

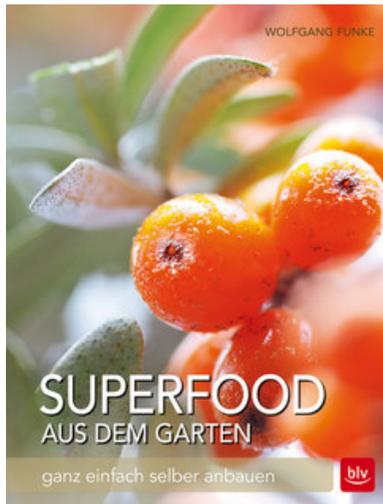
Wolfgang Funke Superfood aus dem Garten

Leseprobe

[Superfood aus dem Garten](#)

von [Wolfgang Funke](#)

Herausgeber: BLV-VVA



<http://www.unimedica.de/b20349>

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>





Was Sie in diesem Buch finden

Einleitung	6	Super-Obst und -Beeren	8
Superfood aus dem eigenen Garten	7	Apfel	10
		Apfelbeere	14
		Aprikose	18
		Goji-Beere	22
		Granatapfel	26
		Hagebutte	30
		Heidelbeere	32
		Kiwi	36
		Sanddorn	38
		Weintraube	40
		Zitrone	44



Super-Grünzeug

Basilikum	48
Brokkoli	52
Gerstengras	56
Grünkohl	58
Knoblauch	62
Oregano	66
Petersilie	68
Spinat	72

Super-Stars

Chia-Samen	76
Ingwer	78
Kurkuma	82
Walnuss	86
Super-Exotisch	90

Anhang

Adressen, die Ihnen weiterhelfen	92
Stichwortverzeichnis	94
Über den Autor	95

Superfood aus dem eigenen Garten!

Was ist eigentlich Superfood? Nun, die Antwort ist einfach: vieles, das uns schon lange vertraut ist, manches aus fernen Ländern und gar einiges, von dem wir es nie gedacht hätten. Allen ist aber eines gemeinsam – echtes Superfood liefert deutlich mehr Wirk-, Mineral- und Vitalstoffe als andere Lebensmittel.

Superfoods haben insgesamt einen stärkenden und vitalisierenden Einfluss auf den Organismus, sind aber keine Medikamente. Das bedeutet auch, dass es nicht genügt, nun nur noch Superfood zu essen, um nie krank zu werden. Eine vernünftige Lebensweise mit viel Bewegung, richtiger Ernährung und ausreichend Schlaf sowie frischer Luft lässt sich nicht durch das Knabbern von Walnüssen ersetzen, nur weil diese so gesund sind. In keinem Fall kann man als Liebhaber von Fettigem, Süßem, Alkohol, Nikotin, viel rotem Fleisch und noch mehr Fast-food sein Gesundheitsgewissen mit einem Gläschen Beerensaft reinwaschen.

Superfoods helfen uns aber gesund zu bleiben. Die meisten enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe, dazu Antioxidantien, welche die Zellen schützen. Andere sind entzündungshemmend und helfen dem Körper dabei, Giftstoffe auszuscheiden. Und damit packen sie die Wurzel des Übels, da viele Krankheiten einhergehen mit chronischen Entzündungsprozessen, oxidativem Stress durch freie Radikale, einem geschwächten Immunsystem und der verminderten Fähigkeit des Körpers, Giftstoffe auszu-leiten. Vitamine, Mineralstoffe sowie sekundäre

Pflanzenstoffe in einzigartiger, hochwirksamer Kombination sind der Grund für das große Wirkungsspektrum von Superfood. Und die Hilfe gibt es ganz ohne Nebenwirkungen und hochkonzentriert. Wo? Genau: in Superfood!

Superfood ist das i-Tüpfelchen für alle, die sich bewusst ernähren. Für diejenigen, die die Schwachstellen ihres Organismus kennen und wissen, wie entscheidend unsere Ernährung für die Gesunderhaltung ist. Aber auch für all diejenigen, denen irgendwie bewusst geworden ist, wie es um unsere industriell hergestellten Lebensmittel bestellt ist, die uns als vollwertig und gesund verkauft werden.

