

# INHALT

Einleitung: Grüne Superkraft .....	7
------------------------------------	---

5

Inhalt

## Teil I: Green Superfoods – die Fakten

Was sind Superfoods? .....	13
----------------------------	----

*Die Rolle der Antioxidanzien und sekundären Pflanzenstoffe 14* ●

*Kochen oder roh verzehren? 15* ● *Gehen auch Pillen und Pülver-*

*chen? 17* ● *Ein Wort zur Studienlage 18*

Das Besondere an »Grün« .....	20
-------------------------------	----

*Die Rolle von Chlorophyll 20* ● *Bitterstoffe 21* ● *Die Power von*

*grünen Smoothies 23*

Diese grünen Superfoods gibt es .....	26
---------------------------------------	----

*Gräser 26* ● *Algen 31* ● *Sprossen und Keimlinge 38* ● *Garten-*

*kräuter 44* ● *Wildkräuter 50* ● *Grünes Gemüse 59* ● *Power-*

*Pulver 68* ● *Zwar nicht grün, aber super: Von der Blaubeere bis*

*zum Kakao-Nib 75*

Ein zusätzliches Plus für die Gesundheit: Kuren .....	80
-------------------------------------------------------	----

*Grundsätzliches 81* ● *Vier Kuren mit Green Superfoods 85*

## Teil 2: Die Rezepte

Basics .....	92
--------------	----

Smoothies und Shakes .....	99
----------------------------	----

Salate, Wraps & Co .....	112
--------------------------	-----

Warme Mahlzeiten aus Pfanne, Topf und Ofen .....	145
--------------------------------------------------	-----

Zum Naschen und Süßes .....	177
-----------------------------	-----

Verzeichnis der Rezepte .....	187
-------------------------------	-----

Verzeichnis der Indikationen .....	190
------------------------------------	-----