



# 10 SUPERFOODS

Vegan - Vitalstoffreich - Gesund

Lecker - Günstig!



## Superfoods sind der neueste Gesundheitstrend und unbezahlbar, oder?

Der Trend Superfood kommt, wie war es auch anders zu erwarten aus den USA und ist längst bei uns angekommen.

Lebensmittel die naturbelassen sind und eine extrem hohe Nährstoffdichte aufweisen und somit als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden erachtet werden (1).

Schön eingepackt glänzen sie aus den Holzregalen im Biomarkt und versprechen Dir ein neues Lebensgefühl. Die vegane Kochszene überschlägt sich mit Superfood-Rezepten in dem ein Kilogramm der edlen Zutaten schon mal 300€ kosten kann.

Toll, her mit dem neuen Lebensgefühl der Superfoods, dass fitter und glücklicher macht. Aber dafür brauche ich doch mindestens zwei Nebenjobs um mir das leisten zu können?

Yes, you can!



Nicht alle Superfoods stammen aus Südamerika und werden dort handverlesen und im Goldsäckchen nach Deutschland geflogen (gut, das war jetzt etwas übertrieben ;-)).

Aber es gibt tatsächlich wesentlich mehr Superfoods als Du denkst und viele von Ihnen sind sogar noch supergünstig oder sogar kostenlos.

### HI, ICH BIN KEVIN !

Als ich Anfang 2015 meine Ernährung erst auf vegetarisch und wenig später auf vegan umstellte, ahnte ich noch nicht, welche weitreichenden Folgen dies für mich haben sollte.

Meine ca. alle zwei Monate auftauchenden Infekte (Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen, je eine gute Woche lang) verschwanden komplett - bis heute, nach bald 2 Jahren, habe ich nicht einen einzigen Krankheitstag zu vermelden.

Erstmals seit Jahren reduzierte sich mein Gewicht, anstatt zu wachsen. Gute 16 Kilo fielen von mir ab, ohne dass ich groß etwas dafür tat. Ich aß weiterhin gern und viel und konnte mein Sportpensum - leider - nicht steigern.

Freunde sagen heute „Du siehst viel jünger aus“ und mein Energielevel ist tatsächlich hoch wie nie.

Wichtig ist allerdings, dass bei einer Umstellung auf eine „vitalstoffreiche“ Ernährung geachtet wird. Viel Obst und Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte, Smoothies und Säfte, Superfoods und auch Wildkräuter, sowie - ein wichtiger Aspekt - auch

Ich habe Dir eine Auswahl von Superfoods zusammengestellt die Du Dir auch heute schon ohne Nebenjobs leisten kannst.



im Bereich Getränke im besten Fall komplett auf stilles Wasser umsteigen. Das kann sich im ersten Moment nach Verzicht anhören, doch in Wahrheit ist es neue Vielfalt!

Im Mai 2016 entschied ich mich dazu, mein Wissen zu vertiefen und mit vielen Menschen zu teilen, und ich begann den Veganen Familien Kongress 2016 zu planen.

Heute bin auf dem Weg zum veganen Ernährungsberater, besuche Fachtagungen und Workshops und habe durch den Weltrohkosttag-Kongress mein Wissen über Gesundheit & Ernährung nochmal erweitert.

Hinter all dem steht meine Vision von einem freien, friedvollen Leben für uns, unsere Kinder und alle Lebewesen dieser Planeten.

Alles Liebe, Dein

Kevin Heckmann



## TOMATE, PARADEISER (Solanum lycopersicum)

reagiert sie im Organismus stark säuernd und verliert somit ihre extrem positive Wirkung.

Und bitte achtet auf eine ökologische Erzeugung wie sie von Bioland- oder Demeter-Betrieben erfüllt wird, denn nur dann könnt ihr Euch sicher sein, dass die Pflanzen frei von schädlichen Pestiziden sind.

### Gelbe Bananen, äh Tomaten?

Selbstverständlich ist der Selbstanbau die günstigste Beschaffungsart. Besonders interessant ist es, wenn man auf so ausgefallene Sorten wie die gelbe Banana Legs oder die German Gold mit ihren Riesen Früchten zurückgreift. Die Jungpflanzenanzucht ist mit ein bisschen Zeit und einem schönen Fensterplatz von Jedermann zu schaffen. Alternativ gibt es auch schon oft in der Pflanzsaison eine Auswahl an vorgezogenen Bio-Pflanzen im Biomarkt.

### Sonnengewärmte Tomaten frisch vom Strauch – Hmmm Lecker!

- Falls ihr die Jungpflanzen selber ziehen wollt, dann startet bitte schon Mitte Februar und vergesst nicht zu pikieren. Was das ist erfahrt ihr in unserem Blog.
- Achtet auf verschiedene Sorten, damit ihr nicht alles auf einmal erntet sondern den ganzen Sommer Freude habt
- Einige Sorten fühlen sich auch in Töpfen oder alten Wannen mit ausreichend Erde pudelwohl (Wasserablauf nicht vergessen)
- Basilikum verträgt sich prima mit Tomate, nicht nur

in Gegenwart von Veggie-Mozzarella, sondern auch schon in der Erde.

