

## Superfoods – Altbewährtes neu entdecken

Sogenannte Superfoods sind natürliche Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen oder Antioxidantien. Sie werden aufgrund ihrer Nährstoffdichte und ihrer vielseitigen Einsatzmöglichkeiten geschätzt. Schon in kleinen Mengen können Superfoods die Ernährung ergänzen. Der Begriff „Superfood“ klingt modern. Viele dieser Zutaten sind jedoch traditionelle Naturprodukte, die seit langer Zeit in unterschiedlichen Ernährungskulturen verwendet werden.

Kräuter Mix bietet eine Reihe pflanzlicher Naturprodukte an, darunter auch Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau. Bei Bedarf sind ausgewählte Produkte auch in keimreduzierter Qualität erhältlich.

Hier finden Sie eine Auswahl an Einzelzutaten aus unserem Sortiment für vielfältige Produktanwendungen.

### **Aroniabeeren** **Gemahlen Bio**

Aroniabeeren sind botanisch gesehen keine echten Beeren. Sie gehören zur Familie der Rosengewächse. Dank ihrer Inhaltsstoffe, besonders aufgrund des Vitamingehalts und der Antioxidantien, kommen diese in den verschiedensten Anwendungen zum Einsatz, etwa als Zutat in Fruchtsäften und Smoothies. Aufgrund des hohen Farbstoffgehalts sind diese auch zum Färben von Nahrungsmitteln geeignet.

### **Chiasamen** **Ganz Bio**

Gehören zur Gattung der Salbeipflanzen und enthalten Antioxidantien, Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Besonders reich an ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren. Sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl. Können in Müslis, Smoothies, Puddings, Marmeladen und Salate gemischt oder beim Backen in den Teig gegeben werden.



### **Gerstengras, Weizengras** **Jeweils gemahlen Bio**

Gehören wie viele andere Getreidearten zu den Süßgräsern, die schon bei Naturvölkern Bedeutung hatten. Dienen als Ballaststoffquelle, liefern ein komplexes Nährstoffpaket und sind reich an Chlorophyll, Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen. Gerstengras ist im Vergleich zu Weizengras besonders reich an Vitamin C. Weizengras besticht durch den hohen Eisengehalt. Kaum Fett, wenig Zucker und geringe Mengen an Salz führen dazu, dass keines der Gräser den Stoffwechsel belastet. Als natürliche Ergänzung jeder Ernährungsform geeignet. Auch die Kombination der Gräser ist möglich. Aus deutschem Anbau und glutenfrei. Am besten in Wasser oder grüne Smoothies einrühren und trinken oder für Dips und Soßen verwenden.

## **Gojibeeren (Bocksdornbeeren)**

### **Ganz Bio**

Gelten gemeinhin als kleine rote Wunderfrüchte und kommen in der traditionellen chinesischen Medizin seit Jahrtausenden vielfältig zur Anwendung. Weisen eine hohe Nährstoff- und Vitalstoffdichte auf und werden besonders wegen der enthaltenen Antioxidantien geschätzt. Für Joghurts und Obstsalate oder zum Direktverzehr.

## **Hagebuttenpulver**

### **Gemahlen Bio**

Wird aus den Früchten der Heckenrose gewonnen und als Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt. Findet seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin Verwendung, weil der Hagebutte gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt werden, etwa die Unterstützung des Immunsystems. In Wasser, Saft, Shakes oder Smoothies einrühren und trinken; in Joghurt oder Müsli streuen.

## **Macawurzel**

### **Gemahlen Bio**

Knolle aus der Gattung der Kressen in der Familie der Kreuzblütengewächse. Gedeiht wie keine andere Nahrungspflanze noch in über 4.000 Metern Höhe und erträgt extremes Wetter. Wird in den Anden Perus seit 2.000 Jahren angebaut. Enthält unter anderem essenzielle Aminosäuren, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Einfach in heiße Milch, Fruchtmus, schwarzen oder grünen Tee geben oder zur Verfeinerung von Müslis und Desserts.

