



# Leseprobe

David Wolfe

## Superfoods - die Medizin der Zukunft

Wie wir die machtvollsten Heiler unter den Nahrungsmitteln optimal nutzen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 416

Erscheinungstermin: 20. April 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Sie stärken das Immunsystem, verhelfen zu mehr Energie, unterstützen das Abnehmen und wirken bei Krankheiten wie Allergien, Hautproblemen oder Depressionen Wunder – Superfoods sind wahre Powerlebensmittel mit einem überdurchschnittlich hohen Anteil an gesunden Nährstoffen und im Zusammenspiel mit sekundären Pflanzenstoffen manchem Medikament überlegen. So enthalten beispielsweise Gojibeeren Polysacharide, Antioxidantien, hochwertige Proteine, Anti-aging-Wirkstoffe und leberreinigende Betaine. Der renommierte Rohkost- und Ernährungsexperte David Wolfe forscht und lehrt seit über 20 Jahren über gesunde Ernährung. Er stellt 17 Superfoods wie Kakao, Spirulina, Bienenprodukte und Hanfsamen mit ihrem Wirkprofil, ihrer Historie und vielen schmackhaften Rezepten vor. Denn alles, was wir für Gesundheit und Heilung brauchen, steckt in unseren Lebensmitteln!

David Wolfe

# Superfoods

Die Medizin der Zukunft

Wie wir die machtvollsten Heiler unter  
den Nahrungsmitteln optimal nutzen

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Jochen Lehner

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel »Superfoods: The Food and Medicine of the Future« bei North Atlantic Books, Berkeley, CA.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2015

© der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2009 by David Wolfe

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Lektorat: Edigna Hackelsberger, München

CC · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22086-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Dieses Buch widme ich meiner Mutter –  
der besten Mutter überhaupt.

# Inhalt

Einleitung: Was sind Superfoods und weshalb brauchen wir sie? .....	9
<b>Die Top Ten der Superfoods</b> .....	25
Goji-Beeren – ein Jungbrunnen .....	27
Kakao – rohe Schokolade .....	49
Maca – Aphrodisiakum der Anden .....	87
Bienenprodukte: die Ur-Superfoods .....	107
Spirulina – Eiweißkönigin .....	135
Die blaugrüne Alge AFA – Urnahrung vom Lake Klamath in Oregon .....	155
Meeres-Phytoplankton – Grundlage des Lebens .....	179
Aloe vera – das Geheimnis der Unsterblichkeit .....	203
Hanfsamen – Superfood der Zukunft .....	223
Kokosnuss – die Paradiesfrucht .....	249
<b>Die zweite Reihe</b> .....	279
Açaí – die blaue Beere aus dem Amazonas-Regenwald .....	280
Camu-Camu-Frucht – Vitamin-C-Sonnenkönigin .....	284
Chlorella-Algen – grüne Alleskönner .....	287
Physalis – Superfrucht der Inka .....	295
Kelp – nicht nur Jod .....	300
Noni – polynesische Superfrucht .....	303
Yacon – uralte Sonnenpflanze .....	305
<b>Anhang</b> .....	309
A. Rezeptzutaten und Bezugsquellen .....	309
B. Inhaltsstoffe und Nährwertangaben .....	315
C. Superfoods in der Wissenschaft .....	355

Dank .....	409
Bildnachweis. ....	409
Über den Autor .....	410
Register .....	411
Rezeptverzeichnis .....	416

## Einleitung: Was sind Superfoods und weshalb brauchen wir sie?

In der Welt der Ernährung bricht eben ein neuer Tag an. Die Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln entspricht zunehmend unseren technischen Möglichkeiten. Weltweiter Versand, Kommunikation, Computer und zunehmende Kenntnisse über Ernährung – all das zusammen macht uns heute Nahrungsmittel von höchster Qualität aus aller Welt zugänglich, die wir früher vergeblich gesucht oder nicht einmal gekannt hätten.

Immer mehr Menschen zeigen sich heute aufgeschlossen für ökologisch erzeugte Nahrungsmittel und natürliche Methoden der Heilung beziehungsweise Gesunderhaltung. Die Biowelle nimmt jetzt sogar Supermarktketten im Sturm. Die Zahl der Menschen, die bereit sind, mehr Geld für ökologisch produzierte Nahrungsmittel auszugeben, ist inzwischen groß genug, um wirklich etwas zu bewegen. Möchten Sie da nicht an vorderster Front dabei sein und für sich herausfinden, wie Sie sich auf die gesündeste Art überhaupt ernähren können?

Diese hochwertigen Nahrungsmittel lassen sich in drei Gruppen einteilen, die zwar keineswegs neu sind, die wir aber heute erst wieder für uns entdecken:

1. *Lebendige rohe Pflanzennahrung*: Damit meine ich unsere wichtigsten täglichen Nahrungsmittel, also zum Beispiel Obst, Gemüse, Nüsse, Kerne, Seetang, Sprossen, Gräser, frische Kräuter oder auch vergorene Lebensmittel wie Sauerkraut. Darüber, insbesondere über die Verwendung dieser Nahrungsmittel als Rohkost, erfahren Sie alles Wissenswerte in meinen früheren Büchern *Die Sonnen-Diät* und *Eating for Beauty*.
2. *Superfoods*: Das sind Nahrungsmittel, die nicht nur eine oder zwei ganz besondere Eigenschaften besitzen, sondern ein ganzes Dutzend oder mehr. So bietet die Goji-Beere eine breite



Palette an Nährstoffen – Eiweiß, immunstimulierende Polysaccharide, die Leber reinigendes Betain, Anti-Aging-Sesquiterpene, Antioxidantien, mehr als zwanzig Spurenelemente und noch viel mehr.

3. *Superheilpflanzen*: Hier sind Heilpflanzen mit stark tonisierenden, adaptogenen Eigenschaften und vielen anderen Vorzügen angesprochen. Der Reishi-Pilz beispielsweise fördert ein gesundes Immunsystem, er unterstützt Herz, Lunge und Nieren, er hält Gehirn und Bindegewebe jung. Ein weiteres Beispiel kann die Katzenkrallen (*Uncaria tomentosa*) aus den Regenwäldern Süd- und Mittelamerikas sein. Diese Superheilpflanze enthält Monoaminoxidase-Hemmer, die stimmungsaufhellend wirken, und sie unterstützt das Immunsystem bei der Abwehr von Viren. Superheilpflanzen kommen in manchen Rezepten dieses Buchs vor und werden Gegenstand weiterer Bücher sein.

Wir leben in einem Zeitalter der Fülle, wie es noch keines gegeben hat, wir verfügen in nie dagewesener Weise über die Superfoods, Superheilpflanzen und feinsten Rohkostnahrungsmittel der Erde. Es gibt ohne Zweifel gewaltige gesellschaftliche Probleme, aber wir machen auch deutliche Fortschritte, was unsere Gesundheit und den Entwicklungsstand unseres Bewusstseins angeht. Zunehmend wird uns klar, wie vorteilhaft es für uns ist, unseren Speiseplan um eine neue Klasse von Nahrungsmitteln zu erweitern, die ein Maximum an Nährwert, Eiweiß, Geschmack, Gesundheit und Energie für uns alle bereitstellen, dabei aber wenig Kalorien und keinerlei Transfette enthalten.

