Stichwortverzeichnis

A
Alkaloide 37
Allergien 45
Alterungsprozess 20
Amaranth 46
Aminosäuren
– essenzielle 45
Anthocyane 18
Anti-Aging 32
Avocado 34

B
Baldriangewächse 48
Ballaststoffe 22, 28
Basilikum 50
Batate 28
Beta-Carotin 49
Betain 27
Bio-Qualität 10
Blasenleiden 16
Blattgrün 48
Blattmangold 48
Blaubeeren 18
Blutfettwerte 22
Blutzuckerspiegel 50
Brennnessel 50
Brunnenkresse 30

C
Carotinoide 28
Cashewkerne 38
Cavolo Nero 24
Chlorophyll 22, 40, 49
Cholesterinspiegel 34
Cholesterinwerte, hohe 28
chronische Darmerkrankungen 40

D
Dill 50

E
Ei-Ersatz 36
Eisen 49
Entgiftung 30
Entsafter 13
Erdnüsse 37
Ethylen 35

F
Feldsalat 48
Flavonoide 20
Folsäure 22, 26
Freilandgemüse 12
Freilandspinat 48
Frost 25
Frühjahrsmüdigkeit 31, 50
Frühlingsspinat 48
Fuchsschwanzgewächs 26, 46
Fuerte 34

G
Galle 27
Gamma-Linolsäure 45
Gartenkresse 30
Geburt 16
Gehirn 39
Gerstengras 40
– selbst ziehen 42
Gerstengrassaft 43
Gesundheit 15
Giersch 50
Gluten 41
Glutenunverträglichkeit 37
Grünkohl 22

H
Haarausfall 40
Haarwuchs 50
Hämoglobin 22, 49
Hanfsamen 44
Hass 34
Heidekrautgewächs 18
Heidelbeeren 18
Herzinfarkt 28
Herz-Kreislauf-System 48
Hildegard von Bingen 16
Himbeeren 16
Himbeerstrauch 16

I
Isovitexin 40

J
Jod 30

K
Kala Namak 35
Kale 7
Karotinoide 20
Keimgerät 43
Kerbel 50
Kollagen 19
Kräuter 50, 66
Krebs 41, 48
Krebsvorsorge 22
Kresse 30
Kreuzallergie 37
Kreuzblütengewächs 22, 30
Küchenmaschine 13

L
Lorbeergewächs 34
Lysin 46

M
Majoran 50
Mandeln 38
Mangelernährung 11
Mangold 48
Minze 50
Mixer 13
Moorbeet 19

aus: Schmid, Local Superfoods (ISBN 9783830483045) © 2015 Trias Verlag

Muskelaufbau 36

N
Nachtschattengewächs 28
Nährstoffdichte 13
Nahrungsmittel
– Bio 11
– regional 11
– saisonal 11
Neurodermitis 44
Nierenleiden 16
Nitrat 26
Nitrit 26
Nüsse 69

O
Omega-3-Fettsäuren 22, 38, 44
Omega-6-Fettsäuren 44
Oxalsäure 49

P
Pestizide 10
Petersilie 50
Pseudocerialie 46
Pseudogetreide 46
Pürierstab 13

Q
Quinoa 46

R
Redbor 24
Rheuma 50
Rosmarin 50
Rote Bete 26
Rübengewächs 26

S
Salbei 50
Sämling 32
Sanddorn 20
Sauerstofftransport 49
Säure-Basen-Haushalt 40, 50
Schlafstörungen 49
Schmetterlingsblütler 36
Schnittlauch 50
Schönheit 15
Schwarzsalz 35
Seitan 36
Senfölglykoside 31
Serotonin 27, 47
Sodbrennen 16
Soja 36
Sojaeiweiß 37
Sorte Nero di Toscana 24
Spinat 48
Sprießkorngerste 42
Sprießkornweizen 42
Sprossen 32
Standmixer 13
Starbor 24
Stielmangold 48
Superfoods
– Definiton 13
– selbst anbauen 15
Süßgräser 40
Süßkartoffel 28
Süßlupinen 36
– Kreuzallergie 37
Süßlupinenmehl 36
Süßlupinensorte
– alkaloidarm 37

T
Thymian 50
Transportwege 12
Tryptophan 47

U
ungesättigte Fettsäuren 39
Unverträglichkeiten 11

V
vegane Ernährung 11
Verdauungsstörungen 16
Vitamin K 48
Vogelmiere 50

W
Walnüsse 38
Wasserkresse 30
weiblicher Zyklus 16
Weizengras 40
Weizengrassaft 43
Wildheidelbeere 18
Wildkräuter 50
Windengewächs 28
Wochenmarkt 10
Wohlbefinden 15
Wurzelsperre 21

