

Bor / Weiss

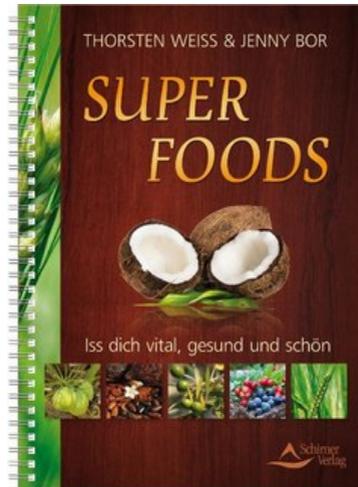
Super Foods - Iss dich vital, gesund und schön

Leseprobe

[Super Foods - Iss dich vital, gesund und schön](#)

von [Bor / Weiss](#)

Herausgeber: Schirner Verlag



<http://www.unimedica.de/b16114>

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

Teil 1

Einleitung	8
Es ist Zeit für eine Lösung	11
Du bist, was du isst	14
Warum Super Foods?	17
Was ist ein Super Food – und was nicht?	19
Die Heilkraft der Enzyme in roher Nahrung	21
Super Food – der beste Enzymlieferant	23
Iss wie ein Schimpanse	25
Ist roh nicht viel zu kalt?	27
Der Darm hat keine Zähne	31

Teil 2

Rezepte und Zubereitung	32
Geräte und Utensilien für die Zubereitung	33

Basis-Super-Foods

Roher Kakao	36
Reiskleie und ihr Protein	38
Die Kokospalme	41
Hanf	46

Super-Greens

Moringa – der Wunderbaum	50
Spirulina	56
Chlorella	58
Weizengras & Gerstengras	60
Marines Phytoplankton – Urkraft aus dem Meer	62
Sprossen – Vitalstoffexplosion des jungen Lebens	64

Super-Kräuter

Die Brennnessel – Entdecke sie neu!	66
Kamille – das Sonnenkraut	68
Biloba – das Superkraut für ein gutes Gedächtnis	70

Super-Saaten

Chia – die Kraftsamen	72
Leinsaat	74

Super-Früchte

Goji – die Glücksbeere 78

Die Açaí-Beere – eine kraftvolle Powerfrucht 80

Schisandra-Beeren 82

Camu-Camu-Beeren – die Vitamin-C-Bombe 84

Blaubeeren 86

Avocado 88

Granatapfel 90

Papaya – die Zauberfrucht 92

Noni – die Superfrucht aus dem fernen Asien 94

Baobab 96

Aloe vera 98

Cashews 100

Macadamia – die Königin der Nüsse 102

Olive 104

Chili – superscharf und supergesund 108

Super-Wurzeln

Maca – die Königin der Anden 110

Astragalus – die Wurzel der Unsterblichkeit 112

Ginseng – noch so eine Wunderwurzel 114

Kurkuma 116

Heil- und Vital-Pilze 118

Reishi – der Glückspilz 119

Chaga 121

Süßungsmittel 124

Stevia 125

Datteln 128

Mesquite 130

Lucuma – das Gold der Inka 132

Sonstige Super Foods

Blütenpollen – danke, liebe Bienen, für dieses Naturwunder! 134

Zimt – die Superrinde 138

Shilajit – die ayurvedische Vitalstoffbombe 140

Abbildungsverzeichnis 142

Über die Autoren 143

Behandle deinen Körper wie ein Kunstwerk
von unfassbarem Wert und einen Ausdruck
von Liebe und höchstem Bewusstsein.
Sei dankbar für jedes Organ, jeden Tropfen Blut
und jede Zelle, die deinen Körper formen.
Beginne genau jetzt, im Stillen
für deinen Körper zu beten.
Sage Danke für dieses großartige Geschenk.
Respektiere deinen Körper, und versprich ihm,
ihn wertzuschätzen, ihm das zu geben,
was aus deinem tiefsten Inneren
ein lichtvolles Leuchten
in deine Augen zaubert.



Einleitung

Die Natur bietet uns erstaunliche Produkte, die unsere Balance wiederherstellen und den Körper seine optimale Gesundheit entwickeln lassen. Bereits unsere Vorfahren verwendeten sie dafür, körperlich und geistig einen hohen Energielevel zu erreichen, Gewicht zu verlieren, den Körper zu entgiften und ihn zu veranlassen, freien Radikalen entgegenzuwirken und Schmerz und Entzündungen zu reduzieren. Diese Nahrung hat ohne Zweifel die Bezeichnung Super Food oder Super-Nahrungsmittel verdient.