Und wie sich jetzt herausstellt: Um so gesund zu sein, wie wir nur je sein können, um das bestmögliche Verhältnis zu unserer Ernährung zu haben und das Höchstmaß an Genuss und Freude mit ihr zu erleben, müssen wir Superfoods und Superheilpflanzen und rohe, lebendige Nahrung zu uns nehmen. Es wird sich dann zeigen, dass alle weniger gesunden Gelüste von uns abfallen, weil wir sie einfach nicht mehr so genussvoll finden.

## *Was sind Superfoods und weshalb brauchen wir sie?*

Superfoods bilden die wichtigste dieser drei Klassen von grundsätzlich für den menschlichen Verzehr geeigneten Nahrungsquellen, und um sie wird es in diesem Buch vor allem gehen. Es handelt sich um Pflanzen von sehr hohem Nährwert, die man weder eindeutig als Nahrung noch eindeutig als Medizin (wie zum Beispiel Heilkräuter) einordnen kann.



Superfoods sind demnach sowohl Nahrung als auch Medizin, diese beiden Anteile überlagern sich in ihnen. Es handelt sich um die nährstoffreichsten und wirksamsten Nahrungsmittel dieser Erde – sie bieten einfach mehr fürs Geld. Superfoods sind von reicher Geschmacksfülle und sehr sättigend, sie steigern Lebenskraft und Energie des Körpers in ungeahnte Höhen und sind die beste Wahl, wenn es darum geht, generell die Gesundheit zu verbessern, das Immunsystem zu stärken, die Serotoninproduktion anzukurbeln, der Sexualität Auftrieb zu geben sowie den Körper zu entschlacken und zu entsäuern. Superfoods sind mehr als bedarfsdeckend, was Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, sogenannte Glyconährstoffe (pflanzliche Saccharide oder Zuckerstoffe) essenzielle Fettsäuren und vieles mehr angeht, und sie liefern auch alles, was unser Immunsystem benötigt. Sie nähren uns im tiefsten Sinne des Wortes und sind deshalb die denkbar beste Ernährung für den heutigen »Superhelden«. Mit Superfoods ist es keine Sache, jeden Tag leicht und locker und zu einem wahren Vergnügen zu machen.

Unsere Ernährung wird sich immer mehr zu den Superfoods hin verlagern, weil sie nicht nur Gehirn, Skelett, Muskeln, Haut,

Haar, Nägel, Herz, Lunge, Leber, Nieren, Zeugungsorgane, Bauchspeicheldrüse und das Immunsystem mit allem Notwendigen versorgen, sondern langfristig jedes Ungleichgewicht ausgleichen und uns zu einer natürlichen, ja ursprünglichen Ernährungsform zurückführen. Mit Superfoods haben Sie es so viel leichter, Ihr Idealgewicht zu erreichen und zur bestmöglichen Ernährungsform für sich zu finden. Mit Superfoods werden Sie Ihren Körper entschlacken und ohne große Willensanstrengung zu einer gesunden Ernährungsweise wechseln. Und schließlich ersparen die Superfoods Ihnen auch noch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln aus toten Vitaminen und Mineralien.

Die wissenschaftlichen Forschungen, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, drehen sich um aktuelle Entdeckungen auf dem Gebiet der Superfoods und ihrer wichtigen Rolle im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung. Durch die Superfoods bekommen wir mehr Nährstoffe bei gleichzeitig reduzierter Nahrungsaufnahme. Oft essen wir mehr oder weniger den ganzen Tag, um auch nur den Blutzuckerspiegel zu halten, und echten Nährwert hat das vielfach nicht – ich glaube, wir kennen das alle. Es ist kein Geheimnis, dass konventionelle Nahrungsmittel – und das gilt erst recht für Fastfood – heutzutage hauptsächlich aus leeren Kalorien bestehen.

Biologisches Obst und Gemüse, Nüsse, Kerne, Sprossen und andere pflanzliche Nahrungsmittel sind sehr gesund und ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung, aber mit der Nährstoffdichte der Superfoods können sie nicht mithalten. Ich selbst esse Obst und Gemüse, weil sie mir schmecken, weil sie sättigen und mich mit Ballaststoffen versorgen, aber nicht für die tieferen Ebenen der Ernährung, wie ich es gern nenne. Wahre Ernährung, die jeden Bedarf deckt und mehr als das, ist nur mit Superfoods möglich.

Superfoods in unserer Ernährung stellen sicher, dass wir ein Leben lang mit allen Nährstoffen versorgt sind, die wir für unsere Gesundheit benötigen. Alle Superfoods sind natürlich, und die in ihnen enthaltenen Nährstoffe und Prinzipien ergeben eine Ge-

## *Was sind Superfoods und weshalb brauchen wir sie?*

samtwirkung auf unseren Körper, die von der Wissenschaft noch überhaupt nicht erfasst wird – die Wissenschaftler sind ja noch dabei, alle in den Pflanzen enthaltenen Nährstoffe zu isolieren und zu benennen. Und wenn wir so weit sind, dass wir die Inhaltsstoffe eines Nahrungsmittels – Vitamine, Mineralien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate – auf der Verpackung angeben können, gibt uns das noch kein Gesamtbild. Die gängigen Vitamine und Mineralstoffe sind ja längst noch nicht alle Nährstoffe, die eine Rolle spielen. Wir kennen heute über tausend Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, kurzkettige Zucker, Polysaccharide, Fette, Öle, Enzyme, Koenzyme, Antioxidantien und weitere Stoffe, die für eine optimale Gesundheit mitverantwortlich sind. Und wir werden noch viele weitere entdecken.

Wegen der stetig weiter abnehmenden Nährstoffdichte in konventionell und zunehmend auch in ökologisch erzeugten Nahrungsmitteln, sehen wir uns nach neuen Möglichkeiten einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung um. Superfoods sind in diesem »Ernährungspuzzle« ein ganz wesentliches Element, da sie uns alles, was wir benötigen, in hoher Dichte und frei von Hormonen, Pestiziden und anderen Chemikalien liefern:

Eiweiß	Vitamine
Mineralstoffe	Enzyme
Antioxidantien	Koenzyme
einwandfreie Fette und Öle	essenzielle Fettsäuren
essenzielle Aminosäuren	Polysaccharide
Glyconährstoffe	

Superfoods können und sollten roh verzehrt werden, schließlich ist seit Jahrzehnten wissenschaftlich erwiesen, dass lebendige, intakte Nahrung reicher an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und vielen anderen Nähr- und Vitalstoffen ist. Selbst Zoonschimpanzen entscheiden sich für frische Rohkost, wenn sie die Wahl haben. Die Natur versorgt uns damit. Es wird Zeit, dass wir

die wissenschaftlichen Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der naturbelassenen, enzymreichen Nahrung für uns nutzbar machen. Die in diesem Buch besprochenen Superfoods sind von besonders hohem Enzymgehalt – es handelt sich größtenteils sogar um die enzymreichsten Nahrungsmittel, die uns die Natur bietet. Sie gleichen Enzymmängel aus und erzeugen dann einen wahren Enzymreichtum. Vor allem aus diesem Grund sollten Superfoods roh gegessen werden, und deshalb bestehen fast alle Rezepte dieses Buchs aus unveränderten Nahrungsmitteln, Superfoods und Superheilkräutern.

