

SUSANNA BINGEMER  
HANS GERLACH

KOCHEN MIT  
**SUPER  
FOODS**

REZEPTE FÜR KÖRPER,  
KOPF UND SEELE

**G|U**





## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### **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.

KV

## INHALT

6 ~ VORWORT – SUPERFOODS FÜR ALLE

## 8 ~ DIE BASICS

*Wissenswertes über Superfoods. Die beliebtesten Superfoods im Kurzporträt, ihre Wirkung und Verwendung in der Alltagsküche.*

## 18 ~ DIE REZEPTE

*Ob Chiasamen, Mesquite, Avocado oder Keimlinge – Superfoods passen zu fast allen Gerichten, liefern zusätzliche Nährstoffe und viel Geschmack.*

182 ~ SUPERFOODS TAUSCHEN

184 ~ REGISTER

192 ~ IMPRESSUM



## 20 ~ FRÜHSTÜCK

*Der Start in den Tag kann so abwechslungsreich sein: mit schnellen Smoothies, verschiedenen Müsli, feinen Aufstrichen und frisch gebackenen Brötchen – voller Vitalstoffe für Energie und Schwung am frühen Morgen.*

## 54 ~ SALATE & VORSPEISEN

*Am besten immer roh. Knackig frische Salate als Beilage oder als sättigende Mahlzeit mit grünem Blattgemüse, Kräutern, gekeimten Nüssen und Samen und jede Menge Raw-Kost, wie man sie noch nicht kennt.*

## 80 ~ SUPPEN & SNACKS

*Das große Löffeln und Knuspern: Supergesunde und wärmende Suppen mit Spinat, Amarant oder Gojibeeren sowie selbst gemachte Gemüsechips und Cracker für den kleinen Hunger zwischendurch.*

## 104 ~ GEMÜSE

*Freie Fahrt für Gemüse in den Ampelfarben von Grünkohl über Spinat bis hin zu Möhren, Kürbis und Sprossen – Supergemüse zum Sattessen, Genießen und Energietanken.*

## 132 ~ QUINOA & PASTA

*Seelentröster, die alle lieben, in gesunder Form: Trendgetreide wie Quinoa und Amarant, Pasta aus vollem Schrot und Korn oder Burger aus Hülsenfrüchten, raffiniert kombiniert mit Superfoods.*

## 156 ~ DESSERTS

*Süßes muss nicht Sünde sein: Desserts wie Eis, Cremes oder Cookies einmal ganz anders – aufgepeppt mit Carobpulver, Mesquite, Matcha, Kakaonibs, Blaubeeren oder Trockenfrüchten.*





# DIE EXOTEN

Die Pflanzenwelt hält jede Menge Nahrungsmittel mit Superkräften bereit – überall auf der Welt. Manche wachsen bei uns im Wald und auf der Wiese, manche aber auch in Südamerika, Afrika oder Asien, hoch oben in den Bergen oder in tropischen Regenwäldern. Viele dieser Exoten erobern nun seit kurzem nach und nach unsere Speisepläne. Hier stellen wir Ihnen die wichtigsten Exoten vor.

## 1 KAKAOBOHNE

Der Superfood-Überflieger ist ein einzigartiges Paket bioaktiver Nährstoffe. Und: Kakao macht glücklich! Er enthält Stoffe, die körpereigene »Glückshormone« ausschütten, die Endorphine. Diese Wunderwirkungen gelten allerdings nur für rohen Kakao. Wird die Bohne über 42° erhitzt, sind die meisten Inhaltsstoffe zerstört. In Rohkostqualität gibt es ganze Kakaobohnen, Kakaonibs und aus den Bohnen fein gemahlenes Pulver. Nibs sind prima zum Knabbern oder für Smoothies, Desserts und rohen Kuchen geeignet.

## 2 LUCUMA

Die peruanische Superfrucht schmeckt etwas nach Karamell und Mango und steckt voller Vitamine, Ballaststoffe und Antioxidantien. Das Lucumapulver können Sie sehr gut als alternatives Süßungsmittel einsetzen.

## 3 MATCHA

Das hellgrüne Pulver wird aufwendig aus grünem Tee hergestellt. Es liefert beruhigende Aminosäuren, die das ebenfalls enthaltene Koffein verträglich machen. Zudem sorgt Matcha für Konzentration und Energie. Sie können das grasig-herbe Pulver als Tee mit heißem Wasser schaumig aufschlagen oder wie ein Gewürz für Smoothies, Desserts oder Eis verwenden. Matchapulver harmonisiert besonders gut mit Orange und Schokolade.

