

# SUPERFOODS



**5 Smoothie - Rezepte  
kostenlos zum SELBERMACHEN**

**Andrea Schmidt**

Andrea Schmidt

# **Superfoods und ihre Bedeutung**

5 Smoothie-Rezepte kostenlos zum Selbermachen

## Inhaltsverzeichnis

### [Titel](#)

[Aronia – der kleinste Apfel der Welt!](#)

[Camu-Camu - reich an natürlichem Vitamin C](#)

[Kokosblütenzucker – natürlicher Zucker als Alternative](#)

[Spinat - Popeye lässt grüßen](#)

[Yacon – ein wunderbares Grundnahrungsmittel](#)

[Impressum](#)

Superfoods sind besondere Nahrungsmittel. Als Normalverbraucher essen Sie so nie Superfoods und wenn es vorkommen sollte, nur in kleinen Mengen oder versehentlich. Und je mehr Sie davon essen, umso besser ist es. Ein Superfood beinhaltet sehr große Mengen von einem bestimmten oder von mehreren Wirk-, Nähr- oder Vitalstoffen. Sie sind naturbelassen und stammen aus Wildwuchs oder Bio-Erzeugung. Ein echtes Superfood ist ein vollwertiges Lebensmittel und sollte nicht mit Nahrungsergänzungsmitteln verwechselt werden. Sie können heilen, da sie entzündungshemmend, antioxidativ wirken und die Funktion der Ausleitungs- und Entgiftungsorgane aktivieren. Aus diesem Grund sollten sie auch immer Teil der ausgewogenen Ernährung sein.

## **Aronia – der kleinste Apfel der Welt!**



Auf Deutsch wird die Aronia Apfelbeere genannt, doch bekannter ist sie als Aroniabeere. Sie wächst nahezu überall und erstreckt sich von Sibirien über unsere Gefilde bis nach Nordamerika. Doch wo kommt die Beere eigentlich her?

### **Found in Canada – ready to enter the world**

Die Aroniapflanze wurde erstmals in Kanadas Waldlandschaft gefunden und hat sich dann weit über die Grenzen des Landes hinaus ausgebreitet. Das liegt auch daran, dass die Aroniabeere wenige Ansprüche an die Umstände stellt. Sie wächst und gedeiht in vielen Gebieten der Erde, dabei ist es ihr egal, ob sie im eigenen Garten oder in großen Plantagen angebaut wird. Auch an die Beschaffenheit des Bodens passt die Aronia sich an – hügelig bis gebirgig oder flach, sie kommt mit vielen Gebieten zurecht. Doch gilt es zu beachten, dass die Pflanze ausreichend Sonne bekommt, sonst wird die Frucht sauer. Je mehr Sonne, desto süßer werden die Früchte. Auch mag die Aroniapflanze keine angestaute Nässe, darauf sollte man achten und sie vor gestautem Wasser bewahren. Doch die Robustheit der Pflanze ist ansonsten wirklich bemerkenswert: Sie ist sogar bis zu einer Temperatur von -35 Grad winterhart.

## **Blütenstand und Frucht**

Im späten Frühling, meistens im Mai, entwickelt die Aronia weiße Blüten – an ihnen erkennt man auch, dass sie mit dem Apfel verwandt ist, denn die Blüten ähneln sich sehr. Dann nimmt die Pflanze sich Zeit bis in den Spätsommer hinein, etwa ab August bilden sich Beeren an den Zweigen des Strauches. Sie sind alles andere als weiß, vielmehr sind sie von dunkler, violetter Farbe.

## **Inhaltsstoffe**

Die kleine Frucht hat es in sich, dient sie doch vielen Menschen bereits täglich als Energie- und Eiweißquelle. Weitere wichtige und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe sind:

- Vitamin A, C, E und K
- alle B-Vitamine
- Magnesium
- Kalzium
- Kalium
- Zink

Auch Eisen ist ebenso enthalten wie eine immense Anzahl an Antioxidantien, die gesundheitsfördernd wirken.