Da Superfoods eine Menge Lebensenergie bergen und selbst sehr vital sind, lassen sie sich bestens ökologisch anbauen, das heißt ohne Agrarchemie und Kunstdünger. Superfoods dienen damit nicht nur Ihrer Gesundheit, sondern auch der Gesundheit der Erde insgesamt, da ihr Konsum die ökologische Landwirtschaft und die sinnvolle Nutzung unserer Böden fördert. Wir haben eine Landwirtschaft betrieben, die sich die »Segnungen der Chemie« in vollem Umfang zunutze gemacht hat: Pestizide, Herbizide, Larvizide, Genmodifikation, Hormone, Mehrnährstoffdünger vom Typ NPK (Stickstoff, Phosphor, Kalium) – und müssen jetzt feststellen, dass diese Stoffe uns in massivem Umfang krank machen. Es wird Zeit, dass wir die natürlichen Superfoods der Erde wieder für uns entdecken.

Wir werden uns in diesem Buch auf zehn Superfoods konzentrieren, die in meinen Augen die »Top Ten« sind, ergänzt um etliche weitere Superfoods, die ich als die zweite Reihe sehe. Die Top Ten sind:

Goji-Beeren

Kakao

Maca

Bienenerzeugnisse: Honig, Bienenpollen, Propolis, Gelée

Royale

Spirulina

»Blaugrüne Algen« oder AFA-Algen  
Meeres-Phytoplankton  
Aloe vera  
Hanfsamen  
Kokosnuss und Kokosnusserzeugnisse

## Superfoods in Ihrer Ernährung

Bei allzu vielen Menschen lässt die Gesundheit zu wünschen übrig, sie fühlen sich schlapp und sind übergewichtig. Wir mögen materiell erfolgreich sein, trotzdem fühlen wir uns irgendwann nicht mehr ganz auf der Höhe und die Lebensqualität lässt insgesamt nach. Was sich im Hintergrund längst anbahnte – Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Gelenkentzündungen, Gelenkschmerzen, Hautstörungen, Schlaflosigkeit –, all das tritt jetzt immer deutlicher hervor, und überall scheint der Krebs als Schreckgespenst zu lauern. Das Unbehagen nimmt zu, und irgendwann sind die chronischen Schmerzen nicht mehr wegzudiskutieren. Es folgen Arztbesuche und Operationen, die aber das eigentliche Problem nur verschleiern, krankes Gewebe wird entfernt, aber die Ursache der Symptome und Beschwerden bleibt bestehen. Und irgendwann ist unser Lebenswille dann erschöpft.

Niemand wünscht sich das, da bin ich ganz sicher. Aber ich bin auch sicher, dass dieses Schicksal so gut wie alle ereilt, die nicht entschlossen etwas unternehmen. Und vollkommen sicher bin ich, dass wir das Ruder in jedem Alter noch herumreißen und uns mit dem intelligenten Einsatz von Superfoods, Superheilpflanzen, roher, lebendiger Nahrung und ganzheitlichen Heilmethoden ein schmerzfreies Leben bei strahlender Gesundheit sichern können. Wir können den Kurs ändern und uns von Grund auf erneuern, wenn wir von *jetzt* an die beste Ernährung überhaupt wählen: Superfoods. Superfoods sind die wahre Gesundheitskost. Sie genießen

den Ruf, so gut wie alle Krankheitszustände bessern und die Symptome lindern zu können. Das sind zum Beispiel:

Abwehrschwäche	Fibromyalgie
Allergien	Hautstörungen
Arteriosklerose	Hepatitis
Arthritis	Herpes (I, II, Epstein-Barr)
Asthma	Herzkrankheiten
Aufmerksamkeits- defizitstörung (ADS)	HIV-Infektion
Bluthochdruck	Hypoglykämie
Chronisches Müdigkeits- syndrom	Krebs
Depression	Multiple Sklerose
Diabetes 1 und 2	Neurologische Störungen
Ekzeme	Psoriasis
	Schlafstörungen

### Ein neues Immunsystem aufbauen

Bei der Lektüre dieses Buchs wird Ihnen ein durchgängiges Muster auffallen: Superfoods versorgen das Immunsystem mit allem, was es braucht, um optimal funktionstüchtig zu bleiben und jederzeit eine effektive Abwehrreaktion einleiten zu können.

Wenn Sie die Gesundheitsdiskussion weltweit ein wenig im Auge haben, wird Ihnen ein durchgängiger Trend aufgefallen sein: Es geht zunehmend und immer ausschließlicher um das Immunsystem. Heute bieten sich uns nie dagewesene Chancen der Verbesserung unserer Gesundheit, wenn wir uns nur die Vorteile einer Rohkosternährung mit sorgfältig ausgewählter biologischer Pflanzennahrung und frischen Superfoods zunutze machen und zusätzlich die spezifischen Wirkungen von Superheilpflanzen auf unser Immunsystem mit einbeziehen – und damit meine ich die wirklich wirksamsten Heilpflanzen der Welt wie Lapacho (auch Lebensbaum oder Pau

d'arco) und Katzenkralle aus Südamerika; medizinisch verwendete Pilze wie Chaga, Reishi, Maitake, Shiitake, Igel-Stachelbart (oder Löwenmähne), Trameten, Cordyceps; und andere Superheilpflanzen wie Astragalus (Tragant), Schisandra-Beeren (Spaltkörbchen), Brennnessel, Schachtelhalm und viele andere.

## Entgiftung: das metabolische Syndrom durchbrechen

Wer im heutigen Amerika oder Europa aufwächst, hat eine Ernährung mit entmineralisierten, pestizid-, antibiotika- und hormonbelasteten Nahrungsmitteln genossen, reich an raffiniertem Zucker, Mehl und Salz. Oft ist diese Belastung auf Dauer einfach zu hoch, und es entsteht ein Zustand, der meist als metabolisches Syndrom oder, knalliger, »Syndrom X« bezeichnet wird. Menschen, die am metabolischen Syndrom leiden, gelingt es nicht mehr abzunehmen, sie fühlen sich energielos und zeigen eine mehr oder weniger ausgeprägte Abwehrschwäche. Der Zustand lässt sich aber durchbrechen, wenn wir lebendige, organische Nahrung, Superfoods und Superheilpflanzen zu uns nehmen. Dann können wir auf einmal abnehmen und uns den Zustand strahlender Gesundheit zurückerobern.

