

Franziska Schmid

Local Superfoods

Rezepte mit den
besten heimischen
Vitalstoffpaketen



TRIAS

Die Top 10 meiner Rezepte

Auf einen Blick sind hier meine Lieblingsgerichte aufgelistet. Diese Gerichte sind ein fester Bestandteil meiner Alltagsküche – superlecker, supergesund, Superfoods!

1. Grüner Lieblingssmoothie (Seite 56)

Ein grüner Smoothie gibt Power für den Tag und sorgt schon am Morgen für eine geballte Ladung Mineralstoffe und Vitamine. Besonders schön: Die Zubereitung ist nicht aufwendig und geht sehr schnell.

2. Hanf-Blaubeer-Milch (Seite 58) Egal, ob zum Frühstück oder als Snack am Nachmittag, diese Power-Milch gibt Energie und schmeckt köstlich. Sie eignet sich zudem gut zum Mitnehmen ins Büro.

3. Süßlupinen-Hummus (Seite 63) mit Hanfsamencrackern (Seite 68) Hummus gehört zu den Gerichten, die einfach immer passen. Zusammen mit den Crackern der perfekte schnelle Snack, den man auch gut als Reiseproviant einpacken kann.

4. Süßkartoffelpommes mit Kräutermayo (Seite 72) Köstlich! Endlich ein Superfast-Food, das gut für die Gesundheit ist – schmeckt so gut, dass ich es täglich essen könnte.

5. Avocadotoast (Seite 81) Es geht doch nichts über eine Scheibe gutes Brot mit Avocado. Passt immer – als Frühstück, kleines Mittagessen, Snack oder Brotzeit.

6. Bunter Grünkohlsalat (Seite 85) Dieser Salat hat Suchtpotenzial und wenn es Ihnen wie mir geht, werden Sie das Ende der Grünkohlseason mit Schrecken erwarten und der neuen Ernte mit großer Freude entgegenfiebern.

7. Süßkartoffelbratlinge mit Roter Bete (Seite 99) oder Amaranth-Burger (Seite 90) Ein typisches Fast Food, dem durch die Verwendung von Superfoods neue Vitalkraft verliehen wurde.

8. Pizza mit Süßkartoffeln, Rukola und Sanddornchutney (Seite 108) Diese Version eines italienischen Klassikers ist ungewöhnlich, aber unglaublich lecker. Auch wenn sich die Zubereitung aufwendig anhört, die Pizza ist schnell gemacht und schmeckt köstlich.

9. Schokoeis mit Cashewkernen (Seite 111) Als ich dieses Eis zum ersten Mal probiert habe, war meine Entzückung grenzenlos. Minimaler Aufwand, maximaler Genuss.

10. Grünkohl-Eis am Stiel (Seite 116) Eis am Stiel, das nur so vor Superkraft und Vitalstoffen strotzt? Hier!



Franziska Schmid schreibt als Bloggerin und freie Journalistin über vegane Eco Fashion, Kosmetik und Gastronomie. Gutes Essen und gesunde Ernährung waren schon immer ein wichtiges Thema in ihrer Familie – sie selbst lebt und isst seit 2008 vegan. Für TRIAS hat sie bereits den Detox-Ratgeber »Grüne Smoothies. Detoxen mit Rohkost.« verfasst und darin die positive Wirkung von grünen Smoothies beschrieben. Mit »Local Superfoods« bringt sie nun heimische Lebensmittel mit Superkräften auf die Teller. Sie lebt in Berlin und schreibt auf ihrem Blog Veggie Love: www.veggie-love.de

Die Autorin dankt ihrer Familie und insbesondere ihrer Mutter für die Gene, in denen Liebe zum Kochen steckt.



