



Hannah Frey

Clean Eating

Kochen mit

Superfoods

Bewusst genießen – besser leben

Mit über
80
Rezepten

Dort-Hagenhausen-Verlag





Exotische Superfoods wie Goji- und Maulbeeren sind hierzulande vor allem

in getrockneter Form erhältlich.

Was sind Superfoods?

Wie „Clean Eating“ wurde auch der Begriff „Superfoods“ in den USA geprägt: Das Wort wird bereits seit Anfang des 20. Jahrhunderts verwendet, ist jedoch erst in den letzten Jahren populär geworden. Schon 1915 taucht der Begriff erstmals in dem Nachschlagewerk „Oxford Dictionary“ auf, in dem Superfoods heute als Lebensmittel beschrieben werden, „von denen man annimmt, dass sie

sich besonders positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken und Krankheiten vorbeugen“. Tatsächlich besitzen Superfoods als pflanzliche Lebensmittel von Natur aus außergewöhnlich große Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Damit weisen sie eine überdurchschnittlich hohe Nährstoffdichte auf, die zur Qualitätsbestimmung eines Lebensmittels genutzt wird. Der Begriff Nährstoffdichte beschreibt das Verhältnis von essenziellen [lebensnotwendigen] Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen zum Kaloriengehalt. Lebensmittel mit einer