind vorwiegend pflanzliche Lebensmittel mit Inhaltsstoffen, die nach allem, was wir bisher wissen, bei Krankheiten vorbeugend und/oder heilend wirken können: Diese Bio-Aktivstoffe oder Phytamine greifen positiv in den Stoffwechsel und andere Funktionen unseres Organismus ein, helfen den Zellen bei der Arbeit, unterstützen unsere körpereigene Killerzellenarmee beim Kampf gegen böse Keime. Zu den Bio-Aktivstoffen zählen auch Vitamine und Mineralstoffe, die man schon lange kennt, deren Wirkungsweise wir aber

jetzt aufgrund der genauen Analysemethoden besser verstehen.

WARUM PFLANZLICHE LEBENSMITTEL SO GUT SIND

Die geheime Macht der Pflanzen ist nicht zu unterschätzen. Die Kräfte, die jede von ihnen birgt, gehen selbstverständlich auch in unser Essen ein. Sie wirken auf unseren gesamten Organismus. Deshalb ist eine vorwiegend pflanzliche Ernährung so eminent wichtig: Pflanzen in ihrer ganzen Vielfalt bilden unsere Nahrungsgrundlage und sind die besten Superfoods.

WARUM HEIMISCHE SUPERFOODS?

Weil wir seit unserer Kindheit daran gewohnt sind und sie regelmäßig essen: Gesundheitlich von Nutzen sind nämlich nur Superfoods, die man sehr häufig isst. Denn die physiologische Wirkung der meisten Bio-Aktivstoffe hält nur kurze Zeit vor, dann braucht der Körper Nachschub. Dass ständiger Nachschub an Schokolade keine so gute Idee ist, wissen wir ohnehin. Und dass man hierzulande lieber Fisch als Algen mag, bezweifelt auch keiner. Hinzu



Die »Prävention mit Messer und Gabel«, wie ein Pharmakologe die bewusste und regelmäßige Ernährung mit einer Vielzahl von Bio-Aktivstoffen genannt hat, ist ein faszinierendes Forschungsgebiet.

kommt, dass wir viele Bio-Aktivstoffe in Gemüse, Obst und Kräutern umso besser verwerten können, je frischer die Lebensmittel sind. Was bei uns wächst, muss nicht unreif geerntet oder zur Konservierung getrocknet werden, weil es rasch zum Verbraucher gelangt. Und heimische Superfoods sind auch ökologisch sinnvoll, weil sie nicht über weite Strecken transportiert werden müssen. Einige unserer Superfoods können wir sogar selbst ziehen: Gerstengras, Pflücksalat und Erdmandeln wachsen im Blumentopf, Knoblauch im Balkonkasten, Gänseblümchen und Löwenzahn finden Sie in der Wiese – Informationen dazu stehen jeweils beim entsprechenden Rezept. Gewöhnlich sind heimische Produkte auch weniger mit Schadstoffen belastet. Das kommt daher, weil erstens die Verordnungen in Deutschland strenger sind als in anderen Ländern, und zweitens, weil Sie die Herkunft besser kontrollieren können: Frische Heidelbeeren können Sie selbst pflücken, Açai-Beeren nicht.

BRAUCHEN WIR EXOTISCHES SUPERFOOD?

Exotisches Superfood brauchen wir nicht unbedingt. Doch natürlich schadet es auch nicht. Dass viele so versessen auf exotische Superfoods sind, mag an einem Missverständnis liegen: Alle wichtigen Bio-Aktivstoffe bekommen wir nämlich ganz leicht mit heimischen Superfoods. Zum Beispiel: Cranberrys, Preiselbeeren und Heidelbeeren stärken das Immunsystem über den Darm, wirken wie Goji-Beeren als Fatburner, Vitaminspender und Krebshemmer. Der Vitamin-C-Gehalt in Sauerkraut bleibt auch im Vorrat erhalten, während durch den Transport von Camu-Camu zum Beispiel mindestens 25 Prozent verloren gehen. Catechine in Grünem Tee und dunkler



Schokolade kommen auch in unserem heimischen Obst vor: Schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Kirschen, Äpfel und Birnen enthalten diese Flavanole, die als Anti-Aging-Substanzen und Krebschutzmittel gelten. Genau wie die Vitamine C und E fangen Catechine die bösen freien Radikale ein. Der hohe Flavonoidgehalt im Kakao, der Herzkrankheiten vorbeugt, indem er die Blutgefäße elastisch hält und den Blutdruck senkt, gilt ähnlich auch für Pflirsiche, Pflaumensaft und Aprikosen. Viele exotische Superfoods sind auch nur in großen Städten leicht zu bekommen und obendrein nicht gerade billig. Die meisten kann man zwar im Internet bestellen, Sie haben jedoch hinsichtlich der Qualität dieser Produkte keinerlei Gewähr. Dennoch finden Sie auch in diesem Buch einige *Exoten*, denn bei einer guten, gesunden und abwechslungsreichen Ernährung sollte es ja keine Einschränkungen geben.