7 **Liebe Leserinnen, liebe Leser!**

9 **Superfoods –
Superhelden in der Küche**

10 **Was sind eigentlich
Superfoods?**

14 **Die Stars von zu Hause**

53 **Rezepte**

54 **Zum Trinken**

62 **Klein und schnell**

82 **Für Freunde**

96 **Für etwas mehr Zeit**

110 **Süßes**

122 **Stichwortverzeichnis**

124 **Zutatenregister**

126 **Register nach Jahreszeiten**

» Exkurse

24 **Grünkohl selbst anbauen**

42 **Weizen- und Gerstengras
selbst ziehen**

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Superfoods sind mit ihrer hohen Nährstoffdichte die Superhelden unter den Lebensmitteln. Sie strotzen nur so vor Vitaminen und Mineralstoffen, machen fit und halten gesund. Kein Wunder, dass sich um Superfoods ein regelrechter Hype entwickelt hat und sie aus den entferntesten Winkeln dieser Erde zu uns gebracht werden. Um exotische Superfoods mit weiter Anreise soll es in diesem Buch aber nicht gehen. Vielmehr möchte ich bereits bekannte Lebensmittel in ein neues Licht rücken und Ihnen zeigen, welche Schätze es direkt vor der Haustür oder sogar in Ihrem Garten zu entdecken gibt.

Dazu gehört zum Beispiel Grünkohl, ein traditionelles Wintergemüse. Aber haben Sie diese Kohlart schon mal als Salat oder Chips probiert? In den USA ist das längst der Renner und Popstar Beyoncé trägt ihre Liebe zu »Kale«, wie Grünkohl auf Englisch heißt, sogar auf einem Sweatshirt in einem ihrer Musikvideos zur Schau.

Neben dem Grünkohl stelle ich Ihnen weitere Superfoods wie Rote Bete, Blaubeeren, Süßkartoffeln, Brunnenkresse, Sanddorn, verschiedene Nüsse, Wildkräuter oder Süßlupine vor. Und natürlich Rezepte für köstliche Gerichte! Viel Freude beim Entdecken und Kochen!

Ihre Franziska Schmid

Superfoods – Superhelden in der Küche

Superfoods sind gar nicht mal so exotisch, wie man gemeinhin denken mag. Welche Nahrungsmittel über welche Superkräfte verfügen, erfahren Sie hier!



Definition von Superfoods

Es gibt (leider) keine einheitliche Definition, was Superfoods sind. Die gute Nachricht aber folgt sogleich, denn Superfoods lassen sich dennoch einfach beschreiben: Es sind Lebensmittel mit einer besonders hohen Dichte an Nährstoffen. Konkret bedeutet das, dass sie eine überdurchschnittlich hohe Menge an

Vitaminen, Mineralstoffen und anderen biologisch aktiven Substanzen enthalten. Damit haben sie anderen Lebensmitteln etwas voraus: den großen Nutzen für die Gesundheit und für das Wohlbefinden. Superfoods sind damit nicht nur Nahrungsmittel, sondern können auch Heilmittel und Medizin sein.

Einzigste Ausnahme: Für die Zubereitung der grünen Smoothies empfiehlt sich ein leistungsstarker Mixer, der mit seiner Power die Zellulose des Blattgrüns so aufspalten kann, dass sie vom Körper einfach und schnell aufgenommen werden kann. Ein solcher Hochleistungsmixer ist sicher eine Investition, die sich auf lange Sicht aber lohnen wird. Bis dahin leisten aber auch eine Küchenmaschine, ein Standmixer oder ein Pürierstab gute Dienste. Diese kommen auch immer dann zum Einsatz, wenn in den Rezepten Zutaten püriert werden.

Schonendes Entsaften

Zum schonenden Entsaften ist eine Handpresse oder Maschine, die Obst, Gemüse und Gräser langsam auspresst, zu empfehlen. Bei Saftpressen mit einer schnellen Zentrifuge werden die wichtigen Nährstoffe, Mineralien und Enzyme zerstört, weshalb ich Ihnen davon abraten würde. Ein Muss ist die Investition in einen hochwertigen Entsafter für die Rezepte in diesem Buch natürlich nicht. Wenn Sie aber Gefallen an frischen Säften finden, rentiert sich der Kauf auf lange Sicht für Sie sicher.