## **Moringablätter**

### **Gemahlen Bio**

Der Moringa- oder Meerrettichbaum gilt als nährstoffreichstes Gewächs der Erde. Die Blätter sind bekannt für großen Vitalstoffreichtum, zählen in vielen Ländern zu einer wichtigen Nahrungsquelle und werden seit über 5.000 Jahren in den traditionellen ayurvedischen Anwendungen eingesetzt. Das Pulver kann als vielfältige Nahrungszugabe genutzt werden, unter anderem in Shakes, grünen Smoothies, Bratlingen, Eintöpfen oder Currys. Außerdem lässt sich das Pulver in Saft oder Wasser auflösen.

## **Testen Sie unser Sortiment aus kontrolliert biologischem Anbau!**

Gerne lassen wir Ihnen Muster zukommen.

## Superfoods – Rediscovering the tried and trusted

So-called superfoods are natural foods with a high content of vitamins, minerals, trace elements or antioxidants. They are valued for their nutrient density and their wide range of applications. Even in small quantities, superfoods can complement a balanced diet. Although the term “superfood” sounds modern, many of these ingredients are traditional natural products that have long been used in different dietary cultures.

Kräuter Mix offers a range of natural plant-based products, including selected products from certified organic cultivation. Where required, selected products are also available in germ-reduced quality.

Below you will find a selection of individual ingredients from our product range for a wide variety of applications.

### **Aronia berries**

#### **Ground, organic**

Botanically speaking, Aronia berries are not true berries. They belong to the rose family. Thanks to their nutritional content, particularly their vitamin and antioxidant content, they are used in a wide variety of applications, such as an ingredient in fruit juices and smoothies. Due to their high content of colour-giving compounds, they are also suitable for colouring food products.

### **Barley grass, wheatgrass**

#### **Both ground, organic**

Like many other cereals, they belong to the grass family, which has long been significant to indigenous peoples. They serve as a source of fibre, provide a complex nutrient profile and are rich in chlorophyll, vitamins, minerals and enzymes. Barley grass is particularly rich in vitamin C compared to wheatgrass. Wheatgrass stands out for its high iron content. With hardly any fat, little sugar and low levels of salt, neither grass places a strain on the metabolism. Suitable as a natural supplement to any diet. The grasses can also be combined. Grown in Germany and gluten-free. Best stirred into water or green smoothies and drunk, or used in dips and sauces.

### **Chia seeds**

#### **Whole, organic**

Chia seeds belong to the sage family and contain antioxidants, proteins, fibre, vitamins and minerals. They are particularly rich in unsaturated fatty acids, especially omega-3 fatty acids. Provide a lasting feeling of fullness. They can be mixed into muesli, smoothies, puddings, jams and salads, or added to dough when baking.



## **Goji berries (Wolfberries)**

### **Whole, organic**

Commonly regarded as little red miracle fruits, they have been used in a variety of ways in traditional Chinese medicine for thousands of years. They are packed with nutrients and vital substances and are particularly valued for their antioxidant content. Ideal for yoghurts and fruit salads, or for eating on their own.

## **Maca root**

### **Ground, organic**

Maca root is a tuber from the cress genus within the mustard family. Thrives like no other food plant at altitudes of over 4,000 meters and withstands extreme weather. Has been cultivated in the Peruvian Andes for 2,000 years. Contains, among other things, essential amino acids, minerals, and phytochemicals. Simply add to hot milk, fruit puree, black or green tea, or use to enhance muesli and desserts.

## **Moringa leaves**

### **Ground, organic**

Moringa oleifera, also known as the drumstick tree, is considered the most nutrient-rich plant on Earth. The leaves are known for their high concentration of vital nutrients, are an important food source in many countries, and have been used in traditional Ayurvedic practices for over 5,000 years. The powder can be used as a versatile food additive, including in shakes, green smoothies, patties, stews, or curries. It can also be dissolved in juice or water.

## **Rose hip powder**

### **Organic**

Rose hip powder is made from the fruits of the dog rose and is commonly used as an ingredient in dietary supplements. It has been used in traditional medicine for centuries because rosehips are said to have health-promoting properties, such as supporting the immune system. Stir into water, juice, shakes or smoothies and drink; sprinkle over yoghurt or muesli.

## **Try our range of products from certified organic cultivation!**

We would be pleased to provide you with samples.