WOZU SUPERFOODS?

Wir brauchen Superfoods, um Gesundheitsrisiken zu senken. Menschen in den Industrienationen leiden immer häufiger an Krebs, Herz- und Kreislauf-

erkrankungen. Erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck machen Probleme, Übergewicht und Diabetes entwickeln sich zu regelrechten Volkskrankheiten. Mit Superfoods können wir hier gut dagegensteuern, indem wir unser Immunsystem stärken, besseres Fett essen, für genügend Ballaststoffe sorgen und unser Eiweißsoll erfüllen. Fruchtsäuren in Obst gelten als Fatburner und lassen die Verdauungssäfte besser fließen. Allicin in Zwiebeln und Knoblauch senkt den Blutdruck, Bitterstoffe in Artischocken regen die Gallenblase an. Pektin in Äpfeln, Quitten und Beeren pflegt die Darmflora, Gerbstoffe in Gänseblümchen wirken entzündungshemmend, Flavonoide in Klee schützen die Zellen, Vitamin C in Sauerkraut und Paprika stärkt das Immunsystem. Überdies fördert Vitamin C bei vegetarischer Ernährung die Eisenresorption. Gesunden Menschen helfen Superfoods, weil sie der Entschlackung und Reinigung unseres Körpers dienen. Und wer wie *Charles de Gaulle* findet, das Alter sei ein Schiffbruch, kann Olivenöl, Joghurt, Fisch und Nüsse auf den Speisezettel setzen. Sie alle gelten als Superfoods mit Anti-Aging-Effekt.



WAS BEDEUTET ORAC?

ORAC ist ein Wert, der angibt, wie rasch ein Lebensmittel freie Radikale absorbiert und damit für den Organismus unschädlich machen soll. Je höher diese *Oxygen Radical Absorbing Capacity* (ORAC), desto mehr freie Radikale können neutralisiert werden. Und weil das wirklich super klingt, gibt es inzwischen ORAC-Listen, die man im Internet einsehen kann. Selbstverständlich finden Sie bei jedem dieser Superfoods auch gleich den Hersteller. Unser Tagesbedarf soll bei 5.000 bis 7.000 ORAC-Einheiten liegen, die man nach der Liste spielend schafft. Leider hat die Sache einen Haken: Die Werte wurden *in vitro*, das heißt im Labor an Zellkulturen von Tieren, ermittelt und lassen sich oft nur bedingt auf uns Menschen übertragen. Denn auch Wissenschaftler können (noch) nicht beurteilen, wie sich ein solches *Super-ORAC-Produkt* in unserem Organismus als Radikale-Fänger tatsächlich verhält. Vermutlich ist die Liste auch nicht als Empfehlung für den täglichen Speisezettel gedacht, denn es tauchen Produkte auf, die in den genannten Mengen gesundheitsschädlich sind: Für 100 Gramm geriebene Muskatnuss werden 69.640 Einheiten genannt. Nur: Bereits 5 Gramm Muskat sind für einen Erwachsenen giftig, 20 Gramm führen zu schweren Delirien – weshalb die Natur dafür gesorgt hat, dass wir Muskat nur in winzigen Mengen essen können.

Gutes Fleisch aus artgerechter Tierhaltung gibt es im Naturkosthandel, bei Bio-Bauern, aber auch im Internet kann man es bestellen, zum Beispiel bei www.neuland-fleisch.de.

SUPERFOOD VON TIEREN?

Da sind sich selbst Experten nicht einig: Gewiss zählen Fleisch und Fisch zu den gesunden Lebensmitteln, selbst wenn man immer häufiger das Gegenteil hört. Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* (DGE) empfiehlt mindestens eine Fischmahlzeit pro Woche und betont, dass Fleisch ein wichtiger Lieferant von



Mineralstoffen und von B-Vitaminen sei. Doch Vitamin B₁₂, das in pflanzlichen Lebensmitteln nicht vorkommt, nehmen wir auch mit Milchprodukten, Käse und Eiern auf. Unbedingt notwendig sind Fleisch und Fisch für unsere Ernährung bestimmt nicht. Superfood in diesem Buch ist vorwiegend vegetarisch, weil Pflanzen sehr viele Stoffe enthalten, die unser Organismus braucht. Doch manches können wir aus tierischen Produkten optimal verwerten, anderes ist eben nur darin enthalten: Unsere Muskeln brauchen Eiweiß, und in Bezug auf Protein weist Fleisch die höchste Nährstoffdichte auf. Die Schilddrüse ist auf Jod angewiesen, und dieses Spurenelement bekommen wir zum Beispiel mit Seefisch. Vitamin B₁₂, unerlässlich für die Bildung der roten Blutkörperchen, ist nur in tierischen Lebensmitteln enthalten. Essenzielle Omega-3-Fettsäuren liefern uns auch Pflanzenöle (→ Seite 158f.), doch aus fettreichen Fischen können wir sie am besten nutzen. Damit kein Mangel auftritt, sind regelmäßige

Miniportionen von Fisch, Fleisch und Geflügel also durchaus empfehlenswert. Und deshalb finden Sie auch einige sehr ausgewogene Rezepte mit Fleisch, Geflügel und Fisch in diesem Buch.