Die Stars von zu Hause

Hätten Sie gewusst, dass Blaubeeren gut gegen Falten sind? Und Walnüsse gut für die Nerven? Auf den nachfolgenden Seiten werden die Superkräfte der Superfoods ausführlich vorgestellt.

Nun aber zu den Stars dieses Buches, den local Superfoods. Dazu zählen:

- Himbeeren und Blaubeeren
- Sanddorn
- Kräuter und Wildkräuter
- Grünkohl
- Gersten- und Weizengras
- Sprossen
- Rote Bete
- Süßkartoffeln
- Avocado
- Süßlupine
- Kresse und Brunnenkresse
- Nüsse wie Mandeln
- Walnüsse und Cashewkerne
- Hanfsamen
- Amaranth und Quinoa

So gut für mich

Neuen Trends gegenüber bin ich erst einmal skeptisch. Sie auch? Keine Sorge, ich will Ihnen nicht erzählen, dass Superfoods eine völlig neuartige Erfindung sind. Dennoch machen wir uns alle Gedanken über unsere Gesundheit und die Nahrungsmittel, die bei uns auf dem Teller landen. Warum also nicht auf solche Lebensmittel zurückgreifen, die besonders gut für uns sind? »Du bist, was du isst« ist ein Satz, der viel Wahrheit enthält. Vielleicht sagen Sie nach dieser ausführlichen Beschäftigung mit Superfoods sogar: »Mein Kühlschrank ist die beste Apotheke.«

Weizen- und Gerstengras selbst ziehen

Mit dieser Anleitung können Sie Gersten- und Weizengras leicht in der Wohnung anbauen – kein Garten oder Balkon ist notwendig. So kommen Sie immer in den Genuss von frischem Saft.

Um Weizen- oder Gerstengras selbst zu ziehen, brauchen Sie Schalen, Aussaatkästen oder Blumenuntersetzer – diese Behälter müssen flach sein.

Sorten

Geeignete Gersten- und Weizengrassamen – Spießkorngerste und Spießkornweizen – sind im Bioladen erhältlich. Der Anbau ist einfach und kostengünstig. Die Gersten- oder Weizengrassamen in einer Schüssel oder einem Glas mit Wasser bedecken und 1 bis 2 Tage vorkeimen lassen. Dabei entwickeln sich schon feine Wurzeln, mit denen sie sich später in der Erde verankern werden.

Boden und Platz: In den Behälter Ihrer Wahl füllen Sie Blumenerde, bis der Boden etwa 5 cm hoch bedeckt ist. Idealerweise hat der Behälter unten Löcher: Diese sorgen nicht nur für eine gute Belüftung, durch sie kann auch das überschüssige Wasser ablaufen.

Aussaat: Dann die gekeimten Samen in regelmäßigen Abständen auf der Erde verteilen, so dass sie nebeneinander und nicht aufeinander liegen. Die Samen bei Raumtemperatur mit einem feuchten Tuch bedecken. Die Erde sowie die Saat feucht halten, indem die keimenden Samen zweimal am Tag mit Wasser besprüht werden. Es bilden sich schnell feine Kapillarwurzeln, diese bitte nicht

mit Schimmel verwechseln. Nach vier Tagen kann die Saat aufgedeckt und das Tuch entfernt werden.

Bereits nach 2 bis 4 Tagen können Sie die Keimlinge ernten, die mit ihrem süßen und leicht nussigen Geschmack sehr gut ins Müsli oder in Salate passen. Wenn die Keimlinge weiter wachsen können, haben die Gräser nach etwa 10 bis 12 Tagen eine Höhe von 10 bis 15 cm erreicht und können geerntet werden. Dazu das Gras möglichst dicht an der Erde und oberhalb der Wurzel mit einer Schere abschneiden. Sofort zu Saft verarbeiten oder im Kühlschrank aufbewahren.

Für die Aufzucht von Gersten- und Weizengras eignet sich ebenso ein Keimau-



tomat oder ein Keimgerät (hier finden die Samen auf der obersten Ebene genug Platz zum Wachsen).

