

Julie Montagu

DAS SUPERFOOD KOCHBUCH

Die Extraportion
Gesundheit für jeden
Tag



THORBECKE

BAOBAB-PULVER (32)

Das neueste Superfood, das aus Afrika auf den Markt gekommen ist, ist Baobab. Es enthält mehr Eisen als rotes Fleisch, mehr Vitamin C als Orangen und ist eine großartige Quelle für Kalzium, Kalium und Magnesium.

SPIRULINA (33)

Diese blaugrüne Alge wurde als das ursprüngliche „Superfood“ angepriesen und verfügt über eine solche Nährstoffdichte, dass man sich theoretisch ausschließlich von Spirulina und Wasser ernähren könnte. Unmengen von Studien wurden durchgeführt, um den Status von Spirulina als DAS Nährstoff-Kraftpaket zu beweisen. Sie enthält ca. 60 Prozent Proteine und alle essentiellen Aminosäuren sowie zusätzlich einen hohen Chlorophyllanteil, ist also ein großartiges Entgiftungsmittel.

BLÜTENPOLLEN (34)

Blütenpollen enthalten nahezu alle Nährstoffe, die wir benötigen, mehr Eiweiß als jegliche andere tierische Quelle und – Gramm für Gramm betrachtet – mehr Aminosäuren als Rindfleisch, Eier oder Käse.

ACAI-BEEREN (35)

Die roten Trauben, die zur Herstellung von Wein verwendet werden, enthalten eine Verbindung namens Anthocyan, welches reich an Antioxidantien ist. Auch die Acai-Beere beinhaltet diese bestimmten Antioxidantien, aber in bis zu 30-facher Menge.



SOLL

VOLLKORNGETREIDE

PERLGRAUPEN (1)

Sie stecken voller Ballaststoffe und eignen sich als Ersatz für Arborio-Reis im Risotto, weil sie Aromen genauso gut aufnehmen. Außerdem sind sie cholesterinfrei und enthalten weniger als 1 g Fett pro Portion.

BUCHWEIZEN- UND SOBANUDELN (2)

Von allen Getreidesorten verbleibt Buchweizen (der eigentlich ein Samen ist) am längsten im Verdauungstrakt, weshalb er am besten sättigt. Dieses Korn ist in Wirklichkeit ein Verwandter des Rhabarbers und dafür berühmt, dass es den Blutzuckerspiegel stabilisiert – deshalb ist es vor allem für Diabetiker gut geeignet. Sobanudeln werden aus Buchweizenmehl hergestellt, d.h. die Nudeln sind wie die Körner auch glutenfrei.

VOLLKORNMEHLE

KOKOSMEHL (3)

Dieses Mehl wird aus dem getrockneten Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen und ist eine großartige Quelle für Laurinsäure, die das Immunsystem und die Schilddrüse unterstützt und gesunde Haut fördert.

BOHNEN

SCHWARZE BOHNEN (4)

Forschungen haben gezeigt, dass der Darm von einer Ernährung profitiert, die reich an schwarzen Bohnen ist, was an ihrer Wirkung auf das Wachstum guter Bakterien liegt. Außerdem sind sie unglaublich kalorienarm, dabei aber gleichzeitig reich an Ballaststoffen und Kohlenhydraten.

EDAMAME (5)

Edamame werden aus noch nicht ganz ausgereiften Sojabohnen hergestellt. Sie sind eine fantastische Quelle für Ballaststoffe, Proteine, Omega-Fettsäuren und Kohlenhydrate und enthalten darüber hinaus viele weitere Vitamine und Mineralstoffe. Sie gehören zu den wenigen pflanzlichen Lebensmitteln, die alle essentiellen Aminosäuren enthalten und ergeben eine großartige Zwischenmahlzeit.

NÜSSE UND SAMEN

PINIENKERNE (6)

Pinienkerne sind die Samen des Pinienzapfens. Sie sind reich an Magnesium und der Fettsäure Pinolensäure, die bei der Gewichtsreduktion helfen kann. Bereits eine kleine Handvoll reicht aus, um einen großen Nährstoffschub zu erhalten.

SESAMKÖRNER (7)

Sie sind eine ausgezeichnete Quelle für Kupfer, welches für die Funktion unserer Organe und einen effizienten Stoffwechsel unerlässlich ist. Und sie enthalten zwei besondere Substanzen: Sesamin und Sesamolin, die helfen das Cholesterin zu senken.