Wir, Jenny und Thorsten, leben den Super-Food-Lifestyle voller Passion und sind fasziniert von all den Möglichkeiten, die sich uns dadurch eröffnet haben. Super Foods heilen den Körper und bringen die Zellen wieder zum Leuchten. Das ist unsere Erfahrung. Wenn du die vorgestellten Super Foods ausprobiert hast und vielleicht selbst zu einem Super-Food-Freak geworden bist, kannst du beobachten, was alles mit deinem Körper geschieht. Wenn du deinem Körper natürliche Produkte zuführst, die dann synergetisch mit seinen Prozessen zusammenwirken, wird das zur Folge haben, dass deine körperliche Energie steigt, du dich stärker fühlst, mental klarer bist und sich deine Stimmung hebt. Dein Körper wird weniger gestresst sein, und deine Zellen erstrahlen in ihrer wahren Kraft.

Super Food versetzt dich in die Lage, deinem Alltagsleben in einer konstanten Höchstform zu begegnen und viel mehr zu leisten, körperlich und geistig. Du hast einen besseren Zu-



gang zu deiner Kreativität und bist viel inspirierter. Glückseligkeit und Urvertrauen in deine eigenen Kräfte werden immer mehr zunehmen, und du wirst das Gefühl haben, von innen heraus kraftvoll zu leuchten. Vielleicht kennst du es aus deinem normalen Alltag, ein paar Mal am Tag in einem kleinen Tief zu sein, und das ist auch für die meisten Menschen vollkommen normal. Doch wenn du diesen neuen Essensstil annimmst, wirst du feststellen, dass das nicht mehr sein muss. Durch das Höchstmaß an Vitaminen, Mineralien und pflanzlichen Proteinen, die von herausragender Qualität sind, kannst du sogar das Gefühl bekommen, du seiest high, als hättest du natürliche Drogen genommen. Sobald du die Super Foods in dein Leben integriert hast, wirst du wahrscheinlich nie mehr emotionale Fressattacken erleben. Wir sind überzeugt davon, dass werdende Mütter, die Super Foods zu sich nehmen, ihren Kindern schon im Mutterleib, aber auch später beim Stillen eine besonders reichhaltige Nahrungsgrundlage geben können.

Super Foods haben – genauso wie rohe, biologisch angebaute Nahrung – ein enormes Leuchten um sich herum. Dieses kannst du nicht mit deinem bloßen Auge wahrnehmen, aber mit der speziellen Aufnahmetechnik der Kirlian-Fotografie kann es sichtbar gemacht werden. Wenn ein Nahrungsmittel aus sich selbst heraus rein, strahlend und wunderschön ist, kannst du dir bestimmt vorstellen, wie es auf deinen Körper und deine Zellen wirkt. Super Foods machen dich schöner, strahlender und interessanter. Jetzt endlich kommt dein authentisches Leuchten zum Vorschein!

Wir wünschen dir mit diesem Buch ganz viel Freude und neue Erfahrungen. Lege es am besten dorthin, wo es hingehört, nämlich in deine Küche. Schlage es jeden Tag aufs Neue auf, und verändere deine Essgewohnheiten Stück für Stück. Genieße deine neue Kraft, und nimm das Glänzen wahr, das du in deinen Augen sehen wirst, wenn du in den Spiegel blickst.

Vitale Grüße von Herzen

Thorsten Weiss und Jenny Bae

Warum Super Foods?

Ein arbeitsreiches und stressbelastetes Leben in Kombination mit umweltbedingten Belastungen erhöht unseren Bedarf an qualitativ hochwertiger Nahrung. Der Raubbau an der Erde und der massenhafte Konsum von nicht lokal angebaute und produzierte Nahrung führen aber zu einem für eine optimale Gesundheit und für Heilung unzureichenden Nährstoffgehalt. Diese Nährstoffe können durch Super Foods zugeführt werden.