- Der beste Standort ist natürlich sonnig und die Tomaten sind etwas zickig was Dauerregen angeht. Es gibt im Baumarkt spezielle Tomatenhäuser zu kaufen mit ein wenig Geschick und Folie sind die aber leicht selbst gebaut. Auch gibt es gute Sorten für den Freilandanbau die das deutsche Schmuddelwetter besser abkönnen.

### Das Glück auf etwas zu verzichten.

Tomaten im Januar? Das ganze Jahr über gibt es sie im Bioladen zu kaufen. Aber weder Geschmack noch Preis sind hier verführerisch.

Tomaten wachsen in Deutschland von Juli bis Oktober und wenn ihr sie auf dem Wochenmarkt oder direkt vom Erzeuger kauft haben sie ein besseres Aroma zu einem erschwinglichen Preis.

Klar der Verzicht ist hart. Gerade die Tomate ist doch einfach bei vielen ein Lieblingsgemüse (auch ohne Superfood-Status). Aber probiert es aus, der Verzicht auf etwas lässt uns ihren wahren Wert erkennen. Und glaubt mir, das Glücksgefühl im Juli die erste frische rote, saftige Tomate zu verspeisen ist einmalig und hält bis zum Ende des Sommers an.

### Helft Euren Gefäßen wieder auf die Sprünge!

Diese rote überall sehr beliebte Frucht ist Spitzenreiter was den Schutz unserer Gefäße angeht und senkt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

Und auch sonst punktet die Tomate mit jeder Menge wertvoller Inhaltsstoffe und Mineralien (4), wie Vitamin C (Eine mittelgroße Tomate deckt allein 50% des empfohlenen Tagesbedarfs), Vitamin A und Kalium. Außerdem sind sie appetitanregend, entschlackend, entwässern, verdauungsfördernd, Cholesterinsenkend und schützen vor oxidativen Einflüssen und dadurch vor Krebs.

### Basenüberschuss!

Vielleicht kennst Du schon die Basenernährung, diese gilt als Grundlage für Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit (2). Wenn nicht, dann kann ich sie dir nur wärmstens empfehlen.

Weil sie stark basenbildend wirkt, ist die Tomate in der Säure-Basen-Ernährung, eines der Spitzenreiter der empfohlenen Nahrungsmittel.

Aber Vorsicht! Dies gilt nur solange die Tomate in ihrer Ursprungsform, also roh verspeist wird. Einmal gekocht





## ERDBEERE (Fragaria)

Anregen der Stoffwechselprozesse, für die Herzfunktion, Nerven und Körperwachstum

- Wertvolle Omega-3-Fettsäuren für Gesundheit und schöne Haare
- Ellagsäure schützt vor Ausdünnung und dem Ausfall der Haare.
- Entzündungshemmende Eigenschaften.

### Mit einem Haps sind die im Mund!

Erdbeeren sind einfach lecker, da sind sich wohl alle einig. Gerade bei Kindern ist diese süße Frucht total beliebt. Auch wenn wir sie den Sommer über in vielen Kleidern finden, eingebettet in einen Biskuitboden oder weiß umrandet von Schlagsahne und Quark. Am besten genießt man sie roh. Pur und unverfälscht, sonnenwärmt und frisch vom Strauch.

### Da steckt viel gutes drin:

- Reich an Ballaststoffen, Vitamin C (100g decken bereits 98% des empfohlenen Bedarfs) und Kalium.
- Vitamin A und E schützen vor Hautalterung und verhindern Krankheitsprozesse
- Phenolische Flavonoiden wirken gegen Entzündungen, neurologische Erkrankungen und Krebs
- Vitamin E fördert die Gesundheit der roten Blutzellen.
- Vitamin K für die Blutgerinnung und Unterstützung bei der Kalziumaufnahme im Körper
- B-Vitamine für ein besseres Wohlbefinden, für ein

### Wo bekomme ich nun die leckersten und günstigsten Exemplare?

Auch wenn die köstlich duftenden Schälchen schon früher locken, bitte kauft sie erst ab Ende Mai im Supermarkt. Dann haben sie bis ca. Mitte August in Deutschland Saison, deshalb achtet bitte auch auf die Herkunft. Dafür lässt sie sich prima einfrieren oder anderweitig haltbar machen. Gut sortierte Bioläden und manchmal auch andere Supermärkte bieten inzwischen oft schon gefrorene Biofrüchte zu einem guten Preis.

Eine weitere Möglichkeit um Geld zu sparen ist die Früchte selbst auf einem sogenannten „Erdbeerfeld“ zu pflücken. Bitte informiere Dich auch hier ob und wie gespritzt wird, denn die Pestizidbelastung auf konventionellen Feldern ist immer noch enorm.

### Lasst uns gemeinsam Früchte ernten!

Richtig Spaß macht es zusammen mit Freunden oder Familienmitglieder ein eigenes Erdbeerfeld anzulegen. Ungenutzte Flächen gibt es überall, entweder im Garten oder vielleicht am freien Nachbargrundstück (bitte immer um Erlaubnis fragen). Ansonsten lohnt es sich

auch oft einfach bei der Stadt nachzufragen ob sie nicht eine brachliegende Fläche zur Verfügung haben.