## **Geschmack**

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Aroniabeere zu genießen. Sie schmeckt als Saft ebenso wie getrocknet oder ganz frisch. Je nachdem, wieviel Sonne die Pflanze abbekommen hat (s.o.), desto süßer schmecken die Beeren. Im Allgemeinen sind sie fein-herb und bestechen durch ihre besonders dunkle Farbe. Man kann den Saft auch sehr gut mit Wasser verdünnen und hat dann eine erfrischende Schorle, die mit ihrer roten Farbe beeindruckt. Wer es etwas gehaltvoller will, der ist mit folgendem Smoothie gut beraten.

## **Birnen-Bananen-Smoothie mit Aroniabeeren**

Zutaten für 2 Gläser:

- 1 reife Banane
- 1 Birne
- 1 Handvoll Aroniabeeren
- 50 ml Birnensaft
- 175 ml kaltes Wasser
- Honig oder Agavendicksaft (für die vegane Variante)

### **Zubereitung:**

- Zuerst wird die Banane geschält und in dicke Scheiben geschnitten.
- Nun wird die Birne gründlich gewaschen, gesäubert, halbiert, entkernt und in grobe Stücke geschnitten.
- Die Aroniabeeren werden ebenfalls gründlich gewaschen, gesäubert und zum Abtropfen beiseite gestellt.
- Alle Zutaten werden in einen Mixer gegeben und fein püriert.
- Mit Honig oder Agavendicksaft abschmecken, in Gläser füllen und sofort servieren.

## Camu-Camu: Herkunft und Ausbreitung



Wer sich auf die Suche nach dem Ursprung der Camu-Camu-Pflanze macht, ist mit einem Reim gut beraten: Der Camu-Camu kommt aus Peru. Dabei erreicht die Pflanze die stattliche Höhe von bis zu sechs Metern. In vollem Blütenstand erstrahlt sie herrlich weiß. Bis zum September blüht die Pflanze, ab Dezember werden die Früchte ausgebildet, und das bis ins Frühjahr hinein. Ganz im Gegensatz zu den Blüten erstrahlen die Früchte in kräftigem Rot. Die Größe der Früchte variiert und erreicht bis zu drei Zentimeter (zweisamig).

### **Doch was ist drin in der Frucht?**

Wer noch nie etwas von der Frucht des Camu-Camu-Strauches gehört hat, möchte natürlich wissen, was an ihr so gesund sein soll. Die Antwort ist schnell gefunden: Sie enthält ein Vierzigfaches an Vitamin C im Vergleich zu Orangen. Das gibt dem Immunsystem ordentlich Power gegen Infekte und andere Erkältungskrankheiten. Weitere Inhaltsstoffe sind:



- Vitamin B1
- Vitamin B2
- Niacin (Vitamin B3)
- Beta Carotin
- Kalium
- Calcium
- Eisen (wichtig für die Blutreinigung)

Die Frucht, die man auch Rumberry oder Bayberry Friut nennt, ist seit Jahrzehnten für die Wissenschaft interessant, denn sie fängt freie Radikale ein, da sie Antioxidantien enthält, zudem wichtige Aminosäuren, aber auch Proteine und Eisen, was vor allem für Menschen von Bedeutung ist, die sich fleischlos ernähren. Doch auch bei Allergiebeschwerden kann die Frucht Abhilfe schaffen und auch bei Kopfweg und sogar Migräne soll sie helfen. Umstritten ist, ob die Rumberry auch bei Depressionen aufhellende Wirkung hat, doch viele sind überzeugt davon. Die auch Gesundheitsbeere genannte Frucht hilft zudem bei Beschwerden des Magen-Darm-Trakts, da sie wertvolle Ballaststoffe liefert.

### **Camu-Camu in unserer Heimat**

Bei uns wird meist die Camu-Camu-Frucht als Pulver angeboten, frisch dürfte sie schwer zu bekommen sein, da sie in unseren Breitengraden nicht angebaut werden kann. Auch der Transport der frischen Früchte gestaltet sich als schwierig. Daher gibt es viele unterschiedliche Anbieter, die das Pulver im Programm haben. Hier sollte man stets auf die Reinheit des Produktes achten. Alternativ und als Nahrungsergänzung sind Kapseln erhältlich. Mit dem Pulver lassen sich wunderbare Smoothies herstellen, ein Vorschlag folgt hier.