Bei einer solchen Ernährung kommt es vielfach zu einem erstaunlichen Umschwung, der das metabolische Syndrom schließlich aushebelt. Wir dürfen hier allerdings nicht übereilt vorgehen. Damit Sie die Stoffwechsellumstellung während der Entschlackung leichter bewältigen, müssen Sie in Ihrem eigenen Tempo vorgehen und vor allem bei dem Stand ansetzen, auf dem Sie sich jetzt gerade befinden. Und wenn Sie dann so weit sind, können Sie das Tempo langsam steigern.

Wenn wir uns heilen und gesund erhalten möchten, geht es eigentlich darum, Schlacken und Giftstoffe aus unserem Körper zu entfernen und überschüssiges Fett abzubauen. Superfoods enthalten deutlich mehr Nährstoffe – Mineralien, Enzyme, Polysaccha-



ride, Eiweiß sowie gesunde Fette und Öle – als gekochte und mit chemischer Nachhilfe erzeugte Nahrung. Die höhere Energiedichte der Superfoods versorgt unsere Zellen besser, die dann endlich ihre giftigen Altlasten abwerfen können, wozu ihnen bisher die Energie fehlte.

### Die ideale Ernährung

Die alte Weisheit »Der Mensch ist, was er isst«, besagt letztlich, dass sich alles, was wir zu uns nehmen, auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

Menschen haben sich über die Jahrtausende auf alle möglichen Ernährungsformen einstellen müssen. Wenn es wenig gab, überlebte am ehesten der, der das Vorhandene irgendwie für sich zu nutzen vermochte. Es bestand ein Zwang, bei unserer Ernährungsweise flexibel zu bleiben, und das hat auch seinen genetischen Niederschlag gefunden. Aber wenn Sie eine Mahlzeit überleben, heißt das noch nicht, dass es sich um die ideale Ernährung handelte.

Mit den Superfoods haben wir nun erstmals die Gelegenheit, selbst mit der idealen Ernährung zu experimentieren. Da bekommen wir wahrhaft Edles zu essen, und in der Fantasie regen sich Vorstellungen von idealer Gesundheit.

### Übersäuerung und Übergewicht

Immer mehr wissenschaftliche Arbeiten und Bücher befassen sich mit dem »Säure-Basen-Haushalt« und seiner Bedeutung im Rahmen unserer Ernährung. Eine schlechte Ernährung hat unter anderem zur Folge, dass unser Organismus sauer und dadurch eine Brutstätte für Krankheitskeime wird. Drei Arten von Nahrungsmitteln benötigen wir hauptsächlich, um das Abgleiten in Übersäuerung und chronische Krankheiten abzufangen: grüne Superfoods, grünes Gemüse und Heilpflanzen.

Übersäuerung ist eine der Hauptursachen für Übergewicht. Ein saurer Organismus lagert Wasser ein, um die Säure zu verdünnen. Auch ins Fettgewebe lagert der Körper mehr Wasser ein, was Gewichtszunahme und Cellulite oder »Orangenhaut« mit sich bringt.

Das müssen Sie wissen: Wenn Sie eine Entschlackungskur machen, wird wahrscheinlich Säure aus Ihren Fettzellen und Geweben freigesetzt. Wenn Sie dem nicht massiv mit basischen Mineralstoffen entgegenwirken, wie sie in grünen Superfoods, grünem Gemüse und grünen Kräutern enthalten sind, können unerfreuliche Zustände wie Müdigkeit, Hitzewallungen und Stimmungstiefs entstehen, und zudem kommt es zu einer Entmineralisierung der Knochen und Zähne, was wiederum bei den Zähnen Karies nach sich ziehen kann. Es ist wirklich wichtig, dass Sie jetzt Superfoods, Gemüse und Kräuter zu sich nehmen. Zusammen sind sie eine Art Versicherung für Gesundheit und langes Leben.

Viele, wenn nicht alle wissen heute, dass die üblichen Diäten und Ernährungsstrategien nicht funktionieren. Aber was funktioniert dann?

Wir mögen es nicht, wenn uns etwas verweigert oder verboten wird, das liegt einfach in unserer Natur. Sag einem Kind »Nein«, und es wird nichts unversucht lassen, um sich doch durchzusetzen. Das bleibt uns auch als Erwachsenen. Wollten wir diese menschliche Eigentümlichkeit unterdrücken, könnten wir genauso gut versuchen, die Planeten anzuhalten und die Sonne am Aufgehen zu hindern. Wo also Änderungen vorgenommen werden müssen, sehen wir am besten zu, dass wir etwas finden, was uns nicht »gegen den Strich« geht. Vielleicht wäre das etwas: den Leuten den Mund mit allen möglichen neuen Aromen und Geschmacksrichtungen wässrig machen, mit neuen Genüssen. Könnte vielleicht das Gesunde so gut schmecken und so viel Wohlbehagen bereiten, dass wir uns vom Ungesunden einfach abwenden? Nach meiner Erfahrung ist das klar zu bejahen. Jedenfalls lässt sich eine Ernährungsumstellung auf diese Art ohne Fehlversuche

erreichen. Alles ergibt sich ganz zwanglos. Das ist der Grundgedanke dieses Buchs und das Kernstück der Superfood-Ernährung. Wir richten unser Augenmerk auf all die herrlich schmeckenden und supergesunden Nahrungsmittel, die noch zu entdecken sind. Für mich ist die Superfood-Ernährung die beste »Diät« überhaupt, weil ich hier einfach meine bisherige Lebens- und Ernährungsweise Schritt für Schritt erweitere – genüsslich und in meinem ganz eigenen Tempo.

Jeder kann seine Ernährung mit irgendeinem dieser Superfoods anreichern. Suchen Sie sich einfach das, was Ihnen schmeckt, und dann langen Sie zu! Aktivieren Sie Ihren Mixer und lassen Sie ihn aus Superfoods ganz neue Shakes und Smoothies zubereiten. Superfood-Leckereien, Superfood-Desserts – alles steht Ihnen offen. Kreieren Sie Superfood-Salatdressings, mischen Sie Superfood-Studentenfutter, bereiten Sie Tee aus Ihren Lieblings-Superheilpflanzen, und sehen Sie zu, wie Ihnen Mischungen solcher Tees mit Superfoods schmecken.

### Superfoods selbst gezogen

Dieses Buch möchte Sie zum Verzehr der gesündesten Superfoods dieser Erde animieren, und es möchte Ihnen Anregungen für den Anbau von Superfoods im eigenen Garten geben. Wenn schon Tomaten und Salatköpfe dort stehen, weshalb dann nicht auch noch Superfoods?