### Und wie funktioniert das mit dem Selbstanbau? (6).

- Es empfiehlt sich am besten schon im Sommer zuvor von Ende Juli bis Mitte August zu pflanzen.
- Ansonsten das Beet bis spätestens Mitte März vorbereiten.
- Bei mehreren Reihen lässt man zwischen den einzelnen Reihen einen Abstand von 60 bis 90 Zentimeter und zwischen den Pflanzen von 25 bis 30 cm.
- Die Pflanzen weder zu hoch noch zu tief stecken. Das Rhizom (der Teil in dem die Wurzeln münden) sollte gerade so von Erde bedeckt sein.
- Erdbeeren benötigen einen lockeren, gut durchwurzelbaren, humosen und nährstoffreichen Boden.
- Unkraut entfernen und den Mulch des Vorjahres vorsichtig in den Boden einarbeiten.
- Am besten noch eine Kompostschicht dazu geben und wenn möglich mit Stroh abdecken, das ist aber nicht unbedingt nötig.
- Übrigens wachsen sie auch prima in Hängeampeln auf Balkon oder Terrasse.
- Biopflanzen findet ihr vor allem im Versandhandel. Wenn ihr gut plant und verschiedene Sorten wählt, könnt ihr den ganzen Sommer über die Früchte genießen.



# KEIMSPROSSEN (botanisch korrekt: Sämlinge)

toffelspeisen.

- als Vitamintopping auf den Salat.
- In Tortillas oder belegten Baguettes.

Bevor ihr jetzt anfangt den gesamten Inhalt eures Vorratsschranks auf Keimfähigkeit zu testen, hier die besten und leckersten Sprossen, gefunden auf <http://www.sprossenparadies.de/sprossen-von-a-bis-z.php>. Dort findet ihr auch viele weitere Informationen und Verwendungshinweise.

- **Alfalfasprossen** Extrem hoher Gesundheitswert, viel Vitamin C, Vitamin B, D, E und K, hoher Mineralstoffgehalt an Eisen, Calcium, Magnesium und Kalium, hoher Eiweißgehalt.
- **Bockshornklee** Reich an Vitamin B1, B2, Niacin, Panthotensäure, Vitamin A und D, reich an Eisen und Phosphor, sekundäre Pflanzenstoffe, hoher Eiweißgehalt, reinigende Wirkung auf Organe, verdauungsfördernd und gut gegen Blähungen.
- **Brokkoli** Deutlich höhere Konzentration wertvoller Inhaltsstoffe als im ausgewachsenen Brokkoli, viele wertvolle Mineralstoffe: Calcium, Chrom, Eisen, Fluorid, Jod, Kalium, Kupfer, Mangan, Magnesium, Natrium und Phosphor, wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, Folsäure, Vitamin B1, B2, B3, C, E bis hin zu Vitamin K, höchster Gehalt an Senfölen mit hoher Krebsbekämpfungspotenz.
- **Buchweizen** hoher Anteil an der essentiellen Aminosäure Lysin, viele wichtige Vitamine der

B-Gruppe, reich an Magnesium, Phosphor und Eisen, sowie sekundären Pflanzenstoffen (sollte aufgrund der ausgeprägten Schleimbildung öfter am Tag gespült werden).

- **Kohlrabi / roter Kohlrabi** hoher Anteil an Vitamin C, reich an Vitamin B1, B2 sowie Beta Carotin, viele wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Kalium, unterstützt den Wasserhaushalt des Körpers.
- **Mungobohnen** hoher Vitaminanteil, vor allem Vitamin E, viel Eiweiß, Vitamin A, B1, B2, Niacin, B12 und Vitamin C, reich an Mineralien wie Kalium, Phosphor, Calcium, Eisen und Magnesium sowie an dem Phospholipid Lecithin.
- **Radieschen und Wasabi-Sprossen** hoher Anteil an Senfölen, die bakterien- und pilzabtötend wirken, Vitamine A, B1, B2, C, Niacin sowie die Mineralstoffe Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium und Phosphor, Heilmittel für Gallen-, Leber- und Bronchialleiden, entzündungshemmend, reinigend, desinfizierend und im Körper Wasser treibend.
- **Weizen** Vitamine B1, B2, B3, B6, C und viel Vitamin E, dazu Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor, lässt sich gut mit Süßem kombinieren und der Keim sollte nicht länger als das Korn sein.

## Klar, Kresse kennt fast jedes Kind!

Schließlich ist der Kressekopf nach wie vor der Renner auf jeder Kinderparty (Zumindest hier in der Provinz). Sprossen sind aber weit mehr als lustige Köpfe mit grünen essbaren Haaren. Gekeimt werden kann so ziemlich alles was getrocknet als Samen verfügbar ist. Und nichts ist einfacher als eigene Sprossen zu ziehen.

## 1, 2, 3 auf die Sprossen fertig los!

- I. Keimglas basteln (eine einfache Anleitung findet ihr in unserem Blog). Alternativ im Bioladen oder Drogeriemarkt ein Keimglas oder Keimgerät kaufen
- II. Sprossen (bitte Bio) ins Glas geben, nach Anleitung wässern und dann zweimal am Tag kurz spülen.
- III. Ernten, Sprossen waschen und vorsichtig auseinander zupfen.

