

# 7 Superfoods

Nicht unbedingt eine klassische Schönheit, aber sie darf in meiner Küche nicht fehlen. Die Feige.



## Die ganze Welt spricht von Superfoods!

Ich habe ganz persönliche Superfoods, die nicht zwangsläufig was mit den landläufig bekannten Superfoods zu tun haben.

Durch genaue Beobachtung und akribische Dokumentation habe ich festgestellt, dass meine Heißhungerattacken rückläufig sind. Ja, sogar nicht mehr vorhanden, wenn man es genau nimmt.

Ok, das war gelogen. Ich habe überhaupt gar nichts akribisch dokumentiert und

beobachtet. Reiner Zufall, dass mir das überhaupt aufgefallen ist.

Früher hatte ich regelmäßig 1-2 x die Woche echt üble Heißhungerattacken. Was Süßes, weiße Nudeln oder Essiggurken waren meine bevorzugte Beute. Natürlich nicht alles miteinander. Aber nacheinander.

Die letzten Wochen fiel mir auf, dass es aufgehört hat. Einfach so. Das Verlangen verschwand, ohne sich zu

verabschieden. Was ich an sich schon recht unhöflich finde, denn schließlich lebten wir jahrelang zusammen.

Aber gut. Aus den Augen, aus dem Sinn. Ich überlegte, was sich geändert hat und muss eingestehen, ich ernähre mich inzwischen anders. Für manche klingt das, was ich esse seltsam. Ungewohnt. Neu. Eben anders als früher.

Meine 7 Superfoods, die ich meist täglich zu mir nehme, sind aber gar nicht so seltsam:

## Was sind Superfoods?

Superfoods sind Lebensmittel, die besonders wertvolle Inhaltsstoffe haben und davon einen besonders hohen Anteil. Man sagt ihnen nach besonders gut für die Gesundheit zu sein. Superfoods sind z.B. Chiasamen, Goji-Beeren, Acai-Beeren, und so weiter und so fort. Ein paar davon verwende ich auch - aber grundsätzlich glaube ich, unsere normalen Lebensmittel sind genauso super!

## Meine

## SIEBEN

## Superfoods

### 1 Bananen

Lecker im Smoothie oder als Snack vor dem Laufen. Mit 1-2 TL Nussmus wird's besonders sättigend.

*TIPP: tiefgekühlt in den Smoothie geben - besonders cremig!*



### 5 grüner Salat

Jeden Tag esse ich eine große Portion grünen Salat. Go Green! Chlorophyll unterstützt die Entgiftung des Körpers und die Wundheilung. Außerdem sorgt es für einen angenehmen Körpergeruch! Her damit!

### 2 Datteln

Datteln habe ich immer vorrätig. Ich süße damit z.B. die Smoothies (wenn nötig), esse sie vor und nach dem Laufen, denn sie geben mir schnell Energie.

*TIPP: Probier Medjoule-Datteln. Für Naschkatzen perfekt.*

### 4 Feigen

Findest du frische, dann schnapp sie dir! Selten habe ich so eine wundervolle Frucht gegessen! Getrocknet sind sie mit Kakao, Banane und Nüssen sehr lecker im Smoothie.

### 6 Maroni

Der perfekte Herbst-Snack. Wertvolle Inhaltsstoffe wie Kalium und Magnesium, Vitamin C und mehr. Ich esse sie oft als Snack vor dem Laufen oder auch zum Salat, wenn ich keine Lust habe, zu kochen.

### 3 Hanföl

Hanföl verwende ich sehr häufig im Salat. Es schmeckt leicht nussig und würzig. Mit einem Anteil von ca. 90 % an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist das Hanföl eines der wertvollsten Öle der Welt.

*TIPP: Hanföl hat ein kurzes MHD. Kauf dir lieber kleine Mengen davon.*



### 7 Samen/Kerne

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam oder Leinsamen. Leinsamen kommt täglich in meine Smoothies, Sonnenblumenkerne sind perfekt im Salat. Diese kleinen Kraftpakete sind auch als Mus extrem lecker und praktisch z.B. für Hummus oder als Pesto über Nudeln.

## Bezugsquellen:

Datteln, Feigen & Co. kaufe ich in Rohkostqualität bei [www.keimling.at](http://www.keimling.at) (für Deutschland .de - Endung) Öle & Nuss- oder Samenmuse und Kerne kaufe ich bei der Ölmühle Sailer [www.oelmuehle-sailer.at](http://www.oelmuehle-sailer.at) (sie liefern auch nach Deutschland). Dort bekommt ihr ebenfalls alles in Rohkostqualität. Mahlzeit!