*Abb. Glücks-Goji-Orangen-Saft
(Seite 79)*

*Abb. Brennnessel-Birnen-Smoothie
(Seite 67)*

Folgende positive Eigenschaften hat Super Food im Allgemeinen:

- Heilung entzündlicher Prozesse im Körper
- positive Wirkung auf die Blutzirkulation
- Prävention gegen Krebs und Reparatur entarteter Zellen
- gute Gesundheit von Herz und Gefäßen
- Unterstützung der Wundheilung
- Entgiftung
- Einnahme von essenziellen Fettsäuren
- volle Sehkraft
- viel weniger Müdigkeit
- Gesundheit des Magen-Darm-Traktes und der Verdauung
- gesunde Entwicklung des Körpers
- Hormonbalance
- Ausgleich von Bluthochdruck
- mehr Widerstandskraft
- höhere mentale und geistige Klarheit
- besseres allgemeines Wohlbefinden
- Einnahme hochwertiger Proteine
- reine Haut
- Behebung von Mangelzuständen
- Gewichtsverlust

Was ist ein Super Food - und was nicht?

Da der Begriff »Super Food« nicht eindeutig definiert ist, geben wir hier eine kurze Übersicht, welche Merkmale ein Super Food eindeutig charakterisieren.

Ein Super Food ist ein Nahrungsmittel, das:

- vollwertig ist und bestenfalls biologisch angebaut wurde,
- roh ist, also nicht über 42 Grad Celsius erhitzt wurde, und somit noch alle Lebenskräfte, Enzyme und die synergetischen Effekte all seiner pflanzlichen Komponenten enthält,
- einfach zu verdauen ist,
- außergewöhnlich nahrhaft ist,
- überproportional viele Nährstoffe und heilende Eigenschaften besitzt,
- reich ist an:
 - Vitaminen, Mineralien, Proteinen und Fettsäuren,
 - Antioxidantien und Phytochemikalien (sekundäre Pflanzenstoffe), die den Körper und das Immunsystem stärken,
- den Körper dabei unterstützt, Krankheiten und frühzeitiger Alterung vorzubeugen,
- eine gesunde Verdauung fördert und eine gesunde Darmflora herstellt.

Kein Super Food ist ein Nahrungsmittel, das:

- gekocht bzw. über 42 Grad Celsius erhitzt wurde,
- isoliert oder weiterverarbeitet ist,
- in irgendeiner Form synthetisch oder chemisch aufbereitet ist.

Roher Kakao

Alles, worin Schokolade enthalten ist, hat seinen Ursprung in einer Kakaobohne. Diese Bohnen sind die Samen des Kakaobaumes. Die rohen Kakaobohnen schmecken ein wenig wie dunkle Schokolade. Die Ureinwohner Amerikas nannten sie »die Nahrung der Götter«, und in vielen Kulturen wurden sie sogar als Zahlungsmittel verwendet. Natürlich ist Schokolade auch das Symbol für Sinnlichkeit, Vergnügen und Sexualität, deswegen wird sie auch als Herznahrung bezeichnet.

Kakaobohnen enthalten über 1200 chemische Komponenten, die sie zu einer der komplexesten Substanzen auf der Erde machen. Sie haben eine der höchsten Konzentrationen an natürlichen Antioxidantien, 15 Mal mehr als Blaubeeren, 20 Mal mehr als Rotwein und 30 Mal mehr als grüner Tee. Rohe Kakaobohnen enthalten viel Magnesium, Zink, Chrom und Vitamin C. Sie vermindern depressive Gefühle, unterstützen das Herz und das Gehirn und sind als eine der besten Magnesiumquellen bereits bei Ernährungswissenschaftlern in den Fokus gerückt, um ADHS-Symptome auszugleichen. Doch all diese Wirkungen entfaltet die Kakaobohne nur in ihrer reinsten, rohen Form. Erhitzte und weiterverarbeitete Milchsokolade hat durch das zugefügte Fett und den raffinierten Zucker immer Nebenwirkungen.

Du kannst ein paar rohe, geschälte Kakaobohnen in deinen Super-Food-Smoothie geben, doch auch pur schmecken sie extrem gut. Wenn sie dir zu bitter sind, probiere einmal eine Mischung aus Goji-beeren, Cashews und ro-



hen Kakaobohnen-Stückchen. Das ist ein wunderbarer Snack für zwischendurch und ersetzt den Schokoriegel am Nachmittag. Auch den Prozess der Gewichtsabnahme beeinflussen die rohen Kakaobohnen positiv. Mit Schokolade abnehmen – nicht schlecht, oder?