## 4 MORINGA OLIFEIRA

Der Baum gilt als eine der nährstoffreichsten Pflanzen und wird deshalb auch »Wunderbaum« genannt. Vor allem seine Blätter sind eine fantastische pflanzliche Eiweißquelle und schützen mit allein 46 Antioxidantien das Immunsystem. Getrocknete Blätter eignen sich für Tee. Das leicht scharfe, an Meerrettich erinnernde Blattpulver verfeinert Suppen, Salate, Pestos, Säfte und Smoothies. Auf eine Suppe für vier Personen etwa ein bis zwei Esslöffel Pulver geben, für Salat, Pesto oder Smoothie genügt ein Teelöffel.







### 5 MACA

Die Superwurzel wächst, wo sonst nichts mehr gedeiht – in den Anden auf 4000 Meter Höhe. Sie soll körperliche Ausdauer, Energie und Libido steigern. Maca hilft beim Muskelaufbau, lässt einen besser schlafen und denken. Dafür verantwortlich: ein spezieller Mix aus Mineralstoffen, Vitaminen – vor allem B-Vitamine, Aminosäuren, Antioxidantien. Maca wirkt adaptogen, also ausgleichend auf alle Funktionen im Organismus. Bei uns gibt's die tolle Knolle als Pulver. Weil Maca stark wirkt, maßvoll dosieren – fangen Sie mit einem halben Teelöffel am Tag an und steigern Sie sich zu einem ganzen Teelöffel. Manche Menschen spüren anfangs Nebenwirkungen wie Blähungen. Dann die Dosis herabsetzen. Der positive Effekt von Maca tritt nach etwa zehn Tagen ein. Der leicht süße Geschmack des Pulvers harmoniert perfekt mit Kokosnuss, Kakao oder Vanille. Maca ergänzt Müslis, Smoothies oder Desserts. Gemischt mit Mehl, passt es sogar in Kuchenteig.

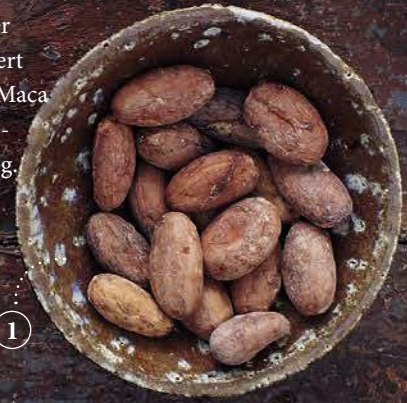


### 6 CAROB

Die Früchte des Johanniskrautbaums schmecken malzig und süß – ein bisschen wie Kakao, sind aber viel fettärmer. Das ballast- und nährstoffreiche Carobpulver kann Kakaopulver prima ersetzen, Cremes und Saucen binden und gleichzeitig die Fettverbrennung ankurbeln. Carob ist zudem frei von anregenden Stoffen wie Koffein.

### 7 MESQUITE

Die Hülsenfrucht pflanze ist reich an Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Zink. Die getrockneten Bohnen werden zu Pulver vermahlen. Das schmeckt karamellig-süß und eignet sich gut für Kuchen, Desserts oder Eis.





# DIE SUPERBEEREN

Beeren sind Alleskönner – top im Geschmack, gut für die Gesundheit. Ihre Geheimwaffe sind die roten Farbstoffe, die große Zellschützer sind. Als Faustregel gilt: Je dunkler die Beere, desto mehr Wirkung. Bei orangefarbenen Beeren übernehmen auch Carotinoide den Anti-Aging-Part. Dazu kommen bei allen Beeren jede Menge weiterer Antioxidantien – vor allem Vitamin C.

## 1 MAULBEERE

Botanisch ist sie gar keine Beere, sondern eine Baumfrucht. Die Früchte ähneln optisch und geschmacklich den Brombeeren, sind aber größer und punkten mit noch mehr wertvollen Inhaltsstoffen. Maulbeeren passen zu Süßem und Pikanem. Frische Beeren sind eher selten zu bekommen, getrocknete sind eine gute Alternative.

## 2 CRANBERRY UND PREISELBEERE

Die Cranberry kommt aus Kanada und ist die große Schwester unserer Preiselbeere. Beide Sorten sind bekannt für ihre antibakterielle Wirkung und als süßsäuerlicher Begleiter zu Fleischgerichten wie Wild oder den Thanks-Giving-Truthahn. Getrocknet oder gekocht verlieren die roten Beeren ihre Bitterkeit und werden schön aromatisch. So schmecken sie auch in Salaten, Gemüse und Reis, Chutneys, Cocktails und in Süßspeisen.

## 3 ACAIBEERE

Die dunkelblauen Früchtchen einer Amazonas-Palme gelten als Jungbrunnen. Bei uns gibt es die Beeren als Pulver, Saft oder gefrorenes Frucht-püree. Der etwas herbe, leicht an Schokolade erinnernde Geschmack der Beeren passt gut zu süßem Obst und Desserts, ins Müsli und in Smoothies.