WAS HEISST NÄHRSTOFFDICHTHE?

Bunte Vielfalt auf dem Teller mit den Lebensmitteln, die wenig, doch wertvolles Fett enthalten und so viele Bio-Aktivstoffe wie möglich liefern. Das sind Gemüse und Obst, Kräuter und Salat, Getreide und Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Soja. Als Ergänzung gehören Milchprodukte und Eier, auch Qualitätsfleisch und Fisch dazu (→ *Superfood von Tieren*). All das kann der Körper nach Bedarf verwerten, während wir ihm mit nährstoffarmen Produkten – zum Beispiel durch fette Wurstwaren, Süßigkeiten, süße Getränke etc. – diese gesunde Auswahl verweigern. Bei Superfoods halten Sie sich ohnehin überwiegend an Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte.

Greenpeace hat eine Liste der Fische erstellt, die man noch essen kann. >>>

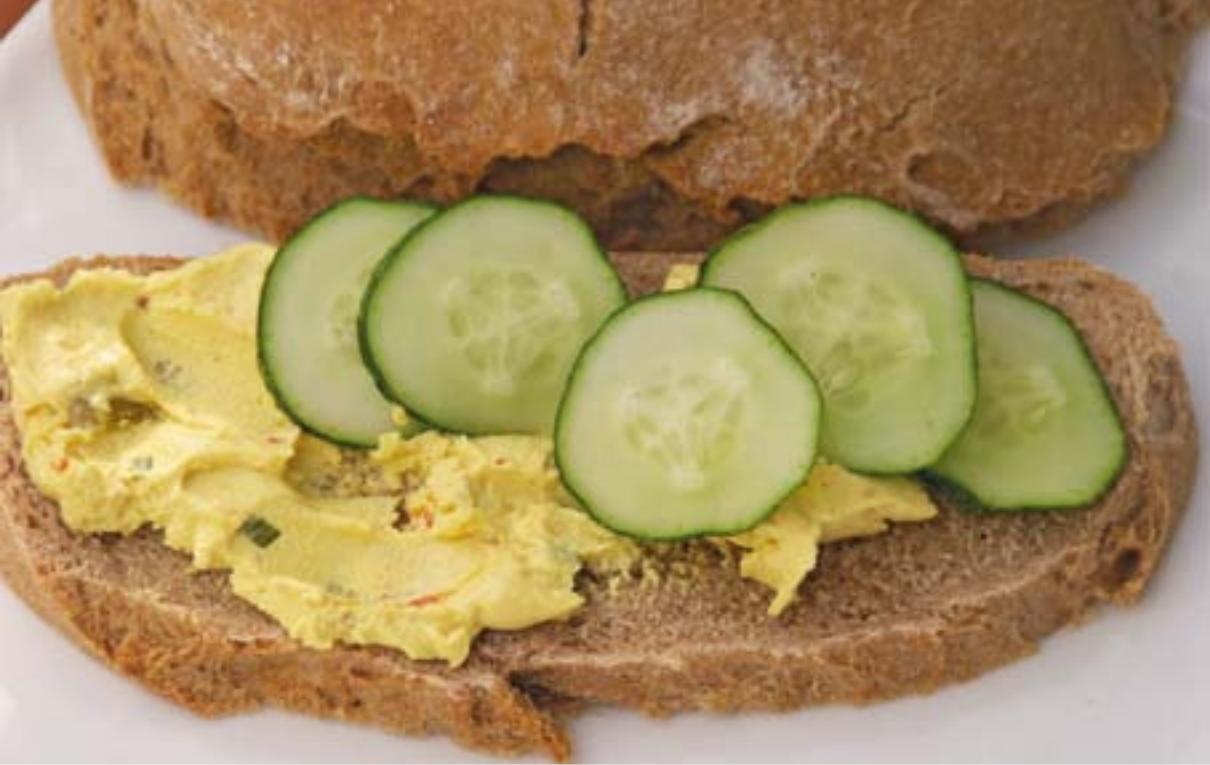


SPAGHETTİKÜRBIS MIT PARMESAN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 Spaghettikürbis
Salz nach Belieben
Frisch gemahlener
Pfeffer
4 EL Öl
4 EL Butter
4 EL frisch geriebener
Parmesankäse

- 1** Den Kürbis halbieren, die Kerne mit dem watteartigen Gewebe entfernen. Die Hälften nebeneinander in die Fettpfanne des Backofens legen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** In jede Kürbishälfte 2 EL Öl und 1 EL Butter geben. Den Kürbis im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen, bis das Kürbisfleisch weich ist.
- 3** Nun das heiße Kürbisfleisch mit einer Gabel aus den Schalen holen – es bildet dabei lange Streifen wie Spaghetti – und auf vorgewärmten Tellern verteilen. Mit der restlichen Butter belegen, mit dem Parmesan bestreuen und sofort servieren.