Der rohe Kakao wird in verschiedenen Formen angeboten: in ganzen Bohnen, als Kakao-Nibs, das sind 2 bis 3 mm große Stückchen, und als Pulver.*

* Mehr dazu und viele leckere Rezepte findest du im Buch *Roh-Schokolade – Super Food und Aphrodisiakum* von Britta Diana Petri und Thorsten Weiss.

Schoko-Vanille-Kokos-Drink

250 ml Bio-Kokoswasser
1 EL rohes Kakaopulver
1 EL rohe Cashews
1 Msp. rohes Vanillepulver
1 Banane
4 Datteln
1 Prise Himalayasalz

Alle Zutaten werden im Blender für eine Minute zu einem cremigen schokoladig-nussigen Drink vermischt.



Moringa - der Wunderbaum

Diese Pflanze ist so besonders, dass wir ihr hier einen besonderen Ehrenplatz geben wollen. Wenn wir gefragt werden, welches Super Food wir am liebsten verwenden, dann ist es Moringa. Das ist die Neuentdeckung, der Superstar für die Neue Zeit! Gerade wenn Menschen damit beginnen wollen, sich grüne Smoothies zuzubereiten, ist der komplexe Nährstoffgehalt des Moringablatt-Pulvers geradezu ideal.

Was macht diese Pflanze so besonders? Moringa enthält 2 Mal so viel Eiweiß wie Soja, 4 Mal so viel Vitamin E wie Weizenkeime, 4 Mal so viel Vitamin A wie Karotten, 6 Mal so viele Polyphenole wie Rotwein, 7 Mal so viel Vitamin C wie Orangen, 15 Mal so viel Kalium wie Bananen, 17 Mal so viel Kalzium wie Milch, 25 Mal so viel Eisen wie Spinat, alle essenziellen Aminosäuren und 26 entzündungshemmende Substanzen, 46 Antioxidantien für ein langes Leben, Omega-3-, -6- und -9-Fettsäuren, die Wunderstoffe Zeatin und Salvestrol und die höchste Konzentration an Chlorophyll aller bisher untersuchten Pflanzen – also Sonnenenergie pur!

Zeatin öffnet die Türen für Vitalstoffe und bringt sie an den Ort, wo sie von den Zellen benötigt werden. Zeatin sorgt quasi dafür, dass sämtliche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren durch den Körper aufgenommen werden. Zeatin ist ein wichtiger Regulationsfaktor der Zellen und ein starkes Antioxidans, also zellschützend und zellregenerierend. Zwar findet man Ze-





atin in vielen Pflanzen, jedoch meist nur in Mengen von unter einem Mikrogramm pro Gramm. Das Moringablatt dagegen enthält mehr als das Hundert- bis Tausendfache je Gramm.

Ebenso außergewöhnlich ist der hohe Gehalt an Mangan, Chrom und dem seltenen Bor. Mangan ist unter anderem für gesunde Gelenke und Knochen wichtig, und Chrom kommt im Stoffwechsel und bei Stressbelastung eine zentrale Bedeutung zu. Bor wurde bisher nicht zur Gruppe der lebenswichtigen Spurenelemente gerechnet, doch in den letzten Jahren wird seine Bedeutung allmählich erkannt: Bor ist grundlegend für den Aufbau von Serin, einer Aminosäure, die in nahezu allen Proteinen des menschlichen Organismus enthalten ist. Bor spielt für den Calcium-, den Magnesium- und den Phosphorhaushalt eine dominante Rolle und wird medizinisch erfolgreich bei Osteoporose eingesetzt. Es reduziert stressbedingte Oxidation, hemmt die Zellteilungsrate von Zellen ohne Differenzierung (wie Krebszellen) und ist dasjenige Spurenelement, das normalerweise im Gehirn am meisten zu finden ist. Elementares Bor ist jedoch giftig, als Nahrungsergänzung eignen sich daher nur Pflanzen mit hohem Borgehalt – allen voran Moringablätter, die mit 31 Milligramm je 100 Gramm den höchsten Gehalt daran besitzen. Größere Mengen an organischen Borverbindungen besitzen sonst nur Quitten (ca. 10 mg je 100 g), Mandeln (3,4 mg je 100 g) und Rote Bete (2,1 mg je 100 g).

