

INHALT

Einleitung: Grüne Superkraft 7

5

Teil 1: 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 Pülverchen? 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* ◉ *Gartenkräuter 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*

Inhalt

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