Frischer Weizen- oder Gerstengrassaft

Frischer Gersten- oder Weizengrassaft hat eine leicht süßliche Geschmacksnote, die beim ersten Verzehr noch ungewohnt erscheinen kann. Keine Sorge, Sie gewöhnen sich schnell dran oder werden ihn sogar zu schätzen wissen. Sie tun Ih-

rer Gesundheit sehr viel Gutes, wenn Sie jeden Morgen ein Schnapsglas frischen Saft trinken – Gersten- und Weizengras sind ganz klar die Superstars unter den Superfoods. Bitte beachten, dass der Saft die Darmtätigkeit anregt.

A dark, textured surface is scattered with various superfoods. There are several raspberries (red), blueberries (dark blue), and yellow lentils (small, oval-shaped). Sprouts with long, thin, light-colored stems and small purple heads are also scattered across the surface. A red rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the title and introductory text.

Rezepte

Jetzt ist es Zeit, zur Tat zu schreiten und die Superfoods auf den Teller zu bringen. Herzlich willkommen in meiner Superfood-Küche!

Wild fruchtig

Himbeer-Wildkräuter-Smoothie

2 Portionen

🕒 10 Min.

2 Handvoll Feldsalat • 1 kleine Handvoll Wildkräuter, wie Giersch, Vogelmiere, Brennnessel • 1 Tasse Himbeeren (frisch oder tiefgefroren) • 1 Orange • 1 reife Banane • 1–2 Tassen gefiltertes Wasser, stilles Mineral- oder Kokoswasser

- Den Feldsalat, die Wildkräuter und frischen Himbeeren gut waschen und abtropfen lassen.
- Die Orange und Banane schälen.
- Zuerst die Orange, Banane und Beeren in einen leistungsstarken Mixer geben. Das Blattgrün obenauf geben und dann die Flüssigkeit dazugießen. Etwa 1 Min. auf höchster Stufe pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Eiskwürfel können nach Belieben mit in den Mixer gegeben werden.

Trinke ich am liebsten

Grüner Lieblings-smoothie

2 Portionen

🕒 10 Min.

2 Handvoll Baby-Blattspinat • 1 reife Banane • reifes Obst, je nach Saison und Verfügbarkeit: 2 Kakis, 2 Pfirsiche, 2 Orangen oder 1 Mango • 1–2 Tassen Kokoswasser • 1 Msp. Vanillepulver

- Den Spinat waschen und abtropfen lassen.
- Die Banane schälen. Je nachdem welches Obst verwendet wird, waschen, die Schale entfernen und den Kern entfernen.
- Die Zutaten in den Mixer geben, das Blattgrün zuletzt und dann das Kokoswasser dazugießen. Etwa 1 Min. in einem leistungsstarken Mixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Tipp In einem (möglichst dunklen) Schraubglas sind grüne Smoothies im Kühlschrank ein bis zwei Tage haltbar.

Die schönsten Chips der Welt

Rote-Bete-Chips

2 Portionen

🕒 10 Min. + 30 Min. Backzeit

1 mittelgroße Rote Bete • 1 Zweig Rosmarin • grobes Meersalz

- Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
- Die Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Scheiben in einer Schicht darauf verteilen. Die Rosmarinnadeln und das Salz darüber geben. In den Backofen schieben.
- Die Scheiben nach etwa 10–15 Min. wenden und weitere 10–15 Min. backen. Sobald die Chips kross sind, aus dem Ofen nehmen. Zwischendurch die Ofentür öffnen, damit der Dampf entweicht.
- In eine Schüssel geben und eventuell nachsalzen und sofort genießen. In einem luftdicht verschlossenen Behälter sind die Chips einige Tage haltbar.

