

Was macht etwas zu einem Superfood?

Es scheint, als würden wir jede Woche von einem neuen Superfood hören, aber was bedeutet das wirklich? Es gibt keine strenge Definition, was genau ein Superfood ausmacht, aber es wird allgemein als Lebensmittel mit besonders hohem Nährstoffgehalt und gesundheitlichen Vorteilen angesehen. Aufgrund der unspezifischen Definition wird der Titel „Superfood“ manchmal auf Lebensmittel angewendet, die es nicht unbedingt wert sind. Hier einige Beispiele für nährstoffreiche Lebensmittel, die den Namen verdienen. Lebensmittel, die dem Titel „Superfood“ gerecht werden Lachs Wildlachs enthält Omega-3-Fettsäuren sowie Kalzium, Eisen und eine Reihe von Vitaminen, darunter Vitamin A, B12 und D. Untersuchungen haben gezeigt, dass dieser Fisch …



Es scheint, als würden wir jede Woche von einem neuen Superfood hören, aber was bedeutet das wirklich? Es gibt keine strenge Definition, was genau ein Superfood ausmacht, aber es wird allgemein als Lebensmittel mit besonders hohem Nährstoffgehalt und gesundheitlichen Vorteilen angesehen.

Aufgrund der unspezifischen Definition wird der Titel „Superfood“ manