

Naturheilkunde und Kaffee + 2 Rezepte mit Kaffee

Willkommen zurück. Ein gesundes Leben zu führen hat Wurzeln in der Küche. Diese Woche konzentrieren wir uns auf einen Favoriten am Morgen – Kaffee. Viele Menschen denken nicht, dass ihr Tag begonnen hat, bis sie ihre erste Tasse genossen haben, aber Kaffee hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Lass es uns gemeinsam herausfinden! Kaffee Für viele würde sich der Tag ohne eine Tasse Joe am Morgen unvollständig anfühlen. So einfach sie auch scheinen mögen, Kaffeebohnen sind außerordentlich komplexe Früchte, die in jeder winzigen Packung über 1.000 verschiedene Verbindungen enthalten. (Link entfernt) Weltweit werden täglich über zwei Milliarden Tassen Kaffee konsumiert. (Link entfernt) französische Schriftsteller und Philosoph Voltaire soll eine Gewohnheit …



Willkommen zurück. Ein gesundes Leben zu führen hat Wurzeln in der Küche. Diese Woche konzentrieren wir uns auf einen Favoriten am Morgen – Kaffee. Viele Menschen denken nicht, dass ihr Tag begonnen hat, bis sie ihre erste Tasse genossen

haben, aber Kaffee hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Lass es uns gemeinsam herausfinden!

Kaffee

Für viele würde sich der Tag ohne eine Tasse Joe am Morgen unvollständig anfühlen. So einfach sie auch scheinen mögen, Kaffeebohnen sind außerordentlich komplexe Früchte, die in jeder winzigen Packung über 1.000 verschiedene Verbindungen enthalten. (Link entfernt) Weltweit werden täglich über zwei Milliarden Tassen Kaffee konsumiert. (Link entfernt) französische Schriftsteller und Philosoph Voltaire soll eine Gewohnheit von 40 bis 50 Tassen pro Tag gehabt haben! (Link entfernt)

Bevor es heute zum beliebten Morgengetränk wurde, wurde Kaffee historisch gesehen auf andere Weise konsumiert. Kaffee ist in seinem natürlichen und unverarbeiteten Zustand eine Frucht, die im reifen Zustand leuchtend rot wird. Die berühmte Kaffeebohne ist eigentlich der Samen, der in der Mitte der Frucht gefunden wird. Die Früchte wurden früher mit Schmalz kombiniert, um eine Art Snackbar zu bilden, und es wurde auch in der Vergangenheit fermentiert, um ein alkoholisches Getränk herzustellen. (Link entfernt) Um 1000 n. Chr. Erschien ein Getränk, das aus Bohne und Hülle hergestellt wurde. In den 1400er Jahren begannen die Menschen, die Kaffeebohnen zu rösten – der erste Schritt in dem Prozess, den wir heute kennen. (Link entfernt)

Woher kommt Kaffee?

Die Entdeckung des Kaffees wird einem äthiopischen Ziegenhirten namens Kaldi zugeschrieben. Kaldi hatte seine Ziegen zum Weiden geschickt und als er sie fand, sprangen sie herum und tummelten sich vor Energie. Er bemerkte, dass sie auf den roten Früchten des Kaffeestrauchs gegrast hatten, also beschloss er, die Früchte selbst zu probieren. Nachdem er die Früchte verzehrt hatte, bemerkte auch er eine ähnliche Reaktion. Ein Mönch, der auch das Verhalten der Ziegen

miterlebte, brachte einige der Kaffee Früchte zurück in sein Kloster und teilte sie. Er und seine Mitmönche waren wachsam und wach für das Abendgebet. (Link entfernt) Es ist wahrscheinlich, dass alle auf den Koffeingehalt der Kaffee Frucht reagierten. Koffein ist ein Stimulans, das in den Pflanzen vorhanden ist und als natürliches Pestizid wirkt. (Link entfernt)

Obwohl die Qualität und Auswahl sehr unterschiedlich sein kann, ist Kaffee in fast jedem Einzelhandelsgeschäft erhältlich. Reformhäuser führen mit größerer Wahrscheinlichkeit eine Vielzahl von Bohnen aus verschiedenen geografischen Regionen auf der ganzen Welt. Verschiedene Regionen bieten Wachstumsbedingungen, die zu den nuancierten Aromen der Bohnen beitragen. (Link entfernt) Kaffee gehört zu den am stärksten gesprühten Pflanzen, wenn es um Pestizide und andere Chemikalien geht. Daher ist die Auswahl einer biologischen Sorte äußerst wichtig, um zu vermeiden, dass der Körper mit zusätzlichen schädlichen Chemikalien belastet wird. Kaffee neigt auch zu Schimmel, daher ist es am besten, frisch geröstete und gemahlene Bohnen zu konsumieren.

Wie hilft Kaffee meiner Gesundheit?