MÖHRENCREME

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 g Möhren
2 EL Apfelsaft
2 EL Zitronensaft
1 TL getrocknete
italienische Kräuter-
mischung
½ TL brauner Zucker
2 TL natives Olivenöl
150 g Rahmfrischkäse
Salz nach Belieben

1 Die Möhren schälen, waschen, klein würfeln und in einen Topf geben. Den Apfelsaft, den Zitronensaft, die Kräutermischung und den Zucker hinzufügen, alles einmal aufkochen und etwa 15 Minuten kochen lassen, bis die Möhren ganz weich sind. Die Möhren von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen.

2 Das Olivenöl und den Frischkäse zu den Möhren geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Den Aufstrich mit Salz abschmecken und mit Gurken, Tomaten und Radieschen zu Dinkelbrot, *Sandwichbrot* (→ Seite 97) oder türkischem Fladenbrot servieren.

BITTER IST GESUND



Bittere Substanzen, sogenannte *Amara*, kommen zum Beispiel in Artischocken, Endivie, Zuckerhut-Salat, Estragon und Beifuß vor. Alle Bitterstoffe sorgen durch die Produktion von Speichel und Magensaft für eine bessere Verdauung. Bitterstoffe bringen den Darm buchstäblich in Schwung, indem sie die Peristaltik anregen. Sie helfen damit unseren guten Bakterien, potenziell gefährliche Keime schneller wieder loszuwerden. Eine gute Verdauung trägt zu einem besseren Körpergefühl bei und bremst sogar die Lust auf Süßes, denn sobald der Darm richtig arbeitet, spüren wir keinen Hunger.

Amara fördern den Gallenfluss und unterstützen so unseren Organismus bei der Entgiftung über die Leber. Diese Entgiftung sollten wir regelmäßig durchführen, denn Schadstoffe entstehen nicht nur durch äußere Einflüsse wie ungesunde Ernährung, Genussmittel oder Bewegungsmangel, sondern auch beim normalen täglichen Stoffwechsel. Manche dieser Stoffe sind sogar lebenswichtig und machen nur dann Probleme, wenn zu viel davon in Blut und Lymphe kreisen. Beispiel Cholesterin: Wir brauchen es für den Aufbau von Körperzellen, die Bildung von Hormonen und bestimmten Vitaminen. Doch zu viel LDL-Cholesterin schadet den Blutgefäßen.



Alles, was Kohl ist, schenkt Fitness durch Thiamin. Dieses Vitamin spielt eine wesentliche Rolle bei der Energieproduktion. Wer schwer arbeitet oder viel Sport treibt, braucht mehr davon!



SUPERKUGELN

Egal ob weiß oder rot, klein wie Rosenkohl, kraus wie Wirsing oder besonders zart wie Spitzkohl, Blumenkohl und Brokkoli – durch die Vielzahl an Bioaktivstoffen ist Kohl als Superfood geradezu unschlagbar, denn er

- * füttert unsere gute Darmflora mit nützlichen Ballaststoffen
- * bietet Zellschutz, denn Glucosinolate, verantwortlich für den typischen Kohlgeschmack und Geruch, produzieren wichtige Krebshemmer
- * regelt den Hormonhaushalt, denn die *Frauen-Vitamine* Pyridoxin und Niacin mildern hormonelle Schwankungen, die als Ursache für prämenstruelle Symptome wie Reizbarkeit, depressive Verstimmung, Kopfschmerzen und Spannungen in der Brust gelten
- * stärkt die Widerstandskraft, weil er Vitamin C enthält. Dieses Vitamin brauchen wir täglich, bei körperlichem und seelischem Stress sogar in großen Mengen
- * macht schlank, weil das Vitamin C darin auch bei der Bildung von L-Carnitin hilft (→ Seite 17).

ENDIVIEN-QUICHE

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

Für den Teig

200 g Mehl

¼ TL Salz

75 g weiche Butter

2 EL Milch

Fett für die Form

Für den Belag

1 großer Endiviensalat

100 g Topinambur-
knollen

1 mittelgroße Zwiebel

1 Bio-Orange

4 EL Olivenöl

Salz nach Belieben

Frisch gemahlener
Pfeffer

100 ml Milch

50 g Sahne

2 Eier

50 g geriebener Käse

1 Das Mehl mit Salz, Butter, Milch und etwa 70 Milliliter Wasser mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig mischen.

2 Den Teig mit einem Löffel in eine gefettete Springform von 26 cm Durchmesser geben. Den Löffelrücken in kaltes Wasser tauchen und den Teig damit in der Form verteilen, dabei einen gut fingerbreiten Rand hochziehen und den Löffel immer wieder in kaltes Wasser tauchen, damit der Teig nicht haften bleibt. Den Teigboden in der Form 1 Stunde kühlen.

3 Inzwischen den Endiviensalat in die Blätter teilen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Topinambur mit dem Sparschäler schälen, dann waschen und grob zerkleinern. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwa die Hälfte der Schale dünn abreiben. Dann den Saft auspressen.

