

## Superfoods – die Neuentdeckung des Altbewährten

Sogenannte Superfoods sind natürliche Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen oder Antioxidantien. Ihrer Nährstoffdichte wird eine positive Wirkung auf die Gesundheit zugeschrieben. Schon in kleinen Mengen sollen Superfoods den Nährstoffbedarf des Körpers decken. Superfoods liegen im Trend und klingen modern, doch es handelt sich um altbewährte Naturprodukte.

Kräuter Mix bietet eine Reihe von pflanzlichen Naturprodukten aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) an, bei Bedarf auch als keimreduzierte Ware. Eine Auswahl aus unserem Sortiment an Einzelzutaten, für die der Zubereitungs kreativität keine Grenzen gesetzt sind:

### **Aroniabeeren gemahlen kbA**

Sind im eigentlichen Sinne keine Beeren, sondern Kernobstgewächse aus der Familie der Rosengewächse. Kommen dank ihrer Inhaltsstoffe, besonders aufgrund des Vitamingehalts und der Antioxidantien, in den verschiedensten Varianten zum Einsatz, etwa als Zutat in Fruchtsäften und Smoothies. Aufgrund des hohen Farbstoffgehalts auch zum Färben von Nahrungsmitteln geeignet.

### **Chiasamen ganz kbA**

Gehören zur Gattung der Salbeipflanzen und enthalten Antioxidantien, Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Besonders reich an ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren. Sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl. Können in Müslis, Smoothies, Puddings, Marmeladen und Salate gemischt oder beim Backen in den Teig gegeben werden.



### **Gerstengras, Weizengras, jeweils gemahlen kbA**

Gehören wie viele andere Getreidearten zu den Süßgräsern, die schon bei Naturvölkern Bedeutung hatten. Dienen als Ballaststoffquelle, liefern ein komplexes Nährstoffpaket und sind reich an Chlorophyll, Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen. Gerstengras ist im Vergleich Weizengras besonders reich an Vitamin C. Weizengras besticht durch den hohen Eisengehalt. Kaum Fett, wenig Zucker und geringe Mengen an Salz führen dazu, dass keines der Gräser den Stoffwechsel belastet. Als natürliche Ergänzung jeder Ernährungsform geeignet. Auch die Kombination der Gräser ist möglich. Aus deutschem Anbau und glutenfrei. Am besten in Wasser oder grüne Smoothies einrühren und trinken oder für Dips und Soßen verwenden.

## **Gojibeeren (Bocksdornbeeren) ganz kbA**

Gelten als kleine rote Wunderfrüchte und kommen in der traditionellen chinesischen Medizin seit Jahrtausenden vielfältig zur Anwendung. Weisen eine hohe Nährstoff- und Vitalstoffdichte auf und werden besonders wegen der enthaltenen Antioxidantien geschätzt. Für Joghurts und Obstsalate oder zum Direktverzehr.

## **Hagebuttenpulver kbA**

Wird aus den Früchten der Heckenrose gewonnen und als Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt. Findet seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin Verwendung, weil der Hagebutte gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt werden, etwa die Unterstützung des Immunsystems. In Wasser, Saft, Shakes oder Smoothies einrühren und trinken; in Joghurt oder Müsli streuen.

## **Kokosblütenzucker kbA**

Wird aus dem Nektar der Kokospalme hergestellt und schmeckt nicht – wie der Name vermuten lässt – nach Kokos, sondern nach Karamell. Ist vor allem für seinen niedrigen glykämischen Wert bekannt, durch den eine langsamere Energieausschüttung gefördert wird. Daher besonders für Diabetiker geeignet. Reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium, Eisen, Zink und natürlichen Antioxidantien. Eine Alternative zu anderen Süßungsmitteln, etwa für Cocktails, Kaffee, Obst oder Joghurt.

## **Macawurzel gemahlen kbA**

Knolle aus der Gattung der Kressen in der Familie der Kreuzblütengewächse. Gedeiht wie keine andere Nahrungspflanze noch in über 4000 Metern Höhe und erträgt extremes Wetter. Wird in den Anden Perus seit 2000 Jahren angebaut. Enthält unter anderem essenzielle Aminosäuren, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Einfach in heiße Milch, Fruchtmus, schwarzen oder grünen Tee geben oder zur Verfeinerung von Müslis und Desserts.