## 4 ARONIABEERE

Die heimische, schwarzblaue Beere ist ebenfalls Top-Lieferant von gesunden roten Farbstoffen. Roh schmecken die Früchte der schwarzen Eberesche sauer und bitter, weil sie viele Gerbstoffe enthalten. Deshalb gibt es im Handel getrocknete Beeren, Saft, Sirup oder Konfitüre.

## 5 HEIDELBEEREN

Sie sind köstlich und prallvoll mit Antioxidantien. Wilde Blau- oder Heidelbeeren können Sie bei uns im Sommer in den Wäldern sammeln, sie sind viel kleiner, dunkler und aromatischer als kultivierte Beeren. Heidelbeeren schmecken in Frühstücksbrei, Smoothie und Dessert, als Beilage zu Pfannkuchen und als Zutat in Muffins oder Salaten.





## 6 PHYSALIS

Die säuerlich-süße Kapstachelbeere oder Physalis ist eine beeindruckende Quelle für Carotinoide, die unser Körper in Vitamin A umwandelt. Vor dem Weiterverarbeiten der Beeren die Umhüllung entfernen und ihre klebrige Schicht mit Wasser abspülen. Sie sind toll in Desserts und fruchtigen Cocktails, harmonieren aber auch mit pikanten Salaten oder Chutneys.

## 8 SANDDORN

Die »Zitrone des Nordens« belegt unter den heimischen Gewächsen einen Spitzenplatz in puncto Vitamin-C-Gehalt. Deshalb sind die orangen Beeren auch ganz schön sauer. Zusammen mit milden Früchten wie Aprikose macht sich ihr intensiver Geschmack sehr gut in Fruchtaufstrichen.

## 9 GOJIBEERE

In Tibet nennt man sie auch Glücksbeere, bei uns Wolfsbeere. Ihr Geheimnis: eine Gruppe bestimmter Zuckerketten und Aminosäuren, die in keiner anderen Pflanze vorkommen. Sie pushen das Immunsystem und wirken gegen oxidativen Stress. Zudem helfen Gojibeeren dem Körper, sich an körperliche oder psychische Belastungen anzupassen. Gojis gibt's als Saft oder getrocknet. Die leicht süßen Früchtchen sind prima zum Knabbern, in Müslis und Smoothies. In Wasser eingeweicht, bekommen sie eine rosinenartige Konsistenz und können wie Rosinen eingesetzt werden: in Salat, Suppen und Desserts, in Couscous-, Quinoa- oder Reisgerichten. Als Tagesration genügt etwa ein Esslöffel getrockneter Beeren.

## 7 BROM- UND HIMBEEREN

Die zarten Früchte möglichst nicht waschen und rasch verbrauchen. Am besten schmecken sie frisch – einfach so, oder in Desserts, Salaten, auf Gebäck und in Konfitüren.



# SUPERFOOD-SALAT MIT SESAM-DRESSING

## Zutaten für 4 Personen:

### Für den Salat:

- Grünkohl  
(oder Schwarzkohl)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Rapsöl (oder EFA-Öl,  
siehe Tipp)
- 100 g Quinoa
- 200 g weiße Bohnen (Glas)
- 2 EL Walnusskerne
- 2 EL geschälte Sesamsamen
- ½ Gurke
- 6 EL Granatapfelkerne (gibt es  
fertig ausgebrochen, oder aus  
½ Granatapfel lösen)

### Für das Dressing:

- 3 EL Tahin (Sesammas)
- je 3 EL Zitronensaft und  
Orangensaft
- 1 EL Zitronen- oder Orangen-  
marmelade
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Rapsöl

~

- 1 Std. Zubereitung
- Pro Portion: ca. 475 kcal,  
12 g EW, 32 g F, 32 g KH

~

**1** Den Grünkohl waschen und trocken schleudern, dicke Blattrippen entfernen. Die Blätter in feine Streifen schneiden, salzen und pfeffern. 1 EL Zitronensaft und 3 EL Rapsöl verrühren, unter die Streifen mischen, alles etwas kneten und ca. 1 Std. ziehen lassen.

**2** Quinoa in Wasser ca. 5 Min. einweichen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit 250 ml Wasser ohne Salz aufkochen und zugedeckt 15 – 17 Min. kochen lassen, bis die Garflüssigkeit verkocht ist. Quinoa umrühren und zugedeckt einige Min. nachquellen lassen. Bohnen abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und mit Quinoa mischen. Walnusskerne hacken. Mit Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und die Kerne aufheben. Die Gurke schräg in dünne Scheiben schneiden.

**3** Für das Dressing Tahin mit Zitronen- und Orangensaft, Zitronen- oder Orangenmarmelade und Gurkenkernen oder 4 EL kaltem Wasser pürieren, salzen und pfeffern. Das Öl unterrühren.