Aber wo bekommen Sie Setzlinge und Samen her? Nun, die Superfood-Pflanzen selbst liefern oft das Nötige. Wir haben unlängst mit Goji-Beeren experimentiert. Wir haben 64 Beeren aufgebrochen und dann eingepflanzt. 64 sind aufgegangen, 100 Prozent!

Die Superfood-Ernährung ist für mich eine Annäherung an das, was die großen taoistischen Kräuterheilkundigen der chinesischen Geschichte aus meiner Sicht im Sinn hatten, nämlich dass

## Zu den Rezepten

Die Rezepte dieses Buchs bieten für alle Superfood-Enthusiasten etwas: von leicht über mittelschwer bis anspruchsvoll. Manche Zutaten werden Ihnen neu sein, deshalb gibt es hinten im Buch speziell dazu ein Verzeichnis der Rezeptzutaten, das Ihnen sicher hilft, mit den neuen Ausdrücken vertraut zu werden (und die bei den eher ungewöhnlichen Zutaten als Beispiele genannten Bezugsquellen werden Sie bei der Beschaffung unterstützen).

Es kommen auch exotische Dinge vor, die vielleicht bisher noch wirklich ungewöhnlich waren, aber der Internethandel macht uns ja inzwischen alles zugänglich, was man sich nur denken kann. Natürlich können Sie, wenn Ihr Budget begrenzt ist, zum Ausprobieren erst einmal kleine Mengen der angeführten Superfoods kaufen. Die Preise können eine erhebliche Spanne haben, vergleichen Sie also, wählen Sie klug, experimentieren Sie spielerisch. Man braucht diese Zutaten nicht in großen Mengen, das ist das Gute daran.

Die gelegentlichen Geräteempfehlungen sind wirklich nur als Empfehlung zu verstehen – kein Muss. Sie tun sich einen Gefallen, wenn Sie einen Hochleistungsmixer anschaffen, auch wenn so ein Gerät wirklich deutlich mehr kostet als der übliche Haushaltsmixer. Informieren Sie sich im Internet über die verschiedenen Marken und Modelle, zum Beispiel unter <http://www.grueneperlen.com/produktkategorie/gerate-rohkost/hochleistungsmixer/>. Wenn die Ausgabe Ihnen zu hoch ist, können Sie natürlich auch Ihr bereits vorhandenes Küchengerät benutzen, nur werden die Ergebnisse eben nicht ganz so überzeugend ausfallen. Vielleicht leuchtet Ihnen ja später ein, wenn Sie ein wenig Erfahrung gesammelt haben, dass sich die Anschaffung lohnt und die Superfood-Rezepte damit leichter zuzubereiten sind.

Ähnliches gilt für den Dörrapparat, den ich schon seit 1998 benutze. In meinem Fall handelt es sich um ein hochwertiges und

Auch die Blüten, Samen, Blätter und Wurzeln des Bocksdornstrauchs werden als Heilmittel oder zu Nahrungszwecken verwendet.

## Geschichte, Fakten und Legenden

Der Strauch bildet lange, bogenförmige und oft stachelige Zweige aus und wird bis zu 4 Meter hoch. Die Blätter sind eiförmig-lanzettlich und werden je nach Art und Standort 2 bis 3 Zentimeter breit und 3 bis 10 Zentimeter lang. Die Rinde lässt mitunter rötliche Riefen erkennen. Außerhalb der Blütezeit wirft der Strauch sein Laub teilweise oder ganz ab und ist dann schwieriger zu erkennen. Im Frühjahr wird das Blätterkleid wieder dicht und üppig, und ab März (auf der Nordhalbkugel) öffnen sich die violetten oder pinkfarbenen Blüten. Schon bald zeigt sich danach der Beerenansatz. Die Goji-Beeren sind je nach Art gelblich, orangerot oder tiefrot. Sie haben etwa die Größe von Rosinen; ihre Form erinnert manchmal an einen Football. Ich habe Goji-Beeren gesehen, die wie kleine Chilischoten aussahen, aber häufig sind sie auch ganz rund.

Es soll in Asien ungefähr fünfundachtzig Bocksdornarten geben und fünfzehn in Nord- und Mittelamerika. Diese geografische Verteilung könnte dafür sprechen, dass die Frucht von wandernden Völkern nach Amerika gebracht wurde, die den Kontinent in Booten oder über die Bering-Landbrücke erreichten.

Asiatische und amerikanische Goji-Beeren sind erstaunlich ähnlich. Die Geschichte der asiatischen Arten ist natürlich besser dokumentiert und erforscht und hat ihren Platz in Legenden und anderem Überlieferungsgut, aber beide sind sie von hohem gesundheitlichem Wert und verdienen unsere besondere Aufmerksamkeit.

Alle Goji-Sträucher, die ich beobachtet oder selbst gepflanzt habe, sind von erstaunlicher Anpassungsfähigkeit. Sie gedeihen in unwirtlichen Wüsten ebenso wie im subtropischen Klima. Sie

## Asiatische Goji-Beeren

Goji-Beeren sind von so hohem Nährwert, von so ansprechender Farbe und sie schmecken so gut, dass die Menschen in China, Tibet und der Mongolei sie seit schätzungsweise 5000 Jahren anbauen. Haltbar macht man diese basische Frucht, indem man sie trocknet, bis sie einen rosinenartigen Zustand hat.

In China wird der Bocksdornstrauch oft als junge Frau dargestellt, die interessanterweise keinen asiatischen Gesichtsschnitt hat. Im Hauptanbaugebiet dieser Pflanze, der Provinz Ningxia, leben mehr Hundertjährige als in den übrigen Landesteilen, und sie bewahren sich im Alter mehr von ihrer Würde. Sie sind gesünder und aktiver als alte Menschen in westlichen Ländern, Goji-Beeren spielen eine wichtige Rolle in ihrer Ernährung. Für die Chinesen steht außer Zweifel, dass diese Beere das Leben verlängert.

Li Qing Yuen soll der Tradition zufolge sowohl die Goji-Beere als auch den Ginseng populär gemacht haben. Außerdem heißt es, er sei 252 Jahre alt gewesen, als er 1930 starb. Er selbst soll jeden Tag Goji-Beeren verzehrt haben. Auch dies wird erzählt: Als Li elf Jahre alt war, begegneten ihm drei taoistische Weise, die über 300 Jahre alt gewesen sein sollen. Sie unterwiesen ihn im Gebrauch von Quellwasser und lehrten ihn die Kunst des langen Lebens durch geeignete Ernährung und pflanzliche Arzneien. Mit fünfzig soll Li einen weiteren taoistischen Weisen getroffen haben, der 500 Jahre alt war. Als Li ihn nach dem Geheimnis dieses hohen Alters fragte, lautete die schlichte Antwort: jeden Tag Goji-Beeren-Suppe.