## **Moringablätter gemahlen kbA**

Der Moringa- oder Meerrettich-baum gilt als nährstoffreichstes Gewächs der Erde. Die Blätter sind bekannt für großen Vitalstoffreichtum, zählen in vielen Ländern zu einer wichtigen Nahrungsquelle und werden seit über 5000 Jahren in der traditionellen ayurvedischen Heilkunst eingesetzt. Das Pulver kann als vielfältige Nahrungszugabe genutzt werden, unter anderem in Shakes, grünen Smoothies, Bratlingen, Eintöpfen oder Currys. Außerdem lässt sich das Pulver in Saft oder Wasser auflösen.

## **Testen Sie unser Sortiment aus kontrolliert biologischem Anbau!**

Gerne lassen wir Ihnen Muster zukommen.

## Superfoods – the rediscovery of the tried and trusted

The so-called superfoods are natural foods with a high content of vitamins, minerals, trace elements or antioxidants. Their nutrient density is said to have positive health effects. It is said that even small quantities of superfoods provide sufficient nutrients to maintain organ function. Superfoods are in line with the current trend and sound modern, but they are well-tried natural products.

Kräuter Mix offers a wide range of plant-based natural products from certified organic cultivation, if required, also as germ-reduced products. A selection of the individual ingredients from our range, where no limits are set when it comes to creativity in using them:

### **Aronia berries, ground, from certified organic cultivation**

Are, in the true sense of the word, no berries but stone fruits and are thus member of the rose family. Thanks to their substances, in particular owing to both vitamin content and antioxidants, they are used in a wide variety of applications, e.g. as an ingredient when making fruit juices and fruit pulps. They are, due to the high content of colorants, also suitable for coloring foodstuffs.

### **Barley grass, wheatgrass, each ground, from certified organic cultivation**

Belong like many other types of grain or corn to the botanical family sweet grass, which already primitive bush people paid major attention to. Serve as a source of fiber, provide a complex packet of nutritive substances and are rich in chlorophyll, vitamins, minerals and enzymes. Barley grass has, compared to wheatgrass, a high amount of vitamin C. Wheatgrass impresses by high ferrous content. None of these grasses puts a strain on metabolic processes through hardly any fat, little sugar and low amounts of salt. Suitable as a natural supplement to any form of nutrition. A combination of these grasses is also possible. Cultivated in Germany and gluten-free. Best stir into water or green smoothies and then drink it, or use it for dips and dressings.

### **Chia seeds, whole, from certified organic cultivation**

Belong to the genus sage plants and contain antioxidants, proteins, fibers, vitamins and minerals. They are especially rich in unsaturated fatty acids, in particular omega-3 fatty acids. Ensure sustained satiety feeling. Can be added to and mixed with cereals, smoothies, puddings, jams and salads or added to the dough in baking.





## **Coconut blossom sugar, from certified organic cultivation**

Is produced from the nectar of the coconut palm and does not – as the name suggests – taste of coconut but of caramel. It is primarily known for its low glucemic index leading to a slower release of energy. It is therefore particularly suitable for diabetics. Rich in minerals, such as potassium, magnesium, iron, zinc and natural antioxidants. An alternative to other sweeteners, e.g. for cocktails, coffee, fruits or yoghurt.

## **Goji berries (Wolfberries), whole, from certified organic cultivation**

Are known as small red medical wonder fruits and have been used in traditional Chinese medicine in a wide range of applications for thousands of years. Contain a high level of nutrient density and a high concentration of vital substances and are appreciated particularly for the antioxidants contained therein. For yoghurts and fruit salads or for direct consumption.

## **Maca root, ground, from certified organic cultivation**

Tuber is a member of the mustard family of the genus cresses. Thrives, like no other food plant, in regions higher than 4,000 meters and can withstand extreme weather conditions. The root has been grown in the Peruvian Andes for 2,000 years. It contains, among others, essential amino acids, minerals and phytochemicals. Simply add it to hot milk, fruit pulp, black or green tea, or add a finishing touch to cereals and desserts.



## **Moringa leaves, ground, from certified organic cultivation**

The moringa oleifera or drumstick tree is considered the most nutritious plant on earth. The leaves are known for their high degree of vital substances, constitute an important food source in many countries and are used in traditional Ayurvedic medicine. The powder can be used as nutritional supplement in a variety of foods, e.g. shakes, green smoothies, patties, stews or curries. The powder can also be resolved in juice or water.

## **Rose hip powder, from certified organic cultivation**

Extracted from the fruit of the dog rose and used as a food supplement. Said to have many health benefits, including boosting the immune system, rose hip has been used in traditional medicine for centuries. Mix into water, juice, shakes or smoothies and sprinkle over yogurt or cereal.

## **Try our range of products from certified organic cultivation!**

We would be pleased to send you samples.