Kurz gesagt: Moringa ist das wohl vollkommenste uns bekannte Super Food, das alle Nährstoffe enthält, die ein Mensch von seiner Zeit im Mutterleib bis ins hohe Alter benötigt. Einfach genial!

Die Blätter sind ein natürliches, außergewöhnlich vielseitiges Multivitamin-, Mineralstoff- und Vitalstoffkonzentrat, die Samen befreien Wasser von Bakterien und Viren und liefern eines der edelsten und stabilsten Öle.

Der Vitalstoffgehalt ist so hoch, dass bereits geringe Mengen des Blattpulvers den empfohlenen Tagesbedarf an vielen notwendigen Vitalstoffen decken. Moringa ist vielseitig in der Küche einsetzbar: als Gewürz, für die Suppe, im Salat, an Gemüse, in Getränken.

Alle Bestandteile des Baums weisen vielerlei Einsatzmöglichkeiten auf. Die Blätter und Früchte können frisch oder getrocknet als Nahrungsmittel verwendet werden, die Blüten als Gewürz, als Nektarquelle für die Bienenzucht und als Medizin, die Samen können gegessen werden, aus ihnen kann Öl gewonnen werden, sie werden zur Wasserreinigung benutzt und natürlich zum Anpflanzen, und selbst die Rinde liefert wertvolle Grundstoffe für die Medizin und zur Seil- und Papierherstellung, die Wurzeln sind ein Nahrungsmittel und werden in der Me-





dizin verwendet, und letztlich werden die gesamten Pflanzen für Tierfutter und als Biomasse für alternative Energie verwendet. Selbst die »Abfallprodukte« sind ein perfekter Biodünger.

Da der Baum gerade in den Ländern der Erde gut wächst, in denen oft auch der Hunger groß ist, kann seine gezielte Nutzung Mangel lindern helfen. So berichten Mitarbeiter von afrikanischen Hilfsprojekten, dass Kinder durch nur drei Esslöffel Moringapulver pro Woche deutlich gekräftigt wurden. Ein Professor eines Tropenzentrums betont, dass die Produkte des Moringabaums außerordentlich hilfreich bei ernährungsbedingten Krankheiten sind. Sie helfen sowohl bei Unterernährung als auch bei westlicher Fehlernährung.