Auch das beste Superfood taugt nichts, wenn es aus industrieller Massenproduktion stammt, bei der eine steigende Nachfrage möglichst schnell bedient wird. Leider krankt unsere Zeit immer mehr daran, dass aufkommende Trends sofort aufgegriffen und ganze Märkte im Handumdrehen aus dem Boden gestampft werden. Ein sich selbst verstärkender Effekt. Je mehr auf dem Markt, umso mehr Leute reden darüber und umso größer wird die Nachfrage. Bis zu dem Moment, an dem sich alle fragen, woher plötzlich diese gigantischen Mengen an biologisch produzierten Lebensmitteln kommen. Aber das ist ein anderes Thema. Auch Superfood sollte möglichst naturbelassen sein und aus biologischem Anbau stammen. Im Idealfall aus dem eigenen Garten. Und etliche Superfoods wie Brennnesseln, Löwenzahn oder Äpfel wachsen sogar direkt vor der eigenen Haustüre.



Goji-Beere

Es ist noch nicht allzu lange her, da galten die Beeren der Goji-Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse als giftig. Heute wissen wir, was man in Asien schon seit Tausenden von Jahren weiß: Genau das Gegenteil ist der Fall. Goji-Beeren sind keinesfalls giftig. Vielmehr ist die auch als Gemeiner Bocksdorn bezeichnete Pflanze für die Gesundheit der Menschen eine der wertvollsten überhaupt. Sie enthält einen ungewöhnlichen Mix an Vitaminen, Mineralien sowie Antioxidantien und gilt als die Gesundheits-Sensation.

Goji-Beeren im Garten

Die Goji-pflanze (*Lycium barbarum*) ist denkbar anspruchslos und gedeiht in fast jedem Klima. Die etwa 3 m hohen, bis -25°C frostharten Sträucher sind selbstfruchtbar und wachsen an sonnigen bis halbschattigen, geschützten Standorten in nahezu allen durchlässigen Böden. Ihre besonders ausgeprägte Wurzelbildung hilft ihr, sich mit den notwendigen Nährstoffen und mit Wasser zu versorgen. So vertragen sie im Sommer auch Trockenheit und Hitze recht gut. Damit sich der Strauch im Garten nicht zu sehr ausbreitet, kann man eine Wurzelsperre einbauen. Goji-Sträucher haben bogenartig überhängende, meist stachelige Äste. Sie fruchten ab dem dritten Standjahr, ab dann sollten sie nicht mehr beschnitten werden.

Zur Freilandpflanzung im Herbst eignen sich zweijährige kräftige Pflanzen. Der Boden sollte vor der Pflanzung gründlich aufgelockert werden. Sehr magerer, sandiger Boden wird durch Humusgaben in Form von abgelagertem Kompost verbessert. Dazu streut man Humus auf die Bodenoberfläche und arbeitet ihn anschließend leicht ein und vermischt ihn mit dem Erd-aushub des Pflanzloches. Nach der Pflanzung muss kräftig angegossen werden, sodass

die Feuchtigkeit mindestens bis zum unteren Bereich der Wurzeln vordringt.

Wer mag, kann auch eine Goji-Hecke pflanzen. Dazu setzt man die zweijährigen Pflanzen in einem Abstand von 30 cm. Um einen kräftigen, dichten Wuchs zu erzielen, werden die Pflanzen vor oder gleich nach dem Einsetzen auf 20–30 cm zurückgeschnitten.

Im Topf: Wer nicht ausreichend Platz oder gar keinen Garten hat, der kann Gojisträucher auch als Kübelpflanze auf dem Balkon oder der Terrasse pflegen. Dazu pflanzt man eine zweijährige Pflanze in ein etwa 5–10 l fassendes Pflanzgefäß. Als Substrat dient normale Kübelpflanzenerde. Eine gelegentliche Düngung ist erforderlich, da sich die Wurzeln nicht weiter ausbreiten können und ausschließlich auf den Inhalt im Pflanzgefäß angewiesen sind.