Kaffee ist eine starke Quelle für Antioxidantien – tatsächlich wird angenommen, dass Kaffee für viele Amerikaner die primäre Nahrungsquelle für Antioxidantien ist. In rohen Kaffeebohnen wurden Hunderte von sekundären Pflanzenstoffen identifiziert, während bei der Verarbeitung möglicherweise noch mehr produziert werden. (Link entfernt) Ein US-Kaffeetrinker konsumiert durchschnittlich 3,1 Tassen pro Tag. (Link entfernt) Die Forschung hat jedoch gezeigt, dass eine höhere Aufnahme, im Bereich von drei oder mehr Tassen pro Tag bestimmte medizinische Bedingungen kann helfen zu verhindern. (Link entfernt), (Link entfernt) Obwohl Kaffee unmittelbar nach dem Verzehr den Blutdruck erhöhen kann, deuten die meisten Forschungsergebnisse auf eine längerfristige Schutzwirkung auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit hin. Tatsächlich hat sich gezeigt, dass der tägliche

Kaffee konsum über acht Wochen den Blutdruck senkt. (Link entfernt) Weitere Untersuchungen haben gezeigt, dass der regelmäßige Kaffee konsum Entzündungen dämpfen, die Cholesterinprofile verbessern (insbesondere den HDL- oder „guten“ Cholesterinanteil erhöhen) sowie die Verkalkung der Koronararterien verringern kann. (Link entfernt) , (Link entfernt)

Über das Herz-Kreislauf-System hinaus hat sich gezeigt, dass Kaffee auch dem Gehirn zugute kommt. Eine große Studie ergab, dass der Konsum von ein bis vier Tassen Kaffee täglich das Parkinson-Risiko um 47% senkte und das Hinzufügen einer fünften Tasse das Risiko um 60% verringerte. (Link entfernt) Untersuchungen haben auch gezeigt, dass der Konsum von Kaffeeverbindungen wie Kaffeesäure und Koffein mehrere Klassen von Enzymen verlangsamen kann, die für neurodegenerative Prozesse im Gehirn verantwortlich sind. (Link entfernt)

Für welche Erkrankungen/Symptome wird Kaffee verwendet?

- Krebs
- Diabetes
- Demenz
- Leber erkrankung
- Vermindertes Sturzrisiko
- Reduziertes Risiko für Autoimmunerkrankungen
- Asthma

Wann sollte Kaffee vermieden werden?

Das Koffein im Kaffee kann sich negativ auf bestimmte Personen auswirken und bestimmte Gesundheitszustände wie Schlaflosigkeit, Angstzustände, Kopfschmerzen und Bluthochdruck verschlechtern. Personen mit gesundheitlichen Bedenken wie Migräne (die durch Koffein hervorgerufen werden kann) oder Menstruationsbeschwerden müssen möglicherweise

auch Kaffee meiden. Entkoffeinierter Kaffee kann für einige ein guter Ersatz sein. Stellen Sie jedoch sicher, dass die zur Entkoffeinierung der Bohnen angewandten Methoden nicht auf chemischer Verarbeitung beruhen. Darüber hinaus kann die saure Natur des Kaffees Magenbeschwerden und verschiedene Magen-Darm-Erkrankungen verursachen oder verschlimmern. Da Kaffeebestandteile wie Koffein über bestimmte Leberenzymwege metabolisiert werden, müssen Personen mit langsamer Leberentgiftung möglicherweise den Kaffeekonsum vermeiden.

Probieren wir Kaffee mit diesen köstlichen und nahrhaften Rezepten!

Schokoladen-Mokka-Hafer über Nacht

Zutaten

1/2 Tasse Haferflocken
1/4 Tasse gebrühter Kaffee
1/2 Tasse ungesüßte Cashew- oder Mandelmilch
1 EL Bio-Ahornsirup
1 EL rohes Kakaopulver
2 EL dunkle Schokoladenspäne (optional)
1/4 Tasse Brombeeren
Shaker-Flasche

Zubereitung

1. Kaffee, Nussmilch, Ahornsirup und Kakaopulver in die Shakerflasche geben.
2. Zum Mischen der Zutaten schütteln.
3. Hafer hinzufügen und noch etwas schütteln.
4. Über Nacht im Kühlschrank lagern.
5. Top mit Beeren und dunklen Schokoladenspänen und genießen!

Karotten langsam auf Kaffeebohnen gebacken

Zutaten

227g dünne Karotten (nicht dicker als 12 mm im Durchmesser), geschält

1 TL Olivenöl

1 kleine Knoblauchzehe, gehackt

Grobes Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Tasse mittel geröstete Kaffeebohnen, vorzugsweise ohne Kaffee

Zubereitung

Heizen Sie den Ofen auf 225 ° vor.

Stellen Sie eine gusseiserne Pfanne bei mittlerer Hitze auf, um sie etwa 5 Minuten lang zu erhitzen.

Kombinieren Sie in einer großen Schüssel die Karotten, das Olivenöl und den Knoblauch und werfen Sie sie, bis die Karotten mit Öl bestrichen sind und die Knoblauchstücke gleichmäßig verteilt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen; beiseite legen.

Die Kaffeebohnen in die heiße Pfanne geben und vom Herd nehmen. Schütteln, bis der Kaffee aromatisch ist und die Bohnen etwas ölig aussehen, ca. 3 Minuten. Die Karotten in einer Schicht über die Bohnen streuen und die Pfanne mit einem Deckel oder einem Blatt Hochleistungsaluminiumfolie abdecken. Backen Sie 2 bis 3 Stunden, bis die Karotten gabelig und mit Kaffeeöl versetzt sind.

Heben Sie die Karotten aus dem Bett der Kaffeebohnen und servieren Sie sie sofort. Den Kaffee wegwerfen.

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)