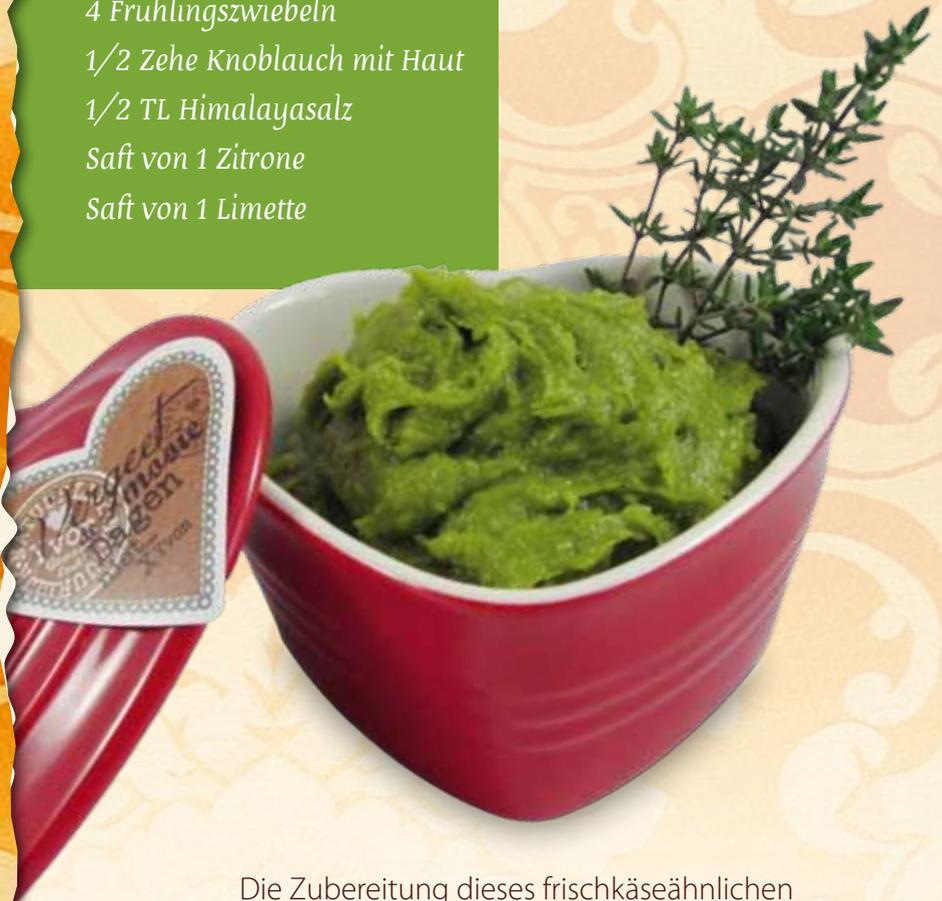
Wegen seiner vielfältigen Wirksamkeit wird »Moringa olifera« auch »Wunderbaum« oder »Baum des langen Lebens« genannt. In manchen Regionen ist er auch als Meerrettichbaum, Trommelstockbaum oder Behenbaum bekannt. Ursprünglich stammt er aus dem indischen Bereich der Himalayaregion, jedoch wächst er heute weltweit in den tropischen und subtropischen Regionen der Erde, so in Afrika, Arabien, Südostasien und auch auf den karibischen und kanarischen Inseln. Wir haben kürzlich eine Plantage auf Teneriffa besucht und waren berührt von der Passion des Betreibers und der Freude der Mitarbeiter bei ihrer Arbeit. Es war, als ob der Baum mit uns sprach und uns aufforderte, das Göttliche in ihm wahrzunehmen. Innerlich den Fokus auf die Heilkraft dieser Pflanzen auszurichten, war wie ein Bad in einem Jungbrunnen. Sie strahlten so viel Frieden und Geborgenheit aus.

Wenn wir den Moringabaum als wertvollste Pflanze der Welt bezeichnen, dann ist dies sicherlich keine Übertreibung, denn er ist ein Phänomen unter den Nahrungspflanzen. Und jeder kann die erstaunliche Kraft des Moringabaumes in Form von Blattpulver oder auch eines eigenen Moringabaumes im Wohnzimmer nutzen. Das Pulver oder die Blätter können in Speisen gegessen oder als Tee getrunken werden. Der Tee hat eine angenehme frisch-süßliche Note und kann gut mit anderen grünen Teesorten wie z. B. Jasmin Tee kombiniert werden. Beim Einnehmen des Pulvers wird die leichte Schärfe von den enthaltenen Senfölen spürbar. Gerade dieser pikante Geschmack macht Moringa als Würzzugabe in Speisen interessant. Der Moringagarten auf Teneriffa liefert eine nachgewiesene Qualität, die kaum zu überbieten scheint. Unabhängige Institute haben einen ORAC-Wert – hierdurch wird der Gehalt an Antioxidantien angegeben – von mehr als 75 000 $\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$ festgestellt. Ein ORAC-Wert von mehr als 10 000 $\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$ gilt als hoch.*

* Bezugsquellen für ausgewählte Moringaprodukte können per E-Mail bei den Autoren angefordert werden: balance@behealed.de

Leckerer Moringakäse

2 TL Moringablatt-Pulver
200 g Cashews
4 Frühlingszwiebeln
1/2 Zehe Knoblauch mit Haut
1/2 TL Himalayasalz
Saft von 1 Zitrone
Saft von 1 Limette



Die Zubereitung dieses frischkäseähnlichen Cashew-Aufstrichs ist wie immer in unserer Super Food-Küche ganz einfach. Alle Zutaten kommen in den Blender und werden 1 Minute lang gemixt. Fertig! Lecker als Brotaufstrich in Kombination mit etwas Rohkost oder mit frischer Avocado und Sprossen.