4 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Endiviensalat und Topinambur darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten braten. Diesen Belag mit der Orangenschale und dem Orangensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

5 Den Teigboden im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 10 Minuten vorbacken, dann herausnehmen und den Belag darauf verteilen. Die Milch mit Sahne und Eiern verrühren und darübergießen. Die Quiche mit dem geriebenen Käse bestreuen, wieder in den Ofen schieben und bei 200 °C noch etwa 30 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt ist.

Der Teig für die
Quiche ist zum Ausrollen
zu weich; Sie müssen
ihn wie beschrieben mit
einem Löffel in die
Form drücken.



HEILKRAFT AUS DER NATUR

Zweifellos sind Kräuter und Gewürze zuerst in der Heilkunde genutzt worden. Pflanzen mit so konzentriertem Wirkstoffprofil waren zum Essen einfach zu kostbar und boten sich als Arzneien geradezu an. So sprachen Wissenschaftler in Antike und Renaissance nur von der medizinischen Wirkung, das Kulinarische wird, bis auf wenige Ausnahmen, nicht erwähnt. «Die Natur ist der Krankheiten Arzt», lehrte der Mediziner *Hippokrates* (um 460–370 v. Chr.) und nahm etwa 200 Heilpflanzen in seine Schriften auf. Der römische Naturwissenschaftler *Plinius der Ältere* (23–79 n. Chr.) beschreibt Wild- und Gartenkräuter in allen ihren damals bekannten Funktionen. Manches davon glauben wir heute selbstverständlich nicht mehr: »Fenchelsaft«, so heißt es bei *Plinius*, »träufelt man auch in die Ohren, und er tötet die darin befindlichen kleinen Würmer.« Anderes ist noch gültig: Kräuter mit Bitterstoffen wie Oregano und Rosmarin, vor allem auch Beifuß oder Wermut werden seit Jahrhunderten zur besseren Verdauung empfohlen. Seit Jahren sind Naturheilmittel fester Bestandteil der vorbeugenden und heilenden sanften Medizin; Kräutersäfte,

Salben und Essenzen aus Kräutern und Gewürzen gehören für viele Menschen inzwischen zur Hausapotheke.

Es sind in erster Linie ätherische Öle, Gerbstoffe und eben Bitterstoffe, denen wir die heilsame Wirkung von Kräutern verdanken. Bei vielen Gewürzen ist das Spektrum ähnlich: Anis, Kardamom, Muskat und Zimt enthalten Stoffe für eine gute Verdauung, wirken krampflösend und antibiotisch. Manche Pflanzen nutzen wir als Kräuter und Gewürz zugleich – denken Sie an Fenchel, Koriander, Dill oder Senf.

Mit Kräutern und ganz besonders mit Wildkräutern sichern Sie im Frühling einen großen Teil Ihres Bedarfs an Vitaminen und Mineralstoffen: Kresse stärkt aufgrund des hohen Gehalts an Vitamin C die Abwehr ausgezeichnet. Man hat sie einst auch als Mittel gegen Skorbut gegessen. Auch Kerbel enthält eine ganze Menge Vitamin C; das frische Frühlingskraut schmeckt als Würze in Salat und Rohkost. Traditionell ist Kerbel Bestandteil der berühmten »Grünen Sauce« zu neuen Kartoffeln und Grundlage der Kräutersuppe am Gründonnerstag. Naturheilkundler empfehlen Kerbelsaft zur Frühjahrskur,



Wenn Sie nach einem deftig-würzigen Essen ein paar Dillsamen kauen, haben Sie weniger Probleme mit Bauchgrummeln und Aufstoßen.

weil er entwässert und das Blut reinigt. Ein Supersnack und dabei so wirksam wie der Saft ist Kerbelsmoothie, den Sie genauso mixen wie *Brennnessel-Smoothie* (→ Seite 63). Dill regt die Verdauung an und beruhigt die Nerven – das altsächsische Wort *dilla* bedeutet *einlullen*. Bärlauch senkt Blutdruck und den Cholesterinspiegel, schützt Herz und Gefäße, fördert die Verdauung und sorgt für eine gesunde Darmflora. Brennnesseln empfiehlt die Volksmedizin seit jeher als Vitaminspender und Blutreiniger bei Entschlackungskuren, genauso wie Sauerampfer, der den »Körperputz« im Frühling unterstützt, weil die Gerbstoffe darin die Verdauung fördern und die Leber stärken. All das sind nur einige wenige Beispiele für die Heilkraft der einheimischen und exotischen Pflanzen, mit denen wir unser Essen würzen. Verwenden Sie möglichst viele davon und möglichst regelmäßig – damit sorgen Sie für Genuss und Wohlbefinden zugleich.