## Wo schmeckt's lecker?

- Aufs Brot. Pur, gemischt mit Quark oder Avocadoopüree.
- Zur Verfeinerung von Reis-, Mehl, Nudel- und Kar-



## GERSTENGRAS

- Reguliert die Verdauung und lindert die chronische Darmerkrankung Colitis Ulcerosa
- Kann den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen und dadurch Diabetikern helfen
- Es hebt nachweislich die Stimmung.
- Gerstengras enthält die Substanz Lunasin die, wie von Wissenschaftlern aus Korea herausgefunden, Hautkrebs hemmen kann und scheinbar in der Lage ist Brustkrebszellen in ihrer Entwicklung zu blockieren.

### Ein Gras, das wertvollste Lebensmittel der Welt?

Ja tatsächlich! Gerstengras besitzt eine enorme Fülle und Vielfalt an Nährstoffen und wertvollen Inhaltsstoffen und es wird ihm nachgesagt eines der wertvollsten Lebensmittel der Welt zu sein (8). Gerstengras vereint in sich eine so einzigartige Kombination an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, dass sich kaum ein Lebensmittel finden lässt, das hier auch nur annähernd mithalten kann (9).

### Der Säure-Basen-Booster

Wie auch schon bei der Tomate steht auch beim hier wieder die Säure-Basenernährung ganz vorne. Gerstengras ist eines der basischsten Lebensmittel überhaupt und nicht wenige behaupten es stellt für unseren Säure-Basen-Haushalt das lang ersehnte „Geschenk des Himmels“ dar (9)

### Außerdem kann Gerstengras noch viel mehr es:

- Es senkt den Cholesterinspiegel und beugt dadurch Herzinfarkt und Schlaganfall vor.

### Was ist Gerstengras eigentlich genau und wie wird es eingenommen?

Gerstengras ist nichts anderes als die jungen Blätter der Gerstenpflanze die, am besten zu Hause im Garten oder auf der Fensterbank, angebaut und frisch geerntet werden. Besonders lecker ist es in grünen Smoothies aber auch als Saft getrunken entfaltet das Wundergras seine Wirkung.

Eine Anleitung zum richtigen Anbau findet ihr auf unserem Blog.

Alternativ kann man das Gerstengras auch als Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform kaufen, dann ist es zwar nicht mehr so günstig aber immer noch genauso gesund.



## GOJI-BEERE (auch chinesische Wolfsbeere)

- Erkältung,
- Erschöpfung,
- Glaukom,
- Infektneigung,
- Krebs (unterstützend),
- Makuladegeneration,
- Müdigkeit,
- Nachtschweiß,
- Rekonvaleszenz,
- Rheuma,
- Rückenprobleme,
- Schwindel,
- Sehschwäche,
- Stress,
- Tinnitus,
- Übergewicht,
- Vorzeitiges Altern,

### Am besten selbstgezogen

Wer die Superfrucht kennt und schon einmal im Naturkosthandel kaufen wollte, der weiß um den extrem hohen Preis. Außerdem gibt es verschiedene Untersuchungen, dass die Beeren zu einer hohen Pestizidbelastung neigen und auf das Bio-Siegel hier wenig Verlass ist (11).

Die Pflanze der Goji-Beere dagegen ist relativ anspruchslos und kann auch auf dem Balkon angebaut werden (12). Sie braucht Sonne und Wärme und sie kann Kälteperioden bis zu -25°C ab.

Eine hochwertige Pflanze ist wichtig für einen guten Ertrag, folgende Sorten werden empfohlen (12):

- Big Lifeberry (ertragreicher kräftiger Strauch, größere Früchte)
- Sweet Lifeberry (zahlreiche süßlich schmeckende Früchte)
- Big & Sweet
- So Sweet

### Ein bisschen Pflege mag sie dann doch.

Ähnlich der Bambuspflanzen neigen auch die Goji-Pflanze zur Rhizomenbildung. Daher ist es sinnvoll sie in einem Kübel zu ziehen oder nur mit Rhizomenschutz in die Erde zu setzen. Sie kann recht groß werden – bis zu 2 Meter hoch und 1 Meter breit und ein regelmäßiges Schneiden ist wichtig für eine gute Fruchtfolge. Am besten zweimal im Jahr, im Frühjahr und im Herbst. Eine genaue Anleitung findet ihr auf: <https://www.superfoods-abc.de/goji-beere/der-eigene-anbau-der-goji-beere>.



### Heilmittel aus China

Die Bevölkerung in China schwört schon lange auf die gesunde Beere als Nahrungs- und Naturheilmittel. Die Hauptanwendung ist Abwehrschwäche, Bluthochdruck und grüner Star (10). Die Goji-Beere soll antioxidativ, blutzuckersenkend, immunstimulierend und stärkend wirken.

### Gesunde Vitaminbombe

Der hohe Gehalt an Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Vitaminen aus der B-Gruppe, Eisen, Spurenelemente, Lutein, Zeaxanthin, Polysaccharide, Sesquiterpene machen die Beere zu einem Superfood.

### Wo sie Dir überall helfen kann

- Allergie,
- Anämie,
- Asthma,
- Autoimmunkrankheiten,
- Burn Out,
- Diabetes,





## BRENNESSEL (Urtica)

abgewaschen ist es aber auch ein äußerst delikates und gesundes, aber vor allem kostenloses Superfood, das in vielerlei Weise zum Einsatz kommt. Zum Beispiel frisch in grünen Smoothies oder als Beigabe mit in den Salat.