Haben das Zeug zur Lieblingsnuss

Süße Cashewkerne

2 Portionen

🕒 10 Min. + 15 Min. Backzeit

2 Tassen Cashewkerne • 6 TL pflanzliche Margarine • 1 Vanilleschote oder ½ TL Vanillepulver • 4 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup • Fleur de Sel

- Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
- Die Margarine in einem Topf erhitzen. Die Vanille und den Agavendicksaft dazugeben und einige Minuten stehen lassen.
- Die Cashewkerne in den Topf geben. Umrühren, sodass die Nüsse gleichmäßig mit der Masse überzogen sind. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 10–15 Min. backen, bis sie eine zarte Bräune entwickelt haben.
- Kurz abkühlen lassen. Auf Küchentrepp geben und mit dem Fleur de Sel abschmecken. Warm servieren oder in einem Schraubglas aufbewahren.





Köstlich mit Pinienkernen

Quinoasalat mit Cranberrys

2 Portionen

🕒 30 Min.

1 kleine Handvoll Pinienkerne • 2 Frühlingszwiebeln • 1 EL Olivenöl • 2 ½ Tassen Gemüsebrühe • 1 Tasse Quinoa • 1 kleine Handvoll getrocknete Cranberrys • abgeriebene Schale von ½ Zitrone • Meersalz

- Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Frühlingszwiebeln fein schneiden und in einem Topf im Öl andünsten, bis sie weich sind.
- Gemüsebrühe dazugeben und zum Kochen bringen. Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen, in die Brühe geben und 20 Min. köcheln lassen, bis die Körner weich sind.
- Die Cranberrys grob hacken. Quinoa vom Herd nehmen, die Cranberrys dazugeben, umrühren und 5 Min. ausquellen lassen. Zitrusabrieb und Pinienkerne unterheben. Mit Salz abschmecken. Schmeckt warm oder kalt.

Diese Suppe liebt jeder

Zitronensuppe mit Quinoa

2 Portionen

🕒 50 Min.

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Karotten
- ½ Bund Staudensellerie
- 1 Lauchstange
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 EL Quinoa
- 60 ml Hafersahne
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer

● Die Zwiebel und die Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch und die Staudensellerie waschen und in feine Streifen schneiden. Zum Garnieren einige Blätter vom Staudensellerie zur Seite legen.

● Das Gemüse in Sonnenblumenöl anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. 15 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen und dann direkt im Topf pürieren.

● Den Quinoa in einem feinen Sieb mit heißem Wasser abwaschen. Den Rosmarin (in einem Gewürzsieb) und den Quinoa in die Suppe geben und noch einmal 20 Min. auf niedriger Stufe kochen. Dann den Rosmarin entfernen.

● Die Suppe mit der Hafersahne, dem Zitronenabrieb und dem Zitronensaft sowie Pfeffer abschmecken. Eventuell mit Salz würzen. Die Blätter vom Staudensellerie klein hacken. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den Blättern garnieren.

Es muss nicht immer Mango sein

Sanddornchutney

2–3 Gläser

🕒 40 Min.

- 2 mittelgroße rote Zwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 2 Orangen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 250 g frische Sanddornbeeren oder 150 g getrocknete Sanddornbeeren
- 100 ml Rotwein
- 100 ml Apfelessig
- 125 g Rohrzucker
- 2 EL gemahlener Koriander
- 1–2 TL veganes Geliermittel

● Die Zwiebeln abziehen. Die Chilischote waschen, aufschneiden und die Kerne entfernen. Beides in kleine Würfel schneiden.

● Die Orangen waschen und die Schale mit einer Reibe fein abreiben. Die Orangen filetieren, den Saft auffangen und die Reste ausdrücken.

● Zwiebeln und Chili im Sonnenblumenöl andünsten und die Sanddornbeeren dazugeben. Mit Wein und Essig ablöschen. 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Den Orangensaft mit Wasser auf 150 ml Flüssigkeit auffüllen und zusammen mit den Orangenfilets, dem Zitrusabrieb sowie dem Zucker da-

zugeben. Weitere 10 Min. bei niedriger Hitze eindicken lassen, bis eine marmeladenartige Konsistenz entsteht. Dann die Herdplatte ausschalten.

● Das Geliermittel in den Topf geben und einrühren. Den Topf noch einige Minuten auf dem Herd stehen lassen.