THYMIANKEKSE

ZUTATEN FÜR 50 STÜCK

50 g Patna-Reis
50 g geschälte
Mandeln
200 g Mehl
½ TL Salz
100 g geriebener
Parmesankäse
4–5 Zweige frischer
Thymian
100 g kalte Butter
Mehl für die
Arbeitsfläche

1 Den Reis und die Mandeln nacheinander im Blitzhacker oder Mixer fein mahlen. Dann in eine Schüssel geben, das Mehl, den Parmesan und das Salz hinzufügen und alles mischen.

2 Den Thymian waschen und sehr gut trockentupfen, dann die Blättchen abzupfen und zum Mehl geben. Die Butter in kleine Stücke schneiden und auf dem Mehl verteilen.

3 Alle diese Zutaten zuerst mit einer Gabel vermischen, bis der Teig krümelig ist. Nun auf der leicht mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche mit möglichst kalten Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in zwei Portionen teilen und jede Portion zu einer etwa 5 cm dicken Rolle formen. Die Rollen in Butterbrotpapier wickeln und 30 Minuten kühlen.

4 Die Teigrollen in Scheiben schneiden und auf Backbleche mit Backpapier legen. Die Bleche nacheinander in den vorgeheizten Backofen schieben und die Kekse bei 180 °C jeweils etwa 25 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

5 Die Thymiankekse herausnehmen und 15 Minuten auf dem Blech ruhen lassen, dann mit dem Pfannenmesser ablösen und zum Abkühlen auf ein Kuchengitter geben.

SUPERFOOD THYMIAN

Die Kombination aus ätherischem Öl, Gerbstoffen und Bitterstoffen macht Thymian zum besten Heilmittel bei Magenverstimmung und Reizdarm. Außerdem wirkt das Kraut entzündungshemmend und ist deshalb Bestandteil von Hustentee.





FRITTATA MIT WILDKRÄUTERN

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN

- 2 kleine Pastinaken
- 3 Handvoll Löwenzahn-, Brennessel und Bärlauchblätter
- 1 Handvoll Petersilie-, Dill- und Minzeblättchen gemischt
- ½ Bund Schnittlauch
- 5 Eier
- Salz nach Belieben
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

1 Die Pastinaken schälen und klein würfeln. Alle Kräuterblätter verlesen, waschen und wie Salat trockenschleudern, dann mit dem Wiegemesser fein zerkleinern. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und fein schneiden.

2 Die Pastinaken, die Kräuter und den Schnittlauch in eine Schüssel geben. Die Eier zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles verrühren.

3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Eiermischung zugeben und bei schwacher Hitze auf der Unterseite etwa 5 Minuten braten. Mit dem Pfannenmesser wie eine Torte in vier Stücke schneiden, die Stücke wenden und noch 3 bis 4 Minuten braten.

Giftige oder gesundheitsschädliche Wildkräuter gibt es nur wenige, und diese riechen und schmecken zumeist sehr unangenehm.

Wichtig: Beim Sammeln wilder Pflanzen muss man immer auf Nummer sicher gehen!

Wer sich bewegt, betreibt ganz nebenbei auch Anti-Aging: Nach einer neuen Studie bleibt man mit täglichem Training bis ins hohe Alter agil und resistenter gegen Stress.

SUPERFOODS VON DER WIESE

Wildkräuter helfen uns beim Frühjahrsputz des Körpers: Erstens, weil wir sie selbst sammeln müssen. Und diese Suche verschafft Ihnen das Stündchen Bewegung an der frischen Luft, das wir für unser Wohlbefinden brauchen.

Zweitens sichern Sie mit Wildkräutern den Nachschub an Vitaminen und Mineralstoffen. Und das ist sehr wichtig beim Entgiften, denn dabei werden wir ja nicht nur Schädliches los, sondern verlieren auch Nützliches, das mit den Wildkräutern wieder »aufgefüllt« wird.

Drittens enthalten Wildkräuter besonders viele Bitterstoffe und wertvolle Ballaststoffe (→ Seiten 80 und 70 ff.) und gelten deshalb in der Volksmedizin als natürliches Mittel, mit dem der Organismus über die Leber entgiftet wird.

Viertens regulieren Wildkräuter auch den Säure-Basen-Haushalt: Unsere moderne Ernährung ist vorwiegend *sauer*, Kräuter dagegen sind *basisch*. Deshalb hilft Kräutertee auch gegen Sodbrennen.

RICHTIG SAMMELN

Manche Wildkräuter kennt wirklich jeder, doch wenn Sie mehr sammeln wollen und sich noch nicht so gut auskennen, brauchen Sie ein Bestimmungsbuch. Davon gibt es eine ganze Reihe – informieren Sie sich im Buchhandel. Am sinnvollsten ist es, wenn Sie im Frühling beginnen und sich Ihre Kenntnisse im Laufe eines Jahres buchstäblich »erwandern«: Gehen Sie spazieren, streifen Sie durch die Wiesen und vergleichen Sie Pflanzen, die Sie finden, mit den Abbildungen und Texten im Buch. Wichtig dabei ist, dass Sie den ganzen Vegetationszyklus beobachten: die junge und die ausgewachsene Pflanze, die Blütezeit und die Samenbildung. Selbstverständlich dürfen Sie nur essen, was Sie zweifelsfrei bestimmen können.