LEINSAMEN (8)

Leinsamen sind eine wahrhaft außergewöhnliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die u. a. dabei helfen, Entzündungen im Körper abklingen zu lassen. Unser Körper kann von diesen Fetten allerdings nur profitieren, wenn die Samen gemahlen sind. Da sie so viel Fett enthalten, müssen Leinsamen im Kühlschrank oder Tiefkühlfach aufbewahrt werden, sonst verderben sie sehr schnell.

HANFSAMEN (9)

Genau wie Leinsamen enthalten auch Hanfsamen eine große Menge an Omega-3-Fettsäuren. Für Menschen, die auf tierische Produkte verzichten, sind Hanfsamen eine gute Alternative, weil sie auch über eine große Menge an hochwertigem Eiweiß verfügen.

BUTTER

TAHINA (10)

Tahina wird aus gemahlenden Sesamkörnern hergestellt und ist in zwei Varianten erhältlich: aus geschältem Sesam (hell) und aus ungeschältem Sesam (dunkel). Bei der hellen Variante gehen im Laufe des Produktionsprozesses viele Nährstoffe verloren, während bei der dunklen die Sesamkörner weitestgehend intakt bleiben. Tahina aus ungeschälten Sesamkörnern ist reich an Mineralstoffen wie Phosphor, Lecithin und Magnesium. Außerdem ist sie eine großartige Quelle für Methionin, welches hilft, die Leber zu entgiften.

PFLANZLICHE MILCHALTERNATIVEN

Heutzutage gibt es ein unglaublich großes Angebot, und die meisten davon sind randvoll mit wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Diese Milchalternativen sind nicht nur gesünder als tierische Milch, sie sind auch viel länger haltbar, und es gibt sie in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

HAFERMILCH (11)

Hafermilch ist eine folsäure- und ballaststoffreiche Alternative zu tierischer Milch, die einen zu hohen Cholesterinspiegel senken kann. Haferflocken sind auch dafür bekannt, das Immunsystem zu stärken, während sie gleichzeitig vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

KOKOSMILCH (12)

Diese erstaunlich nährstoffreiche Milchalternative wird aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss hergestellt. Sie enthält die Vitamine B, C und E und ist darüber hinaus reich an Eisen, Phosphor, Kalium und Magnesium.

MANDELMILCH (13)

Das ist eine ganz fantastische Option für Menschen mit Sojaallergie. Sie besitzt einen nussigen, cremigen Geschmack und lässt sich ganz leicht selbst zubereiten. Mandelmilch ist gut für das Herz, weil sie absolut kein Cholesterin und keine gesättigten Fettsäuren enthält.

TROCKENFRÜCHTE UND NATÜRLICHE SÜSSUNGSMITTEL

APRIKOSEN (14)

Aprikosen gehören zu meinen Lieblingstrockenfrüchten, weil sie kalorienarm, aber reich an Ballaststoffen, Vitamin C und Vitamin A sind. Letzteres ist gut für Ihr Sehvermögen.

AHORNSIRUP (15)

Er besitzt einen niedrigeren glykämischen Index als raffinierter Zucker und kann sich mit 54 verschiedenen Antioxidantien brüsten – das ist doppelt so viel wie ursprünglich angenommen. Ersetzen Sie 200 g Zucker durch ca. 120 ml Ahornsirup.

ROHER HONIG (16)

Honig wird meist erhitzt, wobei ein paar seiner Enzyme, Antioxidantien und antibakteriellen Eigenschaften zerstört werden. Roher Honig besitzt einen außergewöhnlich hohen Nährwert. Ersetzen Sie 200 g Zucker durch ca. 120 ml bzw. 160 g Honig.

WÜRZMITTEL

SAUERKRAUT (17)

Dieses traditionelle Gericht wird aus Weißkohl hergestellt. Wenn Weißkohl fermentiert, wachsen lebende, freundliche Bakterien und bekämpfen schlechte Bakterien, sobald das Sauerkraut in unser Verdauungssystem gelangt. Außerdem steckt es voller Ballaststoffe und enthält eine große Menge an Vitamin K und Vitamin C. Da es jedoch auch ziemlich viel Natrium enthält, sollten Sie es in Maßen genießen.