● Das heiße Sanddornchutney in saubere Einmachgläser füllen. Kann im Kühlschrank mehrere Monate aufbewahrt werden.

Tipp Wenn getrocknete Sanddornbeeren verwendet werden, mehr Wasser verwenden.

Ein saftiges Schokovergnügen

Süßkartoffel-Brownies

1 quadratische Form (22 cm)

🕒 40 Min. + eventuell 1 Std. Einweichzeit + 20 Min. Backzeit

- 500 g Süßkartoffeln
- 1 Tasse Datteln ohne Stein oder 5 Medjool-Datteln
- 100 g Buchweizenmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g dunkle Schokolade
- 1 Tasse grob gehackte Walnüsse
- 6 EL Ahornsirup
- pflanzliche Margarine für die Form

● Die Datteln 1 Std. in Wasser einweichen lassen. Medjool Datteln müssen nicht eingeweicht werden.

● Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Dämpfer 20 Min. garen, bis sie weich sind. Abkühlen lassen.

● Süßkartoffeln und Datteln pürieren. In einer Schüssel die Mandeln und das Buchweizenmehl vermischen und die Süßkartoffel-Dattel-Masse dazugeben.

● Die Schokolade in einem kleinen Topf schmelzen. Die Walnüsse grob hacken. Die Schokolade, die Walnüsse und den Ahornsirup ebenfalls in die Schüssel geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Eventuell mehr Ahornsirup oder Wasser für eine cremigere Konsistenz hinzufügen.

● Den Teig in eine gefettete Form (ca. 22 × 22 cm) geben und 20 Min. backen. Gut abkühlen lassen und dann in Rechtecke schneiden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Uta Spieldiener
Redaktion: Anja Fleischhauer, Stuttgart
Bildredaktion: Christoph Frick

Umschlaggestaltung und Layout:
CYCLUS Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Bildnachweis:
Umschlagfoto vorn: Meike Bergmann, Berlin
Fotos im Innenteil: Meike Bergmann, Berlin
Foodstyling: Caroline Franke, Berlin
Autorenfoto: Björn Lexius
Stockfood: S. 25, 43, 48

1. Auflage

© 2015 TRIAS Verlag in MVS
Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Printed in Germany

Satz und Repro: Fotosatz Buck, Kumhausen
Gesetzt in: Adobe InDesign CS6
Druck: AZ Druck und Datentechnik, Kempten

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-8304-8304-5

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-8304-8305-2
eISBN (ePub) 978-3-8304-8306-9

1 2 3 4 5 6

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Ganz besonders gilt das für die Behandlung und die medikamentöse Therapie. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Rezepten und Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwendet, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Rezepte werden gekocht und ausprobiert. Übungen und Übungsreihen haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Besuchen Sie uns auf facebook!
[www.facebook.com/
gesundeernaehrungstrias](http://www.facebook.com/gesundeernaehrungstrias)

Geschützte Warennamen (Warenzeichen®) werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen oder die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Kraftpakete aus heimischen Gefilden

Sie sind prallvoll mit Vitaminen und Mineralstoffen, liefern eine geballte Ladung Bioaktivstoffe – und kommen gerne mal vom anderen Ende der Welt. Aber warum in die Ferne schweifen? Superfoods gibt es schließlich auch vor der heimischen Haustür! Grünkohl: strotzt vor Vitamin C und Kalzium. Beeren: liefern wertvolle Antioxidanzien. Weizengras: ist randvoll mit Chlorophyll. Bloggerin Franziska Schmid (www.veggie-love.de) verrät Ihnen, wie die kleinen Superpakete wirken und was sich so alles mit ihnen anstellen lässt. Tolle vegane Rezepte sorgen für gesunde und leckere Abwechslung – vom kleinen Snack bis zum tollen Hauptgericht.

Nutzen Sie die Kraft der Superfoods für Ihre Gesundheit!

www.trias-verlag.de



ISBN 978-3-8304-8304-5



9 783830 483045