



SUPERFOOD

Das Wort „Superfood“ ist heutzutage überall anzutreffen: in den Medien, im Supermarktregal und sogar in Beauty-Produkten. Ein Superfood ist nach Duden ein besonders gesundes, nährstoffreiches Nahrungsmittel. Natürlich ist kein Lebensmittel ein Wundermittel gegen alle Krankheiten. Allerdings haben einige Studien gezeigt, dass bestimmte Nährstoffe mehr Vorteile für die Gesundheit haben als andere. Antioxidantien bieten beispielsweise Schutz gegen sogenannte „freie Radikale“.

Rechtlich gesehen ist der Begriff „Superfood“ nicht geschützt. Es ist jedoch zu beachten, dass bei Produkten keine falschen Auslobungen bezüglich einer gesundheitlichen Wirkung (Kundentäuschung) gemacht werden dürfen.

Neben den bekannten exotischen Superfoods wie Chia-Samen und Goje-Beeren, gibt es auch zahlreiche einheimische, wertvolle Lebensmittel. Nachfolgend ist eine Auswahl an Superfood, welche sich auch hervorragend als Bestandteile in Spezialbrotten eignen.

HANFSAMEN



Hanfsamen sind die kleinen Nüsse der Hanfpflanze, einer vielfältigen Nutzpflanze mit langer Tradition. Aus ihnen wird Hanföl hergestellt. Sie können auch direkt, geschält, ungeschält oder als Mehl verwendet werden. Da die Samen vom Speisehanf stammen, enthalten sie kein THC (Tetrahydrocannabinol: der psychoaktive Hauptwirkstoff von Cannabis) und lösen daher keine berauschende Wirkung aus. Die Inhaltsstoffe sind dennoch beeindruckend.

Geschmack: fein-nussig

Besondere Inhaltsstoffe:

- 29 % pflanzliches Protein
- liefert alle 20 wertvollen Aminosäuren
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3
- Wenige Kohlenhydrate (3 %)

GRÜNKERN

Im Gegensatz zu anderen Getreidearten erntet man den Dinkel, aus dem Grünkern gemacht wird, schon recht früh – nämlich dann, wenn die Stärke noch nicht ausgebildet ist und die Körner daher noch grün, weich und saftig sind. Die Körner werden nach der Ernte gedarrt. Dadurch erhält er seinen typischen Geschmack.

Geschmack: typischen herzhaft und nussartig, leicht rauchig

Besondere Inhaltsstoffe:

- B-Vitamine
- Magnesium und Phosphor
- hoher Eisen-Gehalt



HONIG

Honig ist ein natürliches Heilmittel für Körper und Geist und die gesunde Alternative zu Zucker. Honig schmeckt nicht nur gut im Tee oder als Brotaufstrich, er ist auch gesund. Jüngsten Studien zufolge ist die süsse Leckerei antioxidativ, antibakteriell und entzündungshemmend. Das ist noch nicht alles: Angeblich hilft Honig sogar gegen antibiotika-resistente Mikroorganismen und Tumore. Aber Vorsicht: Honig beinhaltet auch sehr viele Zuckerstoffe (Glucose und Fructose) und ist deshalb kein Schlankmacher.

Geschmack: abhängig von der Sorte, z. B. Waldhonig: aromatisch, würzig;
Blütenhonig: fruchtig

Besondere Inhaltsstoffe:

- Antioxidantien
- wichtige Aminosäuren
- Enzyme - > wirken antibakteriell



INGWER



Ingwer ist nicht nur scharf, die enthaltene Schärfe (Gingerol & Shogaol) hat viele positive Eigenschaften und eine Vielzahl von Wirkungen auf unseren Körper: Ingwer wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, hilft bei Übelkeit, reguliert den Blutzucker und beschleunigt die Verdauung. Zudem gilt Ingwer als antibiotisch (hemmt das Wachstum von Mikroorganismen) und fördert die Durchblutung.

Geschmack: würzig, scharf

Besondere Inhaltsstoffe:

- mehr als zwölf Antioxidantien-Arten
- Shogaol und Gingerol, welche die Durchblutung fördern
- Vitamine
- Mineralstoffe: Eisen, Kalzium, Zink, Magnesium und Kalium
- ätherischen Öle

CRANBERRY

Die nahe Verwandte der Preiselbeere stammt ursprünglich aus Amerika. Dank wertvoller Inhaltsstoffe besitzen die Früchte antimikrobielle, entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Deswegen werden sie unter anderem zur Vorbeugung oder zur unterstützenden Behandlung bei Harnwegsinfekten verwendet.

Geschmack: fruchtig, bitter, säuerlich, im Handel sind sie deshalb meistens in getrockneter und gezuckerter Variante erhältlich

Besondere Inhaltsstoffe:

- Polyphenole, insbesondere Anthocyane, Flavonoide
- Vitamine (Vitamin C und A)
- organische Säuren



KAKAO-NIBS



Die kleinen Stückchen bestehen aus rohen, gebrochenen Kakaobohnen: den Samen des Kakaobaums. Der lateinische Name ist Theobroma cacao, was soviel wie „Essen der Götter“ bedeutet. Kakao hat eine anregende und entspannende Wirkung auf den menschlichen Körper. Substanzen sind unter anderem Anandamid, Arginin, Dopamin, Tryptophan und Phenylethylamin. Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure und Vorläufer von Serotonin, einem wichtigen Neurotransmitter, der unter anderem Stimmungen und Gefühle beeinflusst.

Geschmack: bitter, herb nach Kakao

Besondere Inhaltsstoffe:

- Antioxidantien
- Polyphenole: Flavonoide und Phytochemikalien
- Magnesium