Im Internet finden sich noch einige interessante Rezepte wie Brennesselspinat, Brennessel in Bierpanade oder Brennesselcremesuppe mit Tofu. Zugegebenermaßen waren die mir auch echt neu aber ich werde demnächst ein paar probieren und berichten.

### Wie am besten pflücken?

- Grundsätzlich empfiehlt es sich die junge Pflanze vor der Blüte zu pflücken.
- An heißen Tagen erntet man am besten schon am Morgen.
- Von Pflanzen die am Straßenrand oder am Rand von gedüngten Feldern wachsen, bitte die Finger lassen.
- Wenn Du das Kraut mit Handschuhen erntest und verarbeitest, kannst du die schmerzenden Stellen am besten vermeiden.

### Und was kann jetzt diese Wunderpflanze alles (13)?

- Die Brennessel wirkt blutreinigend, blutbildend, blutstillend und Stoffwechsel-fördernd.
- Sie kann angewandt werden bei Rheumatismus, Gicht,

- unterstützend bei Diabetes (Erhöhung der Enzymproduktion der Bauchspeicheldrüse und Senkung des Blutzuckerspiegels),
- unterstützend bei Krebs,
- Prostatabeschwerden,
- Nierenleiden,
- Harnwegserkrankungen,
- Leber- und Gallenleiden,
- Milzkrankungen,
- Verschleimung des Magens und der Atmungsorgane, Magenschwäche, Magenkrämpfen, Magenbrennen, Sodbrennen, Magen- und Darmgeschwüren, Magenblutungen, Verdauungsstörungen, Durchfall, Verstopfung,
- Lungenerkrankungen, Lungentuberkulose,
- Bluthochdruck, Menstruationsbeschwerden,
- Frühjahrsmüdigkeit und
- Appetitlosigkeit.
- Auch äußerlich kann die Brennessel angewendet werden um Wunden auszuwaschen, bei eiternden Abszessen, Forunkel, Hautunreinheiten, bei starker Kopfschuppenbildung und fettigem Haar.

Übrigens, wusstet ihr dass der (zugegebenermaßen grausam stinkende) Sud aus über mehreren Tagen eingelegten Brennesselblättern ein wunderbarer und kostenloser Bio-Gründünger ist?

### Die soll gesund sein?

Der Gedanke an eine Brennessel bringt uns gleich Bilder in den Kopf. Rote Pusteln auf der Haut die echt fies brennen und einen in den Wahnsinn treiben können. Aber trotz ihrer stacheligen Haut hat sie doch einen weichen Kern oder besser gesagt einen gesunden. Gerade im Frühjahr hilft das Brennesselkraut prima gegen Vitaminmangel und Frühjahrsmüdigkeit aufgrund ihres hohen Eisengehaltes.

### Was ist drin in diesem Superkraut? (20)

- vor allem Eisen und Magnesium
- Kalium, Kalzium und Phosphor
- Viel Vitamin C
- Kieselsäure – wichtiger Siliziumspender, kräftigt das Bindegewebe
- Chlorophyll

### Aus dem Garten in den Topf.

Dass das gesunde Kraut getrocknet als Tee verwendet werden kann ist vielleicht noch einigen bekannt. Heiß







## HEIDELBEEREN (Blau- oder Schwarzbeere)

- Ekzeme, Flechten, juckende Hautausschläge, schlecht heilende Geschwüre aber auch Brandwunden können mit den Früchten und Blättern der Heidelbeere behandelt werden.
- Der in der Heidelbeere und ihren Blättern enthaltene blaue Farbstoff Myrtillin hilft bei Mund-, Zahnfleisch- und Rachenentzündungen,
- außerdem hat der Farbstoff eine positive Wirkung auf die Geschmeidigkeit der Blutgefäße in Gehirn und Augen und verbessert somit die Sehkraft.
- Die Heidelbeerblätter wirken leicht blutzuckersenkend und können daher bei leichten Formen von Diabetes angewandt werden. Sie werden als Tee zubereitet, von einem Dauergebrauch ist allerdings abzuraten, da die enthaltenen Glykoside langfristig Vergiftungen hervorrufen können.

ten pflanzen.

Die gesammelten Früchte und Blätter könnt ihr dann prima trocknen (bitte unter 50°C) oder auch in geeigneten Gefäßen einfrieren.

### Wann ist die beste Zeit ?

Von Juli bis September trägt der etwa 50 cm hohe Zwergstrauch schwarzblaue Früchte, die seit Jahrhunderten erfolgreich in der Volksmedizin als Heilmittel genutzt werden.

### Was macht die kleine blaue Beere denn zum Superfood?

Die Früchte, aber auch die Blätter der Heidelbeere enthalten neben Vitaminen (C, B6, Karotin) und Mineralstoffen (Magnesium, Eisen, Kalium, Natrium) eine breite Palette an bioaktiven Substanzen und Gerbstoffen, die durch ihre entzündungshemmenden, antioxidativen und antibakteriellen Eigenschaften Heilwirkungen entfalten.

### Welche Heilwirkungen wird der Heidelbeere und ihren Blättern nachgesagt? (14)

- Gerbstoffe und Pektine haben eine stopfende und entgiftende Wirkung und helfen bei Magen- und Darmerkrankung (insbesondere Durchfall).

