

Chiapudding mit Heidelbeeren



Über die Dächer der Stadt fliegen, Wände hinaufklettern, Feuer speien? Ob Superfoods tatsächlich auch Superkräfte verleihen, ist nicht gesichert. Dass sie aber eine gesunde Bereicherung unseres Speiseplans sind, darin sind sich Ernährungsexperten rund um den Globus einig.

Als Superfood bezeichnet man Lebensmittel, die über eine überdurchschnittlich hohe Konzentration an Nährstoffen (Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Antioxidantien) verfügen. Dadurch haben sie zum Beispiel einen positiven Effekt auf das Immunsystem und steigern allgemein das Wohlbefinden. Viele dieser Superfoods stammen aus Südamerika, haben aber auch in unseren Breitengraden ihre «Verwandten».

Hier eine Liste meiner Favoriten, inklusive deren Vorzüge.

Kale – zu Deutsch Grünkohl – ist besonders reich an diversen Vitaminen, Zink, Magnesium, Kalzium, sowie Eisen und Aminosäuren. Die Blätter werden am einfachsten zu Smoothies oder knusprigen Chips verarbeitet.

Als Liebhaberin der italienischen Küche ist mir die Knolle das wohlvertrauteste Superfood. Das in Knoblauch enthaltene Allicin senkt den Blutzucker, reduziert den Cholesterinspiegel und wirkt antibakteriell. Nicht umsonst wird vom «natürlichen Antibiotika» gesprochen.

Quinoa hat einen hohen Anteil an Eiweiss. Die winzigen Samen schmecken nussig und erinnern an Hirse. Da Quinoa ein glutenfreies Getreide ist, stellt es eine gute Alternative zu Pasta & Co. dar.

Chiasamen sind reich an Nähr- und Ballaststoffen und enthalten besonders viel Kalzium und Magnesium. Sie machen lange satt und spenden Energie. Am besten über das Müesli streuen oder als Pudding (siehe unten) geniessen. Unter folgendem Link findet ihr ausserdem ein leckeres [Rezept für Chiapancakes](#)

Der Pflanzenfarbstoff Anthocyan kann viel mehr als den Früchten ihre dunkle Farbe zu verleihen. Er schützt unser Herz-Kreislauf-System, stärkt Immunsystem, sowie Haut und Gelenke. Dies gilt für die Exoten wie Acai & Co., genauso wie für die heimischen Beeren wie z.B. die Heidelbeere.

Zu guter Letzt habe ich ein superschnelles Rezept, das ferne und nahe Superfoods miteinander vereint.

Chiapudding mit Heidelbeeren

Ergibt 2–3 Portionen

- 230 ml Milch (wahlweise Kokos- oder Mandelmilch)
- 5—6 EL Chiasamen
- 2—3 EL Honig
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- evtl. gehackte Nüsse

1. Milch, Chiasamen und Honig zusammen in einen verschliessbaren Behälter geben, einmal kräftig schütteln und anschliessend über Nacht im Kühlschrank quellen lassen
2. Heidelbeeren und nach Gusto gehackte Nüsse dazu geben und geniessen

Als maximale Tagesmenge werden 2 EL Chiasamen empfohlen.