Im Alter von 200 Jahren soll Li Qing Yuen eine Vorlesung an der Universität von Beijing gehalten haben. Als man in Regierungskreisen von der Anwesenheit eines so hochbetagten Mannes erfuhr, erhielt er eine offizielle Einladung. Aber Li überlebte nur ein paar Monate in Beijing. Er vertrug wohl die moderne Ernährung nicht, die ihm dort geboten wurde, oder vielleicht war die Großstadt überhaupt zu giftig für ihn.

tausenden verwendet wird. Manche sind der Meinung, *Lycium barbarum* stamme ursprünglich aus Tibet. Tatsächlich aus Tibet stammende Goji-Beeren tragen heute ein besonderes Echtheits-siegel. Ohne dieses Siegel stammen »tibetische« Goji-Beeren in der Regel aus China oder der Mongolei.

## Amerikanische Goji-Beeren

Amerikanische Goji-Beeren kommen vor allem in den wüsten-ähnlichen Gebieten im Südwesten der Vereinigten Staaten vor (Arizona, Colorado, Utah, Kalifornien, New Mexico und Texas), einige Arten auch in Mexiko und Südamerika. Die Beeren waren für fast alle Indianervölker dieser Gegend eine Hauptnahrungsquelle – für Hopi, Apachen, Supai, Hohokam, Pima, Anasazi, Navajo, Zuñi und viele andere.

Geronimo, der berühmte Apache, stammte aus einer der am dichtesten mit Bocksdom bewachsenen Gegenden Amerikas. Die Apachen lebten von Goji-Beeren, Mais, Kaktusfrüchten, Wassermelonen, Walnüssen, Holzäpfeln, wildem Wein, von Wild und Fisch, grünen Kräutern, angebauten Bohnen, von anderen Wildfrüchten und natürlich von Quellwasser. Die Angehörigen dieses Stammes galten als besonders stark, wendig und überlebenstüchtig, und sie wurden sehr alt.

## Wirkungen

### Allgemeines

Die Goji-Beere ist ein »Adaptogen«, was in der Welt der Heilpflanzen ein ganzes Spektrum von Wirkungen bezeichnet. Ein Adaptogen belebt und stärkt, es erlaubt dem Körper, leichter mit Stress zurechtzukommen, da es die Nebennieren unterstützt. Der

traditionellen chinesischen Medizin zufolge fördert und harmonisiert die Goji-Beere die Jing-Energie der Nebennieren und Nieren, wodurch man mehr Kraft und Ausdauer bekommt; sie vermehrt die sexuelle Energie und wirkt lebensverlängernd.

Goji-Beeren fördern die Abwehrfunktionen und die Vitalität des Körpers, sie machen ihn basischer, wirken als Leberschutz, verbessern das Sehvermögen und das Blut, enthalten Anti-Aging-Wirkstoffe – um nur einige ihrer vielen erfreulichen Eigenschaften zu nennen.

Die kleine rote Beere wird gern bei chronischen Zuständen der Leber oder der Nieren, bei Schwäche der Gelenke oder Beine, bei Kreuzschmerzen, bei Schwindel und Tinnitus, bei Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Tuberkulose und Impotenz angewendet, doch diese Heilwirkungen sind nicht ihre eigentliche Domäne. Ihr größter gesundheitlicher Nutzen besteht darin, dass sie den Körper umfassend nährt und ihm so die Möglichkeit gibt, sich selbst zu heilen.

Goji-Beeren sind die vielleicht nährstoffreichsten Früchte der Erde. Sie schmecken herrlich und sind für so gut wie alle Körper-, Blut- und Stoffwechselformen von ausgeglichenem Nährwert. Sie stellen uns wie Bienenpollen neunzehn Aminosäuren (Eiweißbausteine) zur Verfügung, darunter acht essenzielle Aminosäuren, unter anderem Phenylalanin für die Nebennieren und den Serotoninbaustein Tryptophan. Goji-Beeren können einundzwanzig und mehr Spurenelemente enthalten, hauptsächlich Zink, Eisen, Kupfer, Kalzium, Germanium und Selen, und dazu liefern Sie die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und E.

Die getrocknete Goji-Beere ist entgegen anderslautenden Behauptungen nicht reich an Vitamin C. Ich habe drei verschiedene Chargen getrockneter biologischer Goji-Beeren in angesehenen Labors auf Vitamin C hin untersuchen lassen, und jedes Mal war der Gehalt nahe null. Mir sind derzeit keine Laborberichte bekannt, nach denen getrocknete oder auch frische Goji-Beeren Vitamin C in nennenswerten Mengen enthalten.



Goji-Beeren gehören weltweit zu den Nahrungsmitteln, die am meisten Antioxidantien enthalten, im Durchschnitt doppelt bis viermal so viel wie Heidelbeeren. Je nach Sorte und Wachstumsbedingungen enthalten reife Goji-Beeren:

- 11 Milligramm blutbildendes Eisen je 100 Gramm,
- entzündungshemmendes Beta-Sitosterol,
- Linolsäure, eine essenzielle Fettsäure,
- die Sesquiterpenoide Cyperon und Solavetivon mit ihrer die Alterung verlangsamenden Wirkung,
- für die Lebergesundheit wichtiges Betain (0,1 Prozent),
- die antioxidativ wirkenden Tetraterpenoide Zeaxanthin und Physalin.

Goji-Beeren enthalten neben kurzkettigen Zuckerarten auch langkettige Zucker (Polysaccharide), die das Immunsystem stärken. Der Anteil der erwünschten langkettigen Zucker macht bei Kultur-Goji-Beeren 36 Prozent aus, bei wild wachsendem Bocksdorn liegt er höher.

Die Produktion des meist »Wachstumshormon« genannten Somatotropins lässt mit den Jahren nach. Es sind Verbindungen zwischen dem Somatotropinspiegel und dem Alterungsprozess festgestellt worden. Goji-Beeren sind das einzige bekannte Nahrungsmittel, das unseren Körper zur Produktion von mehr Wachstumshormon anregt. Das allein macht die rote Beere zum vermutlich wirksamsten Anti-Aging-Superfood überhaupt.

## Hormone und langes Leben

Der große Makrobiotiker Michiko Kushi sagte gern: »Iss deiner Bestimmung gemäß.« Wenn langes Leben und Vitalität zumindest ein Teil unserer Bestimmung sind, ist die Goji-Beere das richtige Superfood für uns. Und genau das besagen Berichte aller

Wachstumshormon aus. Diesem Hormon kommt eine Art Leitfunktion zu, es steuert die Ausschüttung aller anderen Hormone im Körper. Deshalb ist es so wichtig, dass wir auch im Alter genügend davon produzieren, und die Goji-Beere ist das einzige Nahrungsmittel, das erwiesenermaßen die Produktion ankurbeln kann. Wahrscheinlich sind daran auch die in der Beere enthaltenen Aminosäuren L-Glutamin und L-Arginin beteiligt. Zusammen regen sie offenbar die Produktion von Wachstumshormon an, die dann den gesamten Stoffwechsel belebt und uns jünger aussehen lässt.