### Wo bekomme ich die Superfrucht?

Klar gibt es die getrockneten Früchte auch zu kaufen. Aber dieses Superfood gibt es eben in unseren Wäldern absolut kostenlos und in reichlicher Fülle.

Aber bitte wascht die gesammelten Früchte vor dem Verzehr richtig richtig gut, um eventuell darauf abgelegte Eier des Fuchsbandwurms abzuwaschen.

Wer sich nicht traut die rohen Früchte zu essen, dem sei gesagt sie schmecken auch vorzüglich im Pfannkuchen.

Etwas größere Sorten, die Kulturheidelbeeren, kann man auch prima an schattigen Plätzen im eigenen Gar-



## AVOCADO (Persea americana MILL.)

Herz- und Gefäß-schützend, Cholesterinspiegel-senkend, großes Spektrum an Antioxidantien, ganz viel Vitamin C, Vitamin E, fast alle B-Vitamine und Folsäure, Vitamin K, Mangan, Magnesium, Kupfer und Kalium, Phosphor, Zink, Iod, Kalzium. Und dazu noch jede Menge Ballaststoffe.

Natürlich nicht nur, aber gerade für Schwangere ein besonderes Superfood aufgrund des hohen Gehaltes an Folsäure.

### Was lässt sich alles mit der Avocado anstellen?

Also ich habe festgestellt, man kann mit Avocados extrem gut jonglieren, sie liegt super in der Hand und hat eine gute Fallgeschwindigkeit. ;-)

Ansonsten könnt ihr sie, püriert mit Zwiebel oder Knoblauch, Salz und Pfeffer als Dip auf Kartoffeln oder Brot verwenden.

Wir sind riesengroße Fans jeglicher Art von Salat, von Nudel über Reis bis Quinoa. Hier ist die Avocado einfach eine extrem gute Geschmacksverfeinerung. Wenn sie noch fest, ist einfach in Würfel geschnitten beigeben, ansonsten in der Salatsauce mit pürieren.

Die Kinder essen die Avocado immer noch am liebsten pur und selbst leicht angewärmt zu Nudeln sind sie unübertrefflich lecker.

Natürlich sind sie auch eine beliebte Zutat im morgendlichen grünen Smoothie und machen dies schön cremig.

Oder einfach mit ins Sandwich, aufs Pausenbrot oder auf Pizza und Flammkuchen, der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Probiert es einfach aus.

### So ein schönes Paar!

Avocado und Tomate sind nicht nur optisch ein schönes Paar. Auch geschmacklich passen die beiden hervorragend zusammen.

Hier ist ein besonders leckeres Gericht dass nicht nur himmlisch schmeckt sondern auch noch ein wahrer Nährstoff-Booster ist.

### Avocado-Tomaten-Bruschetta

- 1 reife Avocado (nicht zu weich)
- 3 sonnengereifte Tomate
- 1 Knoblauchzehe (wer's mag)
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer
- Basilikumblätter oder Rucola

Die Avocado und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe ebenfalls so klein wie möglich hacken.

Die Zutaten mit dem Olivenöl in einer Schüssel vorsichtig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit kleingehackten Basilikum oder Rucola-Blättern garnieren.

Schmeckt prima zu Weißbrot, Toast oder auch pur.

Zugegeben es gibt günstigere Superfoods im Bioladen aber auch wesentlich teurere. Je nach Saison kostet die leckere Superfrucht, die ausnahmsweise nicht in den heimischen Regionen wächst, zwischen 0,99€ und 1,99€. Also immer noch günstiger als der Aufschnitt beim Metzger um die Ecke ;-).

Und wem das noch zu teuer ist, dem sei gesagt, dass die EWG (Environmental Working Group) die Avocado zu den „sauberen 15“ pflanzlichen Nicht-Bio-Nahrungsmitteln, die nur wenig besprüht werden, gerechnet hat (15).

Wenn ihr sie kauft, dann dürft ihr leicht auf die Frucht (ja die Avocado zählt nicht zum Gemüse sondern zu den Früchten) drücken. Gibt sie leicht nach ist sie schon sehr reif und sollte bald verzehrt werden, ist sie allerdings hart wie ein Stein so kannst Du sie noch mehrere Tage liegen lassen. In Zeitungspapier eingeschlagen wird der Reifeprozess etwas beschleunigt.

### Wow, ein Unglaublicher Nährstoffgehalt!

Ein riesiges Reservoir an ungesättigten Fettsäuren,



## KURKUMA (Gelbwurz)

Herzerkrankungen zum Einsatz.

- Kurkuma stimuliert die Produktion von Magensaft und Galle und hat dadurch einen positiven Effekt auf Magen-Darm-Probleme, welche auf einer gestörten Fettverdauung beruhen.
- Kurkuma ist einer der wirkungsvollsten Fatburner der Natur.
- Kurkuma wirkt Kollagen-verjüngend und stimuliert dadurch den Neuaufbau des Bindegewebes. In der Schönheitspflege soll es sich positiv auf Haut und Haare auswirken.
- Kurkuma gilt als die Immunwaffe schlechthin.
- Freies Curcuminoide sind ausgezeichnete Wirkstoffe für die Behandlung von neurodegenerativen (Autoimmun-)Erkrankungen aller Art wie beispielsweise Multiple Sklerose oder Alzheimer. C
- Es wirkt stimmungsaufhellend, vor allem zusammen mit dem Wirkstoff Piperin.
- Kurkuma ist krebshemmend. Verschiedene Studien belegen die Wirksamkeit von Curcumin sowohl in präventiver wie auch therapeutischer Hinsicht bei verschiedenen Krebsarten wie Darmkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs und Hautkrebs. Es konnte auch festgestellt werden, dass Curcumin hilft, Tumorzellen zu verringern, die Transformation von normalen Zellen in Tumorzellen verhindert und den Körper bei der Zerstörung von mutierten Krebszellen unterstützt, ohne dabei gesunde Zellen zu beschädigen. (Etwas, dass die Chemotherapie nicht schafft!). Es gibt Anhaltspunkte, dass Kurkuma