Camu-Camu-Beeren - die Vitamin-C-Bombe

Die Camu-Camu-Beere wird als die vitamin-C-reichste Frucht der Erde bezeichnet. Sie wächst an Sträuchern, die in den Regenwäldern Perus und Brasiliens zu finden sind. Die Früchte gleichen ein wenig großen lilafarbenen Trauben und haben ein gelbes Fruchtfleisch. Im Amazonasgebiet werden sie täglich konsumiert. Ein paar Gramm reichen schon aus, um geistig klar zu sein.

Die nährstoffreiche Camu-Camu-Beere zählt in der Rohkostwelt schon lange zu den Klassikern. Sie enthält neben vielen Vitaminen und Mineralien wie Kalzium, Thiamin (Vitamin B1), Niacin (Vitamin B3), Riboflavin (Vitamin B2), Phosphor und Eisen auch viele Aminosäuren. Hier ist vor allem das Serin zu nennen, das sich sehr positiv auf die mentale Kraft und das Nervensystem auswirkt. Ein hoher Gehalt an Betacarotin ist nicht nur gut für die Augen, sondern auch sehr vorteilhaft für alle anderen Sinnesfunktionen, und wirkt freien Radikalen entgegen. Dafür sorgt zusätzlich ein hoher Gehalt von Bioflavonoiden.

Doch was die Camu-Camu-Beere am meisten auszeichnet, ist ihr enormer Vitamin-C-Gehalt. Er ist 30 Mal so hoch wie der von Orangen! Neben dem Vitamin-C-Reichtum sind auch andere Zahlen im Vergleich mit der Orange beeindruckend: 10 Mal mehr Eisen, 3 Mal mehr Niacin, doppelt so viel Riboflavin und 50% mehr Phosphor. Camu-Camu-Beeren sind also auch ein perfekter Immunstärker und bei Erkältungen und

Vitamin-C-Mangel sehr zu empfehlen. Die starke antioxidative Wirkung dient der Vorbeugung aller Krebsarten, und auch die antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften sind beeindruckend.



Aktuelle Studien amerikanischer Wissenschaftler zeigen, dass die tägliche Einnahme von 1 Gramm Camu-Camu-Pulver auf nüchternen Magen Depressionen, Angst und Stimmungsschwankungen entgegenwirkt. Dies kommt durch die durch Camu-Camu-Beeren ausgelöste Serotoninproduktion. Sie stimulieren die Herzfunktion, den Blutkreislauf, die Atmung, das Wachstum gesunder roter und weißer Blutkörperchen, und sie senken den Blutdruck.

Camu-Camu-Beeren sind in ihrer natürlichen Form sehr sauer und können deswegen am besten in Getränken verarbeitet werden.

Camunade

*500 ml Quellwasser
1/2 TL Camu-Camu-Pulver
Stevia zum Süßen*

Alle Zutaten werden miteinander verrührt. Du erhältst ein herrlich erfrischendes Getränk, das du über den ganzen Tag verteilt trinken kannst. Im Sommer eiskühlt, im Winter bei Zimmertemperatur oder mit heißem Wasser als Tee ist es ein Genuss.



Granatapfel

Dem Granatapfel werden schon seit mehreren Tausend Jahren besondere gesundheitliche Wirkungen nachgesagt. Er ist die Frucht des bis zu 5 Meter hoch wachsenden *Punica* *castrachus*. Dieser kommt ursprünglich aus Persien und wächst bevorzugt in einem subtropischen Klima. In den letzten Jahrhunderten wird er vor allem in Westasien, Indien und in einigen Mittelmeerländern wie Spanien und auf den Kanaren angebaut.

Der Granatapfel wird schon in der Bibel erwähnt und gilt als eine der ältesten Heilfrüchte. Zu kaum einer anderen Pflanze wurden in den letzten Jahren mehr ernährungswissenschaftliche Studien durchgeführt. Der Granatapfel enthält neben Vitamin A, C und E, Kalium, Kalzium, Niacin und Polyphenolen auch hochwertige sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien. Diese können die Zellen vor Zerstörung und Erkrankungen schützen. Der Granatapfel hält das Immunsystem instand und entschärft Entzündungsprozesse in Gelenken. Trinkt man Granatapfelsaft für einen Zeitraum von drei bis vier Monaten, erhöht sich der Sauerstoffgehalt im Blut und das Blut wird verdünnt, was das Herz unterstützt. Noch eine gute Nachricht: Auch auf die Sexlust hat die Wunderfrucht Einfluss. Die Libido steigt, und selbst eine Verminderung von Erektionsstörungen wurde nachgewiesen.