**4** Grünkohl mit Gurke mischen und anrichten. Quinoa-Bohnen-Mischung, Nüsse und Granatapfelkerne mit dem Dressing mischen und auf dem Grünkohl verteilen.

---

### Tipp – EFA-Öl

8 Teile Hanföl, 1 Teil Leinsamenöl und 1 Teil Kürbiskernöl miteinander mischen – das ergibt ein Öl mit einer idealen Kombination an essenziellen Fettsäuren. Es nennt sich EFA-Öl (»essential fatty acids«). Das Öl bis zur Verwendung kühl aufbewahren.

---









## MISOSUPPE MIT TOFU UND KANIWA

### Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Kaniwa
- Salz
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 milde rote Chilischote
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 EL Instant-Wakame-Algen
- 200 g Seidentofu
- 1 Bio-Limette
- 100 – 120 g helle Misopaste  
(z. B. Shiro-Miso)
- ~
- 30 Min. Zubereitung
- Pro Portion: ca. 210 kcal,  
12 g EW, 4 g F, 29 g KH
- ~

**1** Kaniwa waschen, abtropfen lassen. 500 ml Salzwasser aufkochen, Kaniwa darin ca. 15 Min. garen. Ingwer schälen und reiben. Frühlingszwiebeln und Chili putzen, waschen und in Ringe schneiden. Brühe erhitzen, Algen darin ca. 5 Min. mitkochen. Ingwer, Frühlingszwiebeln und Chili dazugeben, weitere 3 Min. kochen lassen.

**2** Tofu ca. 2 cm groß würfeln. Limette heiß waschen, abtrocknen, in Spalten schneiden. Miso mit etwas Brühe verrühren, Misocreme in die Suppe rühren. Kaniwa abgießen, auf Suppenschalen verteilen. Den Tofu daraufgeben. Mit Suppe begießen, mit Limette servieren.

---

### Tipp

*Ingwer ist scharf und kurbelt den Stoffwechsel an. Verwenden Sie ihn geschält, klein gewürfelt oder fein gerieben.*

---



# ROTE LINSENSUPPE MIT RÄUCHERTOFU

## **Zutaten für 4 Personen:**

3 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl, 1 EL Currypulver  
250 g rote Linsen, 1,2 l Brühe  
200 g Wurzelgemüse (je ca. 80 g  
Möhren, Sellerie und Lauch)  
400 g Kartoffeln, 250 g Tomaten  
Salz, Weinessig  
200 g Räuchertofu, Pfeffer  
½ Bund Brunnenkresse

~

45 Min. Zubereitung

Pro Portion: ca. 470 kcal,  
27 g EW, 16 g F, 52 g KH

~

**1** Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. 1 EL Öl erhitzen, Knoblauch darin kurz anbraten. Currypulver unterrühren. Linsen und Brühe zugeben und aufkochen, zugedeckt in 25 Min. garen.

**2** Gemüse und Kartoffeln waschen, putzen, schälen. Gemüse 5 mm groß zerschneiden. Kartoffeln würfeln. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen. Tomaten würfeln. Übriges Öl erhitzen, Gemüse und Kartoffeln darin 2 Min. anbraten, salzen. Mit 2 EL Essig, 125 ml Linsenwasser offen bei kleiner Hitze 15 Min. kochen lassen.

**3** Ein Viertel der Linsen zum Gemüse geben. Übrige Linsen und übrige Brühe pürieren. Tofu in Scheiben schneiden. Mit Gemüse- mischung unter das Linsenpüree mischen. Alles aufkochen, salzen, pfeffern und mit Essig abschmecken. Brunnenkresse waschen, trocken schleudern, zerzupfen. Suppe mit Kresse servieren.







## KOCHEN MIT SUPERFOODS

*Es steckt einfach mehr in ihnen als in anderen Lebensmitteln:  
Mit einer geballten Ladung an hochwertigen Inhaltsstoffen machen  
Superfoods fitter, gesünder und schlanker.*

**NICHT NUR EXOTEN** wie Chiasamen, Acai- und Gojibeeren, sondern auch heimisches Obst und Gemüse wie Grünkohl, Heidelbeeren oder auch Walnüsse sind voll im Trend. Erfahren Sie mehr über die wichtigsten Super-Lebensmittel.

**ROH ODER GEKOCHT?** Erst mit der richtigen Zubereitungsart und in idealer Kombination können Superfoods ihre volle Wirkung entfalten. Hier gibt es die passenden Rezepte.

**AM BESTEN TÄGLICH:** Mit Rezepten für Frühstück, warme und kalte Gerichte, Süßes, Snacks für unterwegs und aus dem Vorrat lassen sich Superfoods rund um die Uhr genießen.

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-4471-3



9 783833 844713



PEFC®  
3109-12-0018  
€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

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

**G|U**