auch gegen AIDS helfen kann. Wissenschaftliche Studien zu diesem Thema stehen allerdings noch am Anfang.

### Aber bitte in Bio!

Kurkuma wächst zwar nicht bei uns, ist aber im Bioladen als Gewürz oder frisches Rhizom zu erschwinglichen Preisen erhältlich. Schließlich reicht eine sparsame Verwendung.

Selbstverständlich kannst Du auch fertige Curry-Mischungen nehmen. Aber bitte immer in Bio-Qualität, denn gerade orientalische Gewürze strotzen oft nur so vor Pestizidbelastung.

Die Kurkumapflanze ist ein Ingwergewächs und, wie auch bei Ingwer, wird das Rhizom verwendet, entweder frisch oder gemahlen als Pulver. Das Gewürz ist ein Bestandteil der traditionellen Curry-Mischungen und maßgeblich für die gelbe Farbe verantwortlich.

### Ein Wirkstoff mit Superwirkung.

Wir lieben hier das Aroma der Kurkuma ob frisch mit in den Tee oder als Gewürz. Das sie auch noch so gesund ist wissen wir noch gar nicht lange. Maßgeblich verantwortlich für seine Superfood-Wirkung ist das enthaltene Curcumin.

### Was kann es denn alles das Curcumin (17)?

- Kurkuma wirkt entzündungshemmend. Die WHO empfiehlt Kurkuma gegen Rheuma und auch bei Arthritis zeigt es Wirkung.
- Kurkuma kann bei der Behandlung von Osteoporose eingesetzt werden.
- Kurkuma reduziert freie Radikale und ist somit ein natürliches Antioxidanz. Daher kommt es beispielsweise auch bei der Behandlung von (chronischen)



## ROTE BEETE (Beta vulgaris subsp.)

- In Mischkultur gedeiht die Rote Bete gut zusammen mit Bohnen, Kohl, Rettich oder Salat. Spinat und Mangold sind unverträgliche Nachbarn (18).
- Rote Bete sind robust und werden kaum von Schädlingen befallen. Dennoch sollte man vorsichtshalber frühestens nach drei Jahren wieder auf demselben Platz Rote Bete anbauen und erkrankte Pflanzenteile nur auf den Kompost geben, wenn Heißrotte gewährleistet ist (18).

### Was habt ihr denn geschlachtet?

Nach der ersten Ernte sah unsere Küche aus wie zu Fleischesszeiten wenn es Steak gab. Eigentlich sogar noch schlimmer, denn die rote Farbe geht nur schlecht wieder von Händen und Arbeitsfläche ab.

So langsam wurde mir dann auch klar was Oma wirklich gemeint hatte. Uns hat das allerdings nicht weiter gestört, schließlich sind wir mit drei Kindern schon so einiges gewohnt.

Die Ernte war üppig und wir konnten uns durch einige Rote-Beete-Rezepte arbeiten. So haben wir festgestellt die Superknolle schmeckt auch roh extrem lecker, egal ob pur oder im Salat.

Viele der genannten Inhaltsstoffe sind hitzeempfindlich, daher empfiehlt es sich die Rote Bete roh zu sich nehmen und wenn möglich (und Bio) auch die Blätter zu verzehren, da sie die Inhaltsstoffe der Roten Bete noch einmal um ein Vielfaches bündeln.

Aber auch als Suppe, Gemüse oder auf Nudeln. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt aber irgendwie ist der gekochte Salat trotz allem die Lieblingsvariante unserer Kinder.

### Was macht sie nun so einmalig (19)?

Die Vitamine und Mineralstoffe in der Roten Bete lassen manch anderes Gemüse im wahrsten Sinne des Wortes vor Neid erblassen.

- Sie ist reich an Kalzium, Kalium, Magnesium, Folsäure, Eisen und Vitamin C.
- Besonders bei Eisenmangel zeigt sie ihre Superkräfte.
- Die Knolle wirkt außerdem entgiftend,
- blutdrucksenkend und
- man sagt ihr eine krebshemmende sowie stimmungsaufhellende Wirkung nach.

### Die große Überraschung gibt's zum Schluss

Nach unserer reichhaltigen Ernte wollten wir den Jüngsten schon zum Kinderarzt bringen, denn der Inhalt seiner Windel war rot bzw. rosa und sah gefährlich aus. Bis uns nach kurzem klar wurde, dass die Rote Beete nicht nur Textilien, sondern auch Körperausscheidungen wunderbar färbt ;-).

Ich kannte sie schon lang die Superknolle, als leckere Salatvariante aus dem Glas gab es sie früher bei meiner Oma.