## **Apfel-Kiwi-Smoothie mit Camu-Camu**

Zutaten für 2 Gläser:

- 1 Kiwi
- 1 säuerlicher Apfel
- 2 TL Camu-Camu-Pulver
- 1 TL Kokoscreme
- 225 ml kaltes Wasser

### **Zubereitung:**

- Zuerst wird die Kiwi geschält, gewaschen und in kleine Würfel geschnitten.
- Nun wird der säuerliche Apfel halbiert, entkernt und grob gehackt.
- Früchte, Camu-Camu-Pulver, Kokoscreme und kaltes Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren.
- Zum Schluss wird der fertige Smoothie in Gläser gefüllt. Sofort servieren und genießen!

## **Kokosblütenzucker – noch nie gehört?**



Stevia, Rohrohrzucker, Agavendicksaft, Ahornsirup: Es gibt unglaublich viele Wahlmöglichkeiten zum weißen Raffinadezucker, wenn man mehr Süße ins Leben bringen möchte. In die Reihe der alternativen Süßungsmittel fügt sich nun ein weiterer Exot ein: Zucker aus Kokosblüten. Er erfreut sich immer größerer Bekanntheit und wird in vielen Küchen bereits eingesetzt.

### **Herkunft des zarten Süßen**

Kokosblütenzucker oder kurz Kokoszucker wird gewonnen, indem der Saft der Blüten aufgefangen wird. Daraus kocht man einen Sirup, bis dieser auskristallisiert. Nachdem der Sirup von allen festen Bestandteilen befreit wurde (sieben), heißt es warten, denn die Masse muss kalt werden. Der feste Zucker wird dann gemahlen, sodass feiner Staubzucker entsteht.

### **Interessant, aber was ist drin?**

Kokosblütenzucker hat einen niedrigen glykämischen Index. Doch was sagt das aus? Der glykämische Index gibt Auskunft darüber, in welchem Maß ein Lebensmittel, das Kohlenhydrate enthält, auf den

Blutzuckerspiegel wirkt. Hoher glykämischer Index – hoher Blutzuckerspiegel, und zwar schnell. Ein niedriger glykämischer Index ist daher erstrebenswert, da dadurch der Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigt. Zudem wird das Diabetesrisiko durch den Verzehr von Kokoszucker anstelle von Raffinadezucker gesenkt. Zwar ist der Begriff des glykämischen Index in der Wissenschaft nicht unumstritten, viele schwören jedoch darauf und stellen sogar fest, dass hochglykämische Lebensmittel bestimmte Krebsarten fördern. So gibt es einige Diäten, die den glykämischen Index, kurz Glyx, ins Zentrum ihrer Vorgehensweise stellen.

Doch das ist nicht der einzige Vorteil, den Kokosblütenzucker gegenüber Raffinadezucker hat. So ist er mineralstoffreicher als der bekannte Haushaltszucker. Enthalten sind folgende Inhaltsstoffe:

- Kalium
- Magnesium
- Eisen
- Bor
- Zink
- Schwefel
- Kupfer

### **Vorsicht vor Zuckermischungen**

Wer sich nun einmal den Genuss des Kokosblütenzuckers gönnen möchte, sollte unbedingt darauf achten, reinen, nachhaltig angebauten Kokoszucker zu kaufen. Dieser hat allerdings auch seinen Preis. Preiswerte Produkte sind in aller Regel Mischungen mit anderen Palmenzuckerarten und kein reiner Kokosblütenzucker. Hat man das richtige Produkt gefunden, kann es losgehen: Kokoszucker kann genauso angewendet werden wie normaler Zucker, eben so, wie wir es gewöhnt sind. Der karamellartige Geschmack des Kokoszuckers passt wunderbar in folgenden Smoothie:

## **Mandel-Bananen-Smoothie mit Kokosblütenzucker**

Zutaten für 2 Gläser:

- 2 reife Bananen
- 125 ml Mandelmilch
- 1 EL Mandeln
- 1 TL Vanille-Extrakt
- 50 ml kaltes Wasser
- 2 TL Kokosblütenzucker

### **Zubereitung:**

- Zuerst werden die Bananen geschält und in dicke Scheiben geschnitten.
- Die Mandeln werden dann gesäubert und grob gehackt.
- Nun werden Mandelmilch und Vanille-Extrakt miteinander vermengt und kurz verrührt.
- Alle Zutaten werden in einen Mixer gegeben und fein püriert.
- Zum Schluss wird der Smoothie in Gläser gefüllt. Sofort genießen!

