

Übersicht_ Exotisches Superfood

Acai



- dunkelblaue oder violettschwarze Beeren
- aromatischer, leicht säuerlicher, erdiger Geschmack
- aus Amazonas-Regenwald, wächst an Kohlpalme
- Angebot als Saft oder Pulver (violett)
- 20 kg Beeren ergeben 1 kg Pulver
- reich an Antioxidantien, Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren
- angegebene Wirkung: Steigerung von Vitalität und Wohlbefinden, Stärkung des Immunsystems, Verbrennung der Fettzellen (Schlankheitsmittel)

Chia-Samen



- kleine weiße bis grau-schwarze Saaten
- aus Südamerika
- reich an Calcium, Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren
- derzeitige Verzehrempfehlung: max. 15 g pro Tag
- Gebrauch: peppen Kuchen und Panaden auf; zum Andicken von Soßen, Suppen und Marmeladen; verrührt mit Wasser ein guter Ei-Ersatz (vegane Alternative); beliebt als Topping für Salat, Smoothies und Suppen
- Hinweis: Samen quellen stark und sind deshalb sehr sättigend
- angegebene Wirkung: verdauungsfördernd und entgiftend; unterstützend für Knochen und Muskeln; Verbesserung der Durchblutung; positiver Einfluss auf Herz-Kreislauf-System

Goji-Beeren



- Beere aus China
- Früchte des Gemeinen Bockdorns (auch chines. Wolfsbeere)
- Angebot: meist getrocknet
- süßlicher Geschmack, leicht säuerliche Note
- reich an Beta-Carotin, B-Vitamine, Antioxidantien
- angegebene Wirkung: unterstützt Fitness und Infektabwehr
- Gebrauch: schmecken pur, im Müsli, in Reisgerichten und in Smoothies
- in China: Heilpflanze bei Bluthochdruck, Diabetes, Augenproblemen, zur Stärkung des Immunsystem und gegen Krebs
- Risiko: schwere Blutungen, Leber schädigend, Auslösen von Wechselwirkungen mit einigen Arzneimitteln
- in Proben: viele Rückstände von Pestiziden

Übersicht_ Exotisches Superfood

Guarana



- Pflanze aus dem Amazonasbecken
- Angebot: als Pulver
- Gebrauch: Nahrungsergänzungsmittel; Zusatz in Getränken
- angegebene Wirkung: Quelle für Energie, koffeinähnlich
- Gut zu wissen: Unterschied zu Koffein ist, dass Guarana viel langsamer vom Körper aufgenommen wird, dadurch hält die Wirkung viel länger an und ist gleichmäßiger
- geeignet für Sportler

Quinoa



- Samen des Fuchsschwanzgewächses
- Pseudogetreide (kein Getreide, sondern Kraut)
- aus Südamerika
- Grundnahrungsmittel der Azteken und Inkas
- reich an Eiweiß, Ballaststoffen & Eisen
- glutenfrei
- geeignet für Vegetarier und Veganer sowie bei Zöliakie
- Gebrauch wie Reis als Pfanne, Beilage, Bratling
- angegebene Wirkung: basisch, positiv für Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts; Senkung der Blutfettwerte, Blutdruck, Blutzucker

Acerola-Kirschen



- Früchte des Acerola-Strauches
- reich an Vitamin C, Körper kann dies kaum speichern, deshalb wird Überschuss überwiegend ausgeschieden
- Angebot: als Saft (meist gemischt) und als Nahrungsergänzungsmittel
- angegebene Wirkung: Stärkung des Immunsystems; Erhalt der Leistungsfähigkeit; Vorbeugend gegen Hautalterung
- Gebrauch: Saft, Gebäck und Smoothies

Machta



- wird überwiegend in Japan und China produziert
- edle Grünteesorte
- Angebot: als Pulver angeboten (intensive grüne Farbe)
- lieblich, süß bis leicht herber Geschmack
- Gebrauch: geeignet für Getränke, Gebäck und Süßspeisen (z.B. Eis oder Schokolade)
- reich an Koffein, Catechine, Antioxidantien, Chlorophyll, Eisen
- angegebene Wirkung: belebend, „Wachmacher“

Übersicht_ Exotisches Superfood

Cranberries



- auch Großfrüchtige Moosbeere genannt
- Nordamerika, Asien und mittlerweile auch in Europa heimisch
- Gebrauch: Saft, Tiefkühlware und getrocknete Früchte
- Frisch, sehr sauer, deshalb als Trockenfrüchte meist gezuckert
- reich an Vitamin C und A, sekundären Pflanzenstoffen
- angegebene Wirkung: unterstützend zur Vorbeugung und Behandlung von Harnwegsinfektionen; Infektabwehr

Kokosöl



- bei Raumtemperatur festes, weißes bis weißlich-gelbes Pflanzenöl
- aus Kopra, dem Nährgewebe der Kokosnuss (Frucht der Kokospalme)
- Anbauländer: Indonesien, die Philippinen und Indien
- trotz hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren sehr gesund (ca. 45 % Laurinsäure)
- angegebene Wirkung: verbesserte Cholesterinwerte; leicht verdaulich; positiv gegen Viren, Bakterien und Pilze
- Gebrauch: zum Backen, Braten und Frittieren; für Smoothies und Müsli; toller Helfer im Beauty-Bereich

Aronia



- schwarze Früchte
- aus Nordamerika, mittlerweile auch bei uns heimisch
- auch Apfelbeere genannt
- süß-säuerlich-herber Geschmack
- reich an Flavonoiden, Folsäure und Vitamin A
- Angebot: als Pulver oder Saft sowie getrocknet
- Gebrauch: getrocknet in Smoothies, Saft oder Konfitüre
- wegen der kräftig roten Farbe auch als Ersatz für Lebensmittelfarbe