Im Winter muss die Kübelpflanze allerdings vor starken Frösten geschützt werden, weil die Kälte nicht nur von oben, sondern auch von den Seiten auf den Wurzelbereich einwirken kann. Sie können den Topf gut mit Noppenfolie umwickeln oder ihn in Schilfmatten einpacken. Praktisch ist auch das Eingraben des Topfes im

Gartenbeet. Ebenso ist eine kalte, jedoch frostfreie Überwinterung in einem ungeheizten Raum im Haus möglich.

Vermehren: Goji lässt sich leicht über Samen vermehren. Noch problemloser ist aber die ungeschlechtliche Vermehrung mit Stecklingen, Steckhölzern, Absenkern oder über Rhizomteilung. Stecklinge werden etwa ab Juni von den ausgewählten, frisch austreibenden Pflanzen geschnitten. Schneiden Sie 6–8 cm lange Stecklinge mit mindestens drei sich übereinander befindenden Knospen. Die Blätter im unteren Bereich werden abgeschnitten, die im oberen Bereich sind gegebenenfalls um die Hälfte einzukürzen.



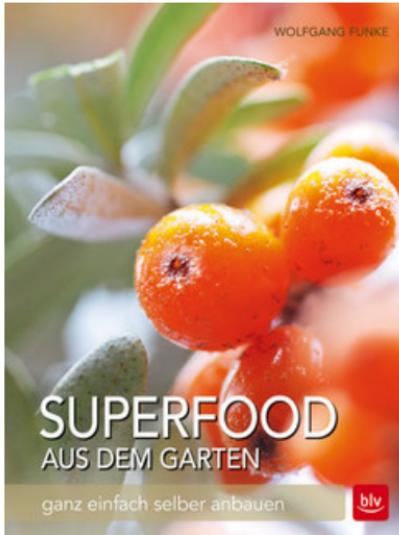
● Goji-Beeren bringen Farbe in den Salat und Vitalstoffe auf den Teller. Verwendet werden sie wie Rosinen.

Nun stecken Sie die Stecklinge gut zur Hälfte in Anzuchterde und stellen alles an einen geschützten Platz. Achten Sie darauf, dass die Erde nicht austrocknet. Geeignet ist ein Platz in einem Gewächshaus oder unter Folie auf der Fensterbank. So erhält man eine hohe Luftfeuchtigkeit, die das Bewurzeln der Stecklinge fördert. Gelegentlich muss gelüftet werden, damit sich keine Pilzinfektionen einschleichen. Die erfolgte Bewurzelung erkennt man daran, dass die Stecklinge kräftig austreiben.

Ernten & verwenden

Von Juni bis August erscheinen die violetten, trichterförmigen Blüten. Die roten bis orangefarbenen, länglich-eiförmigen, etwa 1 cm langen, süß schmeckenden Beeren können von August bis Oktober gepflückt werden. Das sollte vorsichtig erfolgen, damit die Beeren nicht beschädigt werden und dann verderben.

Verwenden: Goji-Beeren können roh verzehrt oder zu Saft, Smoothie und Marmelade verarbeitet werden. Die Beeren eignen sich aber auch sehr gut, um sie zu trocknen und damit haltbar zu machen. Das geht am einfachsten im Backofen. Dieser wird auf 40–50°C vorgeheizt und die gewaschenen und getrockneten Goji-Beeren auf ein Backblech gelegt. Legen Sie Backpapier unter, denn während die Beeren trocknen tritt Saft aus, den das Papier dann aufsaugt. Fertig getrocknet sehen die Goji-Beeren ein wenig eingeschrumpelt aus, vergleichbar mit großen Rosinen. Man lässt sie abkühlen und bewahrt sie trocken in Schraubgläsern auf. In der Küche verwendet man sie ähnlich wie Rosinen, z. B. im Müsli. Sie sind aber auch eine ideale Leckerei für zwischendurch.

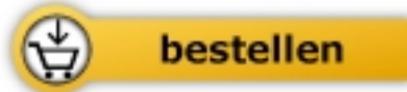


Wolfgang Funke

[Superfood aus dem Garten](#)

Vitaminbomben & Nährwertbooster

96 Seiten, kart.
erschienen 2016



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