

INHALT

Inhaltsverzeichnis.....4

EINLEITUNG.....6

SUPERFOODS - WUNDERMITTEL DER NATUR?

KAPITEL 1.....8

NACHHALTIGKEIT DANIELA GRACH

Literaturquellen.....17

KAPITEL 2.....18

INHALTSSTOFFE UND WIRKUNG MARLIES WALLNER

Literaturquellen.....26

KAPITEL 3 27**EXOTISCHE SUPERFOODS****CAROLINE SCHLINTER**

Açaíbeere	28
AFA-Alge	30
Aloe Vera	32
Avocado	34
Camu-Camu-Beere	36
Chiasamen	38
Gojibeere	40
Granatapfel	42
Grüner Tee/Matcha	44
Ingwer	46
Kakao	48
Kokosnuss	50
Macawurzel	52
Noni	54
Oliven	56
Quinoa	58
Speisepilze	60
Spirulina	62
Literaturquellen	64

KAPITEL 4 68**HEIMISCHE SUPERFOODS****NICOLE ZÖHRER**

Aronia	69
Brennnessel	70
Giersch	71
Hanfsamen	72
Heidelbeeren	73
Holunder	74
Kren	75
Kürbiskerne	76
Leinsamen	77
Sanddorn	78
Walnuss	79
Weizengras	80
Literaturquellen	81
Register	84
Autorinnen	86
Aus unserem Programm	88