## Sexualität

In Asien gelten Goji-Beeren traditionell als starkes Sexualtonikum, und da sie generell tonisierend wirken, das heißt unsere Ausdauer, die Stimmung und Wohlbefinden verbessern und unseren Körper zugleich gegen Stress abschirmen, fördern sie ein gesundes, erfülltes Geschlechtsleben.

Das Nachlassen der Sexualität ist kein unvermeidliches Schicksal im Alter. Nachlassender Geschlechtstrieb kann bei Männern wie auch bei Frauen mit einer nachlassenden Ausschüttung von Testosteron zusammenhängen. Hier hilft die Goji-Beere, indem sie die Produktion von Wachstumshormon und damit indirekt von Testosteron ankurbelt.

## Antioxidantien

Antioxidantien schützen unsere DNA vor Schäden durch freie Radikale und Strahlen. Schäden an der DNA öffnen allen nur erdenklichen Krankheiten Tür und Tor und beschleunigen den Alterungsprozess. Allerdings ist die Schädigung der DNA durch freie Radikale völlig normal, da sie nicht nur durch Giftstoffe und

Beim Menschen wird die statistische maximale Lebenserwartung mit annähernd neunzig Jahren angegeben, und dem entspricht ein Serum-Carotinspiegel von 50 bis 300 Mikrogramm pro Deziliter, während andere Primaten wie etwa der Rhesusaffe eine maximale Lebenserwartung von etwa 34 Jahren haben, und das bei einem Serum-Carotingehalt von 6 bis 12 Mikrogramm pro Deziliter. Es scheint darauf hinauszulaufen, dass Säugetiere umso länger leben, je mehr Carotinoide sie zu sich nehmen.

## Besser sehen

Die Goji-Beere enthält zwei antioxidativ wirkende Schlüsselsubstanzen für gutes Sehvermögen, Zeaxanthin und Lutein. Freie Radikale greifen auch die Augen an, und diese beiden Stoffe schützen nicht nur, sondern unterstützen auch die Reparaturen.

Zeaxanthin und Lutein reichern sich im Zentralbereich der Netzhaut an und bilden dort einen Schutz gegen die wichtigsten Ursachen des nachlassenden Sehvermögens im Alter: Maculadegeneration, grauer Star und Diabetesfolgeschäden.

Goji-Beeren weisen möglicherweise den höchsten Zeaxanthin-Gehalt aller derzeit am Markt befindlichen natürlichen Superfoods und Heilpflanzenprodukte auf. Es trägt zur Gesunderhaltung aller Membranen im Auge bei und verleiht unseren Augen Glanz und Jugendlichkeit. In der chinesischen Medizin wird die Goji-Beere seit Jahrtausenden zur Verbesserung des Sehvermögens angewendet.

## Immunsystemturbo

Drei Hauptbestandteile der Goji-Beere sind für ihre stärkende Wirkung auf das Immunsystem verantwortlich: ihre Polysaccharide, das Betacarotin und das Element Germanium.

Die Polysaccharide, die zum gesamten Kohlenhydratbestand der Goji-Beere gehören, besitzen weltweit einen hervorragenden Ruf wegen ihrer segensreichen Wirkung auf das Immunsystem und als Schutz der Zellen vor Genmutationen.

Betacarotin scheint die Funktion der Thymusdrüse zu unterstützen und die anregende Wirkung des Interferons auf das Immunsystem zu verstärken. Interferon ist eine stark abwehrfördernde körpereigene Substanz, die für den Schutz vor Virusinfektionen eine entscheidende Rolle spielt.

Die Forschungen lassen erkennen, dass Goji-Beeren organisch gebundenes Germanium enthalten, manchen Internetquellen zufolge bis zu 124 Teile pro Million. Es gibt Beobachtungen, nach denen Germanium für den Kampf gegen den Krebs von Bedeutung sein könnte. Laut japanischen Untersuchungen unterstützt organisches Germanium die Behandlung bei Gebärmutterhalskrebs, Leberkrebs, Lungenkrebs, Hodenkrebs und Gebärmutterkrebs. Ähnlich wie Betacarotin scheint es die Produktion von Interferon zu verstärken.

## Wasserhaushalt

Goji-Beeren besitzen ein hohes Wasserbindungsvermögen, das sich auch für die Befeuchtung unserer Körpergewebe als segensreich erweist. Gerade in wüstenartigen Gegenden, wo der Wasserhaushalt von größter Bedeutung ist, stellt der Verzehr von Goji-Beeren eine unschätzbar wertvolle Hilfe dar.

## Gesundheit des Nervensystems

Goji-Beeren unterstützen unseren Körper bei der Produktion von Cholin, das unsere Nerven vor Schäden durch freie Radikale schützt und damit sogar der Alzheimer-Krankheit vorbeugt.

## Wohltat für Herz und Kreislauf

Goji-Beeren wirken gegen die Verengung von Blutgefäßen, durch die Sauerstoff und Nährstoffe zu unseren Zellen gelangen. Wie machen sie das? Sie können oxidiertes Cholesterin unschädlich machen, das den Arterien zusetzt und dadurch Herzkrankheiten hervorruft. Cholesterin wird erst dann richtig gefährlich, wenn es unter dem Einfluss freier Radikale oxidiert und dann chemische Verbindungen eingeht, die sich innen an den Gefäßwänden ablagern und dort sogenannte Plaques bilden, umgangssprachlich »Verkalkungen« genannt. Unser Körper verfügt über ein eigenes Abwehrsystem dagegen, das in einem Enzym namens Superoxid-Dismutase (SOD) besteht. Wir können hier auch einfach von einem Superantioxidans sprechen, das die Oxidation des Cholesterins bremst. Chinesische Forschungen lassen erkennen, dass Goji-Beeren die Produktion von SOD erhöhen.

Goji-Beeren sind die vielleicht nährstoffreichsten Früchte der Welt. Sie schmecken herrlich und sind für so gut wie alle Körper-, Blut- und Stoffwechselformen von ausgeglichenem Nährwert.

## Goji-Beeren für die Gesundheit aller lebenswichtigen Organe

Goji-Beeren sind ein tonisierendes Adaptogen, sie gleichen den Blutzuckerspiegel aus, unterstützen die Leber und wirken wohltuend auf Verdauung und Haut. Tee aus Goji-Beeren wird in Asien wegen seiner den Blutzucker ausgleichenden Wirkung bei Diabetes verwendet.

Etliche der in der Beere enthaltenen Pflanzennährstoffe, zum Beispiel Betain, Polysaccharide und antioxidativ wirkende Pigmente, unterstützen die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit und helfen ihr,

sich selbst vor Karzinogenen und Hepatitis-Viren zu schützen. Betain reinigt die Leber und sorgt dafür, dass die Konzentration der Aminosäure Homozystein im Blut unterhalb der Schwelle bleibt, ab der diese Aminosäure Schäden anrichten kann. Das Betain könnte neben anderen Inhaltsstoffen für die entzündungshemmenden Eigenschaften der Goji-Beere verantwortlich sein.