## Popeye lässt grüßen



Wer kennt ihn nicht, den zarten Burschen Popeye, der nur eine Dose Spinat braucht, um und damit zu einem strammen Muskelpaket zu werden und seine Angebetete Olivia vor den schlimmsten Gefahren zu retten? Das waren noch Zeiten, als man wie gebannt vom Fernseher mit dem sympathischen Helden mitfieberte. Hat Popeye die Vorurteile über Spinat zerstreut? Möglicherweise. Wie auch immer, heute erreicht das grüne Gemüse wieder mehr und mehr an Bedeutung, Stichwort: grüne Smoothies. Da darf Spinat natürlich nicht fehlen, nein, er ist hier ganz vorne mit dabei. Lässt sich der von vielen so ungeliebte Geschmack doch bestens mit den anderen Zutaten überdecken. Wo genau das grüne Gemüse seinen Ursprung hat, ist nicht wirklich geklärt. Möglicherweise stammt Spinat aus den Gebieten des Iran, doch genau belegt ist dies nicht. Bei uns wird Spinat seit der Mitte des 16. Jahrhunderts angebaut.

### **Tiefgekühlt oder frisch?**

Wer schon einmal frischen Spinat gekocht hat, der wird sicherlich ungläubig auf das kleine Spinatnest geschaut haben, das nach dem Kochen übrig blieb, denn: Spinat enthält sehr viel Wasser, das er beim

Kochen verliert. Daher sollte man, wenn man ihn frisch verarbeitet, immer ausreichend viele Blätter verwenden, denn sie verlieren an Volumen. Oder man greift gleich zum Tiefkühlspinat – wenngleich manche jedoch auf dem Geschmack des frisch verarbeiteten Gemüses beharren und TK-Spinat ablehnen.

### **Spinat gegen Krebsarten**

Spinat kann mithilfe der zahlreichen gesunden Inhaltsstoffe (s.u.) sogar das Risiko für verschiedene Krebsarten und einen hohen Cholesterinwert senken. Das im Spinat enthaltene Vitamin A kann die Entstehung von Tumoren verhindern.

### **Spinatliebhaber – ja oder nein? Hier scheiden sich die Geister**

Egal, ob krank oder gesund: Den einen kann es nicht zu viel Spinat sein, sie schwören auf das grüne Blattgemüse als Beilage zu vielerlei Gerichten. Andere wiederum verbannen ihn komplett von ihrem Speiseplan. Doch das ist nicht immer klug, enthält Spinat doch viele, für den menschlichen Körper wichtige, Inhaltsstoffe. Zudem kann er in vielfältigen Variationen zubereitet werden. Spinat enthält u. A.:

- Vitamin
- Magnesium
- Kalium
- Eisen

Und dies bietet Spinat alles bei extrem wenigen Kalorien. Manch einer, der Spinat sonst immer verschmäht hat, sollte deshalb vielleicht doch noch einmal genauer hinschmecken. Alternativ dazu gibt es hier ein leckeres Smoothierezept:

## **Spinat-Avocado-Kokos-Smoothie**

Zutaten für 2 Gläser:

- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 reife Avocado
- 1 TL Kokoscreme
- 250 ml kaltes Wasser
- 1 TL Agavendicksaft

### **Zubereitung:**

- Zuerst wird der Babyspinat gründlich gewaschen, trocken getupft und grob gehackt.
- Die Avocado wird halbiert, entkernt und das Fruchtfleisch wird ebenfalls grob gehackt.
- Babyspinat, Avocado, Kokoscreme, kaltes Wasser und Agavendicksaft in einen Mixer geben und fein pürieren.
- Nach Belieben wird erneut mit Agavendicksaft abgeschmeckt, dann wird der Smoothie in die Gläser gefüllt und sofort serviert.



