

SUSANNA BINGEMER

SUPERFOODS

Kraftpakete aus der Natur

REZEPTE: HANS GERLACH



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung.

Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

THEORIE

Superfit mit Superfoods ... 5

**GESUND ESSEN LEICHT
GEMACHT** 7

Was sind Superfoods? 8

Suche nach optimalen
Nahrungsmitteln 9

Extra: Superfoods – was sie können 10

Du bist, was du isst 12

Gesunde Ernährung – die Basics 13

Extra: Das Superfood-Müsli 14

Natürlich schön und gesund 15

Superfoods im Alltag 16

Superfoods to go 17

Extra: Der grüne Smoothie –
die volle Kraft von Chlorophyll 18



PRAXIS

25 STARKE SUPERFOODS 21

Superfoods von A bis Z 22

Acaibeere 23

Algen 26

Extra: Interview zu Algen 28

Aroniabeere 30

Avocado 32

Bienenprodukte 36

Blaubeere 40

Chiasamen 43

Erdmandel 47

Getreidegras 49

Extra: Interview zu Getreidegras 51

Gojibeere 53

Granatapfel 57

Grünes Gemüse 60

Hanfsamen 65





Extra: Wildkräuter aus dem Garten – die Top Four	109
Extra: Interview zu Wildkräuter	110
Zimt	112

Was noch dazugehört ...	116
-------------------------	-----

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Rezeptregister	126
Impressum	127

Extra: Super Salatsaucen	68
Ingwer	70
Kakao	74
Kokosnuss	78
Leinsamen	82
Extra: Heimische Superfoods	86
Maca	87
Moringa	91
Physalis	94
Quinoa	97
Sprossen	101
Walnuss	104
Wildkräuter	107