EINFACH SUPER



Sie brauchen kein Bestimmungsbuch, wenn Sie drei Wildkräuter sammeln wollen, die zu den besten und gesündesten im Frühling gehören: Gänseblümchen, Löwenzahn und Rotklee.

ERSTES GRÜN

Gänseblümchen finden Sie das ganze Jahr über; die leicht säuerlichen Blättchen wachsen auch im Winter und sind an schneefreien Tagen gut sichtbar im winterlich kurzen Gras. Sie enthalten das Beste aus der Apotheke von Mutter Natur: Saponine reinigen die Lunge und lösen den Schleim bei Katarrh, Bitterstoffe und Gerbstoffe regen die Galle an, Inulin ist Futter für die Darmflora (→ Seite 74), Flavonoide wie Anthoxanthin wirken entzündungshemmend. In der Volksmedizin nutzt man Gänseblümchen zur Blutreinigung und als Magenmittel; sie sollen den Gallenfluss anregen und die Leber stärken.

Die Blätter nimmt man für Wildkräutersalat oder dünstet sie als Gemüse in etwas Öl mit frischem Knoblauchgrün, jungem Kohlrabi, Zuckererbsen oder Zucchini. Auch Blüten und Knospen können Sie essen, zum Beispiel auf Vollkornbrot mit Kräuterquark. Der Tee

aus den Blüten wirkt entschlackend und schmeckt mit ein paar Blättchen von Minze und mit Orangenhonig.

PUSTEBLUME

Löwenzahn gehört zu den starken Heilmitteln, und seine medizinische Wirkung hatte ihm einst einen bevorzugten Platz in antiken Apotheker- und in mittelalterlichen Klostergärten eingeräumt. Die moderne Phytotherapie hat die Inhaltsstoffe untersucht: Die Bitterstoffe Sesquiterpene und Triterpene fördern die Bildung von Gallensaft. Cholin unterstützt die Leber bei der Entgiftung; es regt die Darmbewegung an und hilft so bei der Verdauung. Die Harnausscheidung wird durch den hohen Kaliumgehalt gesteigert. Die Wurzel enthält Inulin, eines der wichtigen Präbiotika, die unsere natürliche Bakterienflora im Darm nährt, pflegt und deren Wachstum fördert.

Noch bis vor hundert Jahren galt Löwenzahn als edle Blume, die man in Bürger- und Bauerngärten pflanzte. Als Salat- und Gemüsepflanze nutzt man ihn immerhin seit 300 Jahren. Das bekannteste Löwenzahngericht stammt aus Frankreich: »Pissenlit au lard« ist Salat



aus den Blättern mit gebratenem Speck, der mit Kartoffeldressing besonders gut schmeckt. Wenn Sie den Speck weglassen und stattdessen einige junge Knoblauchzehen in Olivenöl braten, haben Sie Frühlings-Superfood vom Feinsten!

FRAUENKRAUT

Die Phytotherapie setzt Rotklee in der Frauenheilkunde ein, zum Beispiel gegen Beschwerden in den Wechseljahren. Denn speziell die Isoflavone in der Pflanze scheinen ähnlich zu wirken wie Östrogen. Rotklee enthält auch Flavonoide als Krampf- und Schleimlöser und Gerbstoffe für die Wundheilung, Rotklee-Extrakt hat vermutlich antioxidative und antikanzerogene Wirkung. Vierblättriger Klee gilt als Glücksbringer, und die tiefe Bedeutung liegt in der Zahl Vier: Es gibt vier Himmelsrichtungen und vier Hauptwinde, vier Lebensalter und vier Temperamente.

Selbstverständlich können Sie auch Klee mit weißen Blüten essen, den man allerdings weit seltener findet.



SUPERFOOD BRENNESSELN

Sind Sie wie ich glücklicher Besitzer eines Gartens? Dann lassen Sie Brennnesseln dort wachsen, wo sie nicht stören. Denn erstens brauchen Insekten die Blätter zum Überleben: Die Raupen von Schmetterlingen wie *Tagpfauenauge* und *Kleiner Fuchs* zum Beispiel ernähren sich ausschließlich von Brennnesselblättern. Und zweitens können Sie ernten: Im Frühling gehören Brennnesseln zum ersten Grün, das unsere Vitalstoffspeicher wieder auffüllt. Die Blätter enthalten reichlich Kieselsäure für gesunde Haut, kräftige Nägel und schönes Haar. Brennnessel-Absud für die Haarwäsche regt die Durchblutung der Kopfhaut an, stoppt Schuppenbildung und oft sogar Haarausfall. Brennnesselsaft können Sie selbst pressen, als Smoothie mixen (→ Seite 63) oder im Reformhaus kaufen; er stimuliert den Stoffwechsel, wirkt harntreibend und fördert die Verdauung. Phenolsäuren und Flavonoide im Saft sind wichtige Substanzen gegen Entzündungen und damit verbundene Beschwerden.

