

David Wolfe

# Superfoods

Die Medizin der Zukunft

Wie wir die machtvollsten Heiler unter  
den Nahrungsmitteln optimal nutzen

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Jochen Lehner

GOLDMANN

# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| Einleitung: Was sind Superfoods<br>und weshalb brauchen wir sie? ..... | 9   |
| <b>Die Top Ten der Superfoods</b> .....                                | 25  |
| Goji-Beeren – ein Jungbrunnen .....                                    | 27  |
| Kakao – rohe Schokolade .....  | 49  |
| Maca – Aphrodisiakum der Anden .....                                   | 87  |
| Bienenprodukte: die Ur-Superfoods .....                                | 107 |
| Spirulina – Eiweißkönigin .....  | 135 |
| Die blaugrüne Alge AFA –<br>Urnahrung vom Lake Klamath in Oregon ..... | 155 |
| Meeres-Phytoplankton – Grundlage des Lebens .....                      | 179 |
| Aloe vera – das Geheimnis der Unsterblichkeit .....                    | 203 |
| Hanfsamen – Superfood der Zukunft .....                                | 223 |
| Kokosnuss – die Paradiesfrucht .....                                   | 249 |
| <b>Die zweite Reihe</b> .....  | 279 |
| Açaí – die blaue Beere aus dem Amazonas-Regenwald .....                | 280 |
| Camu-Camu-Frucht – Vitamin-C-Sonnenkönigin .....                       | 284 |
| Chlorella-Algen – grüne Alleskönner .....                              | 287 |
| Physalis – Superfrucht der Inka .....                                  | 295 |
| Kelp – nicht nur Jod .....   | 300 |
| Noni – polynesische Superfrucht .....                                  | 303 |
| Yacon – uralte Sonnenpflanze .....                                     | 305 |
| <b>Anhang</b> .....  | 309 |
| A. Rezeptzutaten und Bezugsquellen .....                               | 309 |
| B. Inhaltsstoffe und Nährwertangaben .....                             | 315 |
| C. Superfoods in der Wissenschaft .....                                | 355 |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>Dank</b> .....              | <b>409</b> |
| <b>Bildnachweis</b> .....      | <b>409</b> |
| <b>Über den Autor</b> .....    | <b>410</b> |
| <b>Register</b> .....          | <b>411</b> |
| <b>Rezeptverzeichnis</b> ..... | <b>416</b> |