## Yacon – ein wunderbares Grundnahrungsmittel



Die Yaconknolle wird auch Inkawurzel genannt, was sie ihrer Herkunft zu verdanken hat. Sie ist in Südamerika ein Grundnahrungsmittel und wird im Andenhochland angebaut. Die Knolle, die zu den Korbblütlern gehört, kann sowohl roh als auch zubereitet verzehrt werden und schmeckt süßlich. Obwohl es sich um eine Wurzel handelt, wird sie in ihrer Heimat wegen ihres Geschmacks den Obstsorten zugeteilt. Inzwischen wird die Yaconwurzel auch in Japan und Neuseeland angebaut und von dort in andere Regionen der Welt transportiert. In unseren Breitengraden kann die Pflanze leider nicht angebaut werden, denn schon der geringste Frost macht der Yacon den Garaus. Die zarten, grünen Blätter sterben bei niedrigen Temperaturen sehr schnell ab und die Pflanze ist hinüber.

Was ist jedoch so besonders an der Knolle? Da sie die Kohlenhydrat-Speicherstoffe nicht als Stärke, sondern als Inulin einlagert, steigt der Blutzuckerspiegel beim Verzehr von Yaconwurzeln nicht an. Vielmehr wandert das Inulin als Ballaststoff in den Dickdarm.

### **Vorteile für die Gesundheit**

Wer die Knolle nicht frisch bekommt, kann sie in Pulver- oder Kapselform als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Was sind die Vorteile, die der Verzehr der Yaconwurzel bietet?

- Die Wurzel ist präbiotisch und daher für eine Diabetiker-Ernährung sehr zu empfehlen. Denn: Sie macht die Kohlenhydratzufuhr bei niedriger Blutglukosekonzentration möglich.
- Die Bestandteile, die an der Knolle unverdaulich sind, kurbeln den Stoffwechsel an.
- Die Yaconknolle reduziert das Hungergefühl und wird daher auch bei diätetischer Lebensweise eingesetzt.
- Sie trägt dazu bei, eine gesunde und stabile Darmflora aufzubauen und zu erhalten.

Weitere wichtige und gesunde Inhaltsstoffe:

- Magnesium
- Eisen
- Kalzium
- Kalium
- Phosphor
- Natrium
- Vitamin B1
- Vitamin B2
- Vitamin C

Für viele Menschen zählen Nahrungsmittelunverträglichkeiten leider zu ihren täglichen, lebenslangen Leiden. Hier stellt sich die Yaconwurzel als oftmals ideale Frucht dar, denn sie ist gluten- und lactosefrei. Menschen, die sich nur mit Rohkost ernähren, werden ebenso von ihr profitieren wie Veganer.

Ein Rezept für einen herzhaften Smoothie gibt es nachfolgend:

## **Kürbis-Babyspinat-Smoothie mit Yaconwurzel**

Zutaten für 2 Gläser:

- 1 Handvoll Babyspinat
- eine halbe Yaconwurzel
- ein halber Hokkaidokürbis
- 1 Handvoll glatte Petersilie
- 225 ml kaltes Wasser

### **Zubereitung:**

- Zuerst wird der Babypinat gründlich gewaschen, trockengetupft und grob gehackt.
- Die Yaconwurzel wird geschält, gesäubert und in kleine Würfel geschnitten.
- Nun wird der halbe Kürbis entkernt und das Fruchtfleisch fein gehackt.
- Anschließend wird die Petersilie gründlich gewaschen, trockengetupft und ebenfalls fein gehackt.
- Alle Zutaten, inklusive dem kalten Wasser, werden in einen Mixer gegeben und fein püriert.
- Zum Schluss wird der Smoothie in Gläser gefüllt und sofort serviert.

## **Impressum**

Texte © Copyright by

Andrea Schmidt [andrea-schmidt66@freenet.de](mailto:andrea-schmidt66@freenet.de)

<http://www.superfoods24.info/>

Bildmaterialien © Copyright by

Fotolia.de

Alle Rechte vorbehalten.