Als ich einmal zum weihnachtlichen Festessen nachgefragt habe warum sie die Rote Beete nicht frisch kocht, bekam ich als Antwort „Mei, mir ham des früher scho a g'macht, aber des is ja a' G'fech“. Übersetzt heißt unsere Oma findet die Arbeit die hinter dem Rote-Beete-Salat steckt, rentiert sich nicht.

### Reiche Ernte!

Das konnte ich gar nicht glauben und hab so im darauffolgenden Sommer die blutrote Knolle selbst angebaut. Nicht nur dass Oma mit der Verarbeitung im Unrecht war, auch der Anbau der Roten Beete ist wirklich leicht (18).

- Sie hat keine besonderen Ansprüche, kommt auch im Halbschatten zurecht und benötigt kaum Düngung (Brennnesseljauche ist hier übrigens gut geeignet).
- Aussaat am besten Mitte/Ende April und sollte noch Frost kommen mit einem Vlies oder Stroh schützen (18).



## QUELLEN

- 8) Quelle: <http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/gerstengras-wirkung-und-inhaltsstoffe-von-einem-der-wertvollsten-lebensmittel>)
- 9) <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gerstengras-ia.html>
- 10) <http://www.heilkraeuter.de/lexikon/goji.htm>
- 11) [www.vz-nrw.de/Nahrungsergaenzungsmittel-eine-Produktuebersicht-von-A-Z-17](http://www.vz-nrw.de/Nahrungsergaenzungsmittel-eine-Produktuebersicht-von-A-Z-17)
- 12) <https://www.superfoods-abc.de/goji-beere/der-eigene-anbau-der-goji-beere>
- 13) [www.gesundheitlicheaufklaerung.de/brennessel-ungeliebtes-wunderkraut-bekaempferheilbringer](http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/brennessel-ungeliebtes-wunderkraut-bekaempferheilbringer)
- 14) <http://www.enjoyliving.at/essen-und-geniesesen-magazin/essen-und-trinken/nahrungsmittel/obst/die-heidelbeere-ein-heimmittel-mit-langer-tradition-in-der-volksmedizin.html>
- 15) <http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-leben/pf-louis/avocados-sind-gesund-fuer-das-herz-senken-den-cholesterinspiegel-und-liefern-komplettes-protein.html>
- 16) <http://www.vitalabo.de/info/magazin/avocado-superfrucht>
- 17) <http://www.zeitschrift.com/artikel/kurkuma-gegen-jedes-leid-ist-ein-kraut-gewachsen#.VUOU-PhfiiUw>
- 18) <http://www.gemuese-info.de/rotebete/garten.html>

- 19) <http://www.veganblatt.com/rote-bete>
- 20) [http://www.jahreskreis.at/Natur\\_Pflanzen\\_Brennessel.htm](http://www.jahreskreis.at/Natur_Pflanzen_Brennessel.htm)

## Quellenangaben Fotos

- Tomate: Stefanie Salzer-Deckert / pixelio.de
- Erdbeere: alf loidl / pixelio.de
- Sprossen: Grace Winter / pixelio.de
- Goji-Beere: Ute Mulder / pixelio.de
- Gerstengraspulver: Erich Mücke / fotolia.de
- Brennessel: Thomas Max Müller / pixelio.de
- Heidelbeere: birgitH / pixelio.de
- Avocado: Heiko Stuckmann / pixelio.de
- Kurkuma: William Philipona / pixelio.de
- Rote Beete: Petra Bork / pixelio.de
- Quellen: birgitH / pixelio.de

Ich habe die Quellenangaben sorgfältig dokumentiert und auf Richtigkeit geprüft. Fehler sind menschlich und ich hoffe dieses Dokument ist frei davon. Solltet ihr doch etwas entdecken, gebt mir doch bitte kurz per Email bescheid damit ich aus den Fehlern lernen kann.

## Quellenangaben Text

- 1) Oxford University Press, abgerufen am 1. Februar 2015.
- 2) Natur&Heilen 5/2015: Gesunder Blutfluss: Tomate vor Grapefruit, Honigmelone und Erdbeere
- 3) [zentrum-der-gesundheit.de](http://www.zentrum-der-gesundheit.de) : Saure und basische Lebensmittel.
- 4) <http://www.tomatenundanderes.at/Gesundheit.html>
- 5) Peter Hanelt, Johannes Helm, Joachim Kruse: Urania Pflanzenreich. Blütenpflanzen 1. Urania-Verlag, Leipzig/Jena/Berlin 1993, S. 18, 19.
- 6) [superfood-gesund.de/erdbeeren](http://superfood-gesund.de/erdbeeren)
- 7) [http://www.zuhause.de/erdbeeren-selbstpflanzen-so-bauen-sie-erdbeeren-im-garten-an/id\\_54865246/index](http://www.zuhause.de/erdbeeren-selbstpflanzen-so-bauen-sie-erdbeeren-im-garten-an/id_54865246/index)

**DIESES EBOOK IST KOSTENLOS...**

aber nicht umsonst.

Wir hoffen wir konnten dir einige gute Tipps und Informationen geben.  
Noch mehr findest Du auf:

[WWW.KEVINHECKMANN.COM](http://WWW.KEVINHECKMANN.COM)