Es gibt süße und saure Granatäpfel. Der essbare Teil sind die rund 400 kleinen roten Samen, die sich in einer Frucht befinden. Um diese ohne große Sauerei aus der harten Schale zu lösen, schneidest du den Apfel am



besten in Viertel und löst die Samen in einer Schale mit Wasser heraus. Das Wasser kannst du anschließend im Smoothie verarbeiten, so bleiben alle ausgelösten Stoffe erhalten. Du kannst die Samen einem frischen Fruchtsalat zufügen oder den ganzen Granatapfel wie eine Zitrusfrucht pressen, um den gesunden Saft zu genießen.

Wärmender Granatapfel-Smoothie

Samen von 1 Granatapfel
1 Handvoll frischer Rotkohl
1 Kaki
1 Apfel
1/2 TL Zimt
200 ml Quellwasser

Alle Zutaten kommen in den Blender und werden eine Minute lang zu einem cremigen Smoothie vermixt. Die Kaki und der Apfel geben eine wunderbare und für unseren Geschmack ausreichende Süße ab. Falls das für dich zu wenig sein sollte, kannst du mit ein wenig Stevia nachsüßen.



Noni - die Superfrucht aus dem fernen Asien

Die gelbweiße tropische Noni ist ca. 12 cm groß und wächst auf Bäumen in Südostasien und auf den Inseln des Pazifischen Ozeans. Der Baum mag ganz besonders den mineralstoffreichen Lavaboden dort. Das braune Fruchtfleisch ist für die meisten Menschen nicht besonders schmackhaft, und viele empfinden sowohl den Geruch als auch den Geschmack als eher unangenehm. Doch vitalisierende Nahrung soll auch Freude machen und gut schmecken – deswegen haben wir den Noni colada kreiert!

Die vielen Antioxidantien in der Noni sind verjüngend, regenerierend und lebensverlängernd. Sie enthält mehr als 160 verschiedene Nährstoffe, worunter die vielen Ballaststoffe, Proteine, Eisen, Vitamin C, Kalzium und Zink besonders erwähnenswert sind.

Die Noni wurde schon vor mehr als 2000 Jahren dazu verwendet, die Verdauung zu unterstützen, und zur Heilung des Gewebes bei Brandwunden eingesetzt. Sie hat einen stimmungsaufhellenden Effekt, weil sie die Serotoninproduktion anregt. Sie unterstützt den Körper dabei, nicht gut funktionierende oder beschädigte Zellen zu ersetzen.



Der regelmäßige Genuss von Noni stimuliert das Immunsystem und liefert dem Körper ein natürliches Antiseptikum.

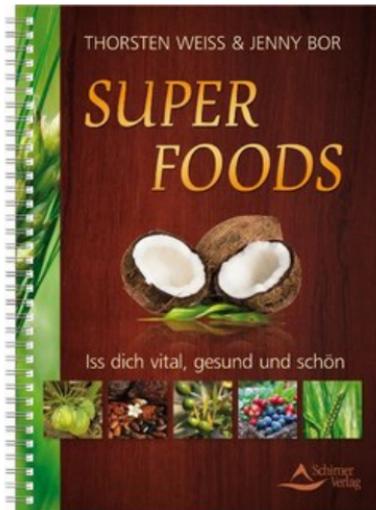
Noni wird mit Kokoswasser durchaus wohlschmeckend, und du kannst einen einfachen isotonischen Immunbooster mixen, indem du einen Löffel Nonisaft in einem Glas gekühltes Kokoswasser verrührst. Ganz besonders lecker finden wir eine vegane – und alkoholfreie – Variante des Cocktailklassikers Piña colada.

Der Noni colada

*1 EL Nonisaft
1 dicke Scheibe
frische Ananas
75 ml Kokoswasser
25 ml Kokosmilch
2 EL Kokosraspel
1 Prise Zimt
1 Prise Himalayasalz*

Alle Zutaten werden in einem Hochleistungsblender für eine Minute zu einem cremigen Smoothie verarbeitet.





Bor / Weiss

[Super Foods - Iss dich vital, gesund und schön](#)

124 Seiten, Spiralbindung
erschienen 2013



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