Tee aus Goji-Beeren wird bei allen möglichen Verdauungsbeschwerden eingesetzt und unterstützt die Heilung und Wiederherstellung bei Geschwüren oder auch beim sogenannten Reizdarmsyndrom. Die Polysaccharide wirken beruhigend auf die Verdauung. Goji-Beeren enthalten Fettsäuren und Polysaccharide, die die Kollagenproduktion anregen. Dadurch hält die Haut mehr Feuchtigkeit und sieht jünger aus.

## Produkte

Die Goji-Beere ist eine kräftig rote Trockenfrucht, ungefähr rosingroß. Ihr Geschmack liegt zwischen Cranberry und Kirsche mit einem leicht kräuterartigen Nachklang.

Was beim Einkauf zu beachten ist:

- Kaufen Sie Goji-Beeren aus ökologischem Anbau, sonst könnten sie mit Pestiziden belastet oder geschwefelt sein. Auch hier gilt, dass Bioprodukte von höherer Qualität und höherem Nährwert sind und besser schmecken.
- Die Beeren sollen ein wenig saftig sein, aber nicht zu sehr, sonst besteht der Verdacht, dass sie in Zuckerwasser eingeweicht und erneut getrocknet wurden. Jedenfalls sollten die Beeren weich sein. Von allzu festen und trockenen Beeren rate ich ab.
- Die Größe spielt bei Goji-Beeren keine Rolle, auch wenn manchmal versucht wird, Größenklassen als Qualitätsklassen auszugeben. Nichts spricht dafür, dass größere Beeren besonders nährstoffreich sind.

- Die Beeren sollen kräftig rot oder rotorange sein, aber nicht knallig. Ungewöhnlich rote und dazu auch noch ungewöhnlich günstige Goji-Beeren könnten gefärbt sein. Stumpf wirkende Beeren sind dagegen entweder alt oder haben einen geringen Gehalt an Antioxidantien.

Hier ein paar Produkte, nach denen Sie im Internet beziehungsweise im Bioladen oder Reformhaus Ausschau halten können:

Getrocknete Goji-Beeren

Goji-Beeren-Pulver (abgepackt oder in Kapseln)

Goji-Beeren-Saft (rückverdünnt aus Goji-Mark)

Tinkturen und Extrakte, am besten am Erzeugungsort aus frischen Goji-Beeren gewonnen, nicht aus getrockneten

Frisch geerntete Beeren

Goji-Samenöl (für kosmetische Zwecke)

Gojo-Beeren in Schokolade, Schokoladenbruch und Riegeln

## Wie Goji-Beeren verwendet werden

Goji-Beeren und Goji-Produkte können als tonisierendes und adaptogenes Superfood täglich verzehrt werden. Eine Handvoll getrocknete Beeren pro Tag ist ein gutes Maß.

Seit Urzeiten bereiten die Menschen Suppe und Wein aus Goji-Beeren oder kauen einfach die getrockneten Früchte. Wir können sie wie andere Trockenfrüchte als kleine Zwischenmahlzeit verwenden, in Rezepte einbinden oder zu Smoothies verarbeiten.

Einiges spricht dafür, dass Goji-Beeren, wie es in der chinesischen Tradition heißt, die Verdauung fördern, wenn man sie mit anderen Nahrungsmitteln mischt oder geeignete Gerichte damit anreichert. Sie regen offenbar im Magen und Darm die Produktion von Verdauungssäften an. Der japanische Wissenschaftler Ichiro Ohira forscht seit beinahe vierzig Jahren auf dem Gebiet der kör-

pereigenen Bakterienflora und hat ein ganz besonderes Probiotikum aus Darmbakterien und Goji-Beeren entwickelt.

Goji-Beeren kann man sehr gut mit Kakao-Nibs (kleinen Bruchstücken der Kakaobohne) und anderen Superfoods, Trockenfrüchten, Nüssen und Kernen zu einer Art Goji-Studentenfutter mischen. Gerade Kakao-Nibs ergeben zusammen mit Goji-Beeren eine ganz besondere Leckerei, wegen des hohen Gehalts an Antioxidantien die erste Wahl für Flugreisen.

Bei der Herstellung von Säften, Smoothies und Musen können Sie die Goji-Beeren gleich mit in den Mixer geben. Ein ausreichend starker Mixer zerkleinert die Beeren vollkommen homogen.

Wenn Sie Goji-Beeren in Wasser einweichen, gewinnen Sie ein wunderbares Getränk, das Sie auch als Suppengrundlage verwenden können.

Auch im Tee machen sich Goji-Beeren sehr gut. Probieren Sie es aus: Zehn bis zwanzig Goji-Beeren im Tee nehmen den Kräutern nicht nur die Bitterkeit oder Schärfe, sondern heben den Geschmack der Zutaten hervor und verstärken ihre gemeinsame Wirkung. Auch für sich allein ergeben die Beeren einen herrlichen Tee, vor allem als Eistee im Sommer. Die wertvollen Polysaccharide der Beeren gehen leicht ins Wasser über und stehen uns so ganz direkt zur Verfügung.

Bewahren Sie getrocknete Goji-Beeren in einem dicht schließenden Behältnis auf, da sie sonst zu viel Wasser anziehen.

## Goji-Rezepte

### ***Goji-Wasser***

Ich verwende gern Goji-Beeren-Einweichwasser für meine Smoothies. So wird es gemacht:

- 1 große Handvoll Goji-Beeren
- 3 Tassen Wasser



## *Die Top Ten der Superfoods*

Mindestens 2 bis 4 Stunden bei Zimmertemperatur einweichen, gelegentlich umrühren. Danach abseihen. In das Goji-Wasser geben Sie:

- 1-2 Tassen Ihrer Lieblingsbeeren
- 1 EL naturbelassener Honig (ohne Wärmeschädigung) oder Yacon-Sirup bzw. Yacon-Dicksaft
- Inhalt einer halben Vanilleschote

Im Mixer zu einem glatten Smoothie verarbeiten. Sie können auch weitere Superfoods Ihrer Wahl hinzufügen – Hanfsamen, Schokoladenpulver, Eiweißpulver oder grünes Superfood-Pulver.

### ***Goji-Limonade***

- 1 Tasse Goji-Beeren 2 bis 4 Stunden lang in 2 Litern Wasser einweichen, abseihen, Einweichwasser verwenden. Dazu den Saft einer Zitrone, frisch gepresst, und
- 1 Prise Himalajasalz

Ganz leicht süßen, falls gewünscht.

### ***Goji-Kugeln***

- 2 Tassen getrocknete Goji-Beeren, im Mixer püriert
- 1 Tasse Reiskleie (reich an Tocotrienolen, siehe »Rezeptzutaten und Bezugsquellen« im Anhang)
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Honig
- 1 Handvoll Kakao-Nibs
- 1 geh. EL Schokoladenpulver
- ¼ Tasse Mandeln, fein gemahlen

Mit den Händen zu mundgerechten Kugeln formen.