Z
Zöliakie 37

aus: Schmid, Local Superfoods (ISBN 9783830483045) © 2015 Trias Verlag

Zutatenregister

A

Amaranth 46
– Amaranth-Burger 90
– Amaranth-Hafer-Cookies 121
Avocado 34
– Amaranth-Burger 90
– Avocado-Eis am Stiel 116
– Avocado-Mango-Salat 79
– Avocadotoast 81
– Bunter Grünkohlsalat 85
– Detox Smoothie 61
– Großer grüner Super-Salat 86
– nachreifen lassen 35
– Norirollen 73
– Pesto mit Avocado 94
– Schokomousse mit Avocado 112
– Smoothie mit Grünkohl und Avocado 55
– Sprossensalat mit Minze 84
– Wrap mit Guacamole und Sprossen 93

B

Bananen-Walnuss-Milch 58
Blaubeeren 18
– Beerencrumble 117
– Blaubeereis 113
– Geröstetes Müsli mit Beeren 114
– Hanf-Blaubeer-Milch 58
– Süße Nudeln mit Blaubeerkompott 117
Brennnessel 50
Brunnenkresse 30
– Orangensalat 77

C

Caiapo 28
Cashewcreme mit Kräutern 64
Cashewkerne, süße 74

G

Grünkohl 22
– Bunter Grünkohlsalat 85
– Grüner Grünkohlsaft 60
– Grünkohl-Eis am Stiel 116
– Grünkohlpesto 71
– Klassischer Grünkohlsalat 84
– selbst anbauen 24
– Smoothie mit Grünkohl und Avocado 55
– Würzige Grünkohlchips 92

H

Hanfsamencracker 68
Himbeeren 16
– Beerencrumble 117
– Geröstetes Müsli mit Beeren 114
– herbsttragende 17
– Himbeer-Basilikum-Eis 112
– Himbeer-Champagner 61
– Himbeertarte 119
– Himbeer-Wildkräuter-Smoothie 56
– sommertragende 17
– Spinatsalat 80

K

Kräuter 50, 66
– Avocado-Mango-Salat 79
– Cashewcreme mit Kräutern 64
– Großer grüner Super-Salat 86
– Grünes Risotto 102
– Himbeer-Basilikum-Eis 112
– Kräuter»butter« 66
– Rote-Bete-Apfel-Karotten-Salat 79
– Sprossensalat mit Minze 84
– Süßkartoffelpommes 72
– Süßlupinen-Falafel 88
Kresse 30
– Risotto mit Roter Bete 100
– Sprossensalat mit Minze 84
– Walnusscreme mit Kresse 65

L

Löwenzahn 50

N

Norirollen 73
Nüsse 69
– Amaranth-Burger 90
– Bananeneis 113
– Bananen-Walnuss-Milch 58
– Blaubeereis 113
– Cashewcreme mit Kräutern 64
– Geröstetes Müsli mit Beeren 114
– Hanf-Blaubeer-Milch 58
– Hanfsamencracker 68
– Himbeer-Basilikum-Eis 112
– Nussmilch 57
– Pesto mit Avocado 94
– Rauchmandeln 69
– Rote-Bete-Carpaccio 80
– Rote-Bete-Creme 66
– Schokoeis mit Cashewkernen 111
– Spinatsalat 80
– Sprossenaufstrich 65
– Süße Cashewkerne 74

aus: Schmid, Local Superfoods (ISBN 9783830483045) © 2015 Trias Verlag

– Süßkartoffelbratlinge mit Roter Bete 99
– Süßkartoffel-Brownies 120
– Walnussbrot 105
– Walnusscreme mit Kresse 65

O
Orangensalat 77

Q
Quinoa 46
– Beerencrumble 117
– Quinoa-Risotto 103
– Quinoasalat mit Cranberrys 83
– Zitronensuppe mit Quinoa 89

R
Rote Bete 26
– Amaranth-Burger 90
– Norirollen 73
– Risotto mit Roter Bete 100
– Rote-Bete-Apfel-Karotten-Salat 79
– Rote-Bete-Carpaccio 80
– Rote-Bete-Chips 74
– Rote-Bete-Creme 66
– Rote-Bete-Hummus 64
– Rote-Bete-Orangen-Saft 60
– Rote-Bete-Suppe 77
– Süßkartoffelbratlinge mit Roter Bete 99

S
Sanddorn 20
– Bestäubung 21
– Himbeertarte 119
– Pizza mit Süßkartoffeln und Sanddornchutney 108
– Sanddornchutney 104
– Sanddorngelee 114
Spinat 48
– Avocado-Mango-Salat 79
– Detox Smoothie 61
– Großer grüner Super-Salat 86
– Grüner Lieblingssmoothie 56
– Spinatsalat 80
Sprossen 32
– Avocado-Mango-Salat 79
– Großer grüner Super-Salat 86
– Norirollen 73
– Quinoa-Risotto 103
– Sprossenaufstrich 65
– Sprossensalat mit Minze 84
– Wrap mit Guacamole und Sprossen 93
Süßkartoffeln
– Karamellisiertes Ofengemüse 97
– Pizza mit Süßkartoffeln und Sanddornchutney 108
– Risotto mit Süßkartoffeln und Salbei 100
– Süßkartoffelbratlinge mit Roter Bete 99
– Süßkartoffel-Brownies 120
– Süßkartoffelchips 76
– Süßkartoffelpommes 72
– Süßkartoffelpuffer 103
– Süßkartoffelpüree 81
– Süßkartoffelsuppe 76
Süßlupinen 36
– Chili mit Süßlupinen 106
– Spaghetti mit Süßlupinen-Bolognese 98
– Süßlupinen-Falafel 88
– Süßlupinen-Hummus 63