BRENNNESSEL-PÄCKCHEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

700 g Brennnesseln
2 Handvoll Rucola
100 g Ricottakäse
1 Ei
2 EL Sahne
2 EL Zitronensaft
Salz nach Belieben
Frisch gemahlener
Pfeffer
Etwas geriebene
Muskatnuss
200 g dreieckige
Filoteigblätter
5 EL Olivenöl
Öl zum Braten

1 Die Brennnesseln verlesen, gründlich waschen und in einem Topf mit reichlich kochendem Wasser einmal kräftig aufkochen. Die Brennnesseln auf ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Dann mit den Händen gut ausdrücken und mit dem Wiegemesser zerkleinern. Die Rucola waschen und mit einer Küchenschere fein schneiden.

2 Für die Füllung die Brennnesseln mit Rucola und Ricotta in eine Schüssel geben. Das Ei trennen und das Eiweiß hinzufügen. Das Eigelb in einem Schälchen mit der Sahne verquirlen und zum Bestreichen beiseite stellen.

3 Die Brennnesselmischung mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und alles gut verrühren. Die Filoteigblätter nacheinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten, jeweils mit Öl bestreichen und mit Brennnesselfüllung belegen.

4 Die Päckchen nun falten: Zuerst eine Teigecke über die Füllung zur langen Seite des Dreiecks legen. Dann die Ecken links und rechts über die Füllung nach innen klappen, sodass ein dreieckiges Päckchen entsteht. Das Päckchen wenden und mit dem verquirlten Ei bestreichen. Nun die beiden überstehenden Teigspitzen auf die bestrichene Seite legen und andrücken.

5 Die Päckchen in einer Pfanne mit heißem Öl portionsweise bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten goldbraun backen, dabei einmal wenden. Warm oder kalt servieren.

MARINIERTER LACHS MIT INGWER

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g frisches
Lachsfilet

1 daumenlanges Stück
frischer Ingwer

1 Frühlingszwiebel

Salz nach Belieben

Frisch gemahlener
Pfeffer

250 ml frisch
gepresster
Limettensaft

2 EL Sesamkörner

1 Den Lachs kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und dann in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Die Würfel in eine Porzellan- oder Glasschüssel legen.

2 Den Ingwer schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und mit allen saftigen grünen Blättern in feine Ringe schneiden.

3 Die Fischwürfel mit Ingwer, Zwiebelringen, Salz, Pfeffer und Limettensaft mischen und zugedeckt im Kühlschrank 2 Stunden ziehen lassen; dabei immer wieder vorsichtig umrühren, damit der Fisch die Marinade gleichmäßig aufnimmt.

4 Die Fischwürfel mit einer Gabel aus der Marinade auf Portionsteller legen, dann die Marinade darüber verteilen. Den Lachs mit dem Sesam bestreuen und servieren.

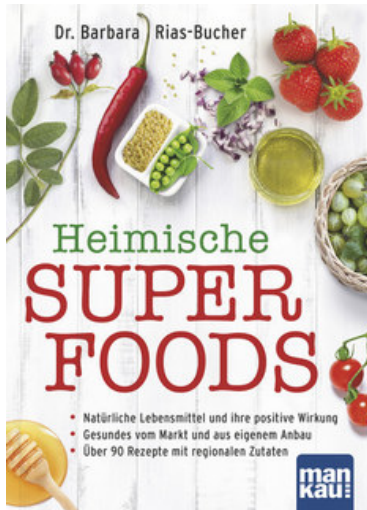
GESUNDES DUO – EXOTISCH

Ingwer wird von Experten so gelobt wie Knoblauch, weil er zu den pflanzlichen Lebensmitteln gehört, die krebserregende Substanzen unschädlich machen. In Asien setzt man ihn gegen Rheuma, Muskel- und Zahnschmerzen ein. Frischer Ingwer hilft bei der Verdauung, lindert Magenkrämpfe und Blähungen. Grüner Tee mit frisch geriebenem Ingwer treibt den Schweiß bei Erkältungen, wirkt vermutlich gegen Seekrankheit und seelischen Stress.

Sesam festigt Knochen und Zähne durch Calcium und beruhigt die Nerven durch Magnesium. Die würzigen kleinen Körnchen halten das Blut in Fluss, stärken Leber und Nieren, sollen hilfreich bei Blähungen und trägem Darm sein: Streuen Sie einmal einen Löffel geröstete Sesamkörner übers Frühstücksmüsli, wenn nichts mehr »geht«.



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler
oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.

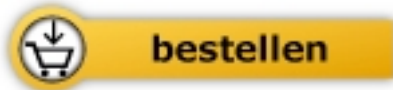


Barbara Rias-Bucher

[Heimische Superfoods](#)

Natürliche Lebensmittel und ihre positive Wirkung / Gesundes vom Markt und aus eigenem Anbau / Über 90 Rezepte mit regionalen Zutaten

222 Seiten, kart.
erschieden 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de