W
Walnussbrot 105
Weizengras 40
– Gras-Shot 57
– selbst ziehen 42
Wildkräuter 50
– Himbeer-Wildkräuter-Smoothie 56
– Wildkräuterpesto 94

Z
Zitronensuppe mit Quinoa 89

aus: Schmid, Local Superfoods (ISBN 9783830483045) © 2015 Trias Verlag

Register nach Jahreszeiten

Frühling
- Wildkräuterpesto 94

Sommer
- Avocado-Mango-Salat 79
- Beerencrumble 117
- Blaubeereis 113
- Detox Smoothie 61
- Großer grüner Super-Salat 86
- Grüner Lieblingssmoothie 56
- Hanf-Blaubeer-Milch 58
- Himbeer-Champagner 61
- Himbeertarte 119
- Himbeer-Wildkräuter-Smoothie 56
- Quinoa-Risotto 103
- Spinatsalat 80
- Süße Nudeln mit Blaubeerkompott 117
- Wildkräuterpesto 94

Herbst
- Avocado-Mango-Salat 79
- Bunter Grünkohlsalat 85
- Detox Smoothie 61
- Großer grüner Super-Salat 86
- Grüner Grünkohlsaft 60
- Grüner Lieblingssmoothie 56
- Grünkohl-Eis am Stiel 116
- Grünkohlpesto 71
- Karamellisiertes Ofengemüse 97
- Klassischer Grünkohlsalat 84
- Quinoa-Risotto 103
- Sanddornchutney 104
- Smoothie mit Grünkohl und Avocado 55
- Würzige Grünkohlchips 92

Winter
- Bunter Grünkohlsalat 85
- Grüner Grünkohlsaft 60
- Grünkohl-Eis am Stiel 116
- Grünkohlpesto 71
- Karamellisiertes Ofengemüse 97
- Klassischer Grünkohlsalat 84
- Sanddornchutney 104
- Smoothie mit Grünkohl und Avocado 55
- Würzige Grünkohlchips 92

ganzjährig
- Amaranth-Burger 90
- Amaranth-Hafer-Cookies 121
- Avocado-Eis am Stiel 116
- Avocadotoast 81
- Bananeneis 113
- Bananen-Walnuss-Milch 58
- Cashewcreme mit Kräutern 64
- Chili mit Süßlupinen 106
- Geröstetes Müsli mit Beeren 114
- Gras-Shot 57
- Grünes Risotto 102
- Hanfsamencracker 68
- Himbeer-Basilikum-Eis 112
- Kräuter 66
- Norirollen 73
- Nuss 69
- Nussmilch 57
- Pesto mit Avocado 94
- Pizza mit Süßkartoffeln und Sanddornchutney 108
- Quinoasalat mit Cranberrys 83
- Rauchmandeln 69
- Risotto mit Roter Bete 100
- Risotto mit Süßkartoffeln und Salbei 100

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

aus: Schmid, Local Superfoods (ISBN 9783830483045) © 2015 Trias Verlag

– Rote-Bete-Apfel-Karotten-Salat 79
– Rote-Bete-Carpaccio 80
– Rote-Bete-Chips 74
– Rote-Bete-Creme 66
– Rote-Bete-Hummus 64
– Rote-Bete-Orangen-Saft 60
– Rote-Bete-Suppe 77
– Sanddorngelee 114
– Schokoeis mit Cashewkernen 111
– Schokomousse mit Avocado 112
– Spaghetti mit Süßlupinen-Bolognese 98
– Sprossenaufstrich 65
– Sprossensalat mit Minze 84
– Süße Cashewkerne 74
– Süßkartoffelbratlinge mit Roter Bete 99
– Süßkartoffel-Brownies 120
– Süßkartoffelchips 76
– Süßkartoffelpommes 72
– Süßkartoffelpuffer 103
– Süßkartoffelpüree 81
– Süßkartoffelsuppe 76
– Süßlupinen-Falafel 88
– Süßlupinen-Hummus 63
– Walnussbrot 105
– Walnusscreme mit Kresse 65
– Wrap mit Guacamole und Sprossen 93
– Zitronensuppe mit Quinoa 89

aus: Schmid, Local Superfoods (ISBN 9783830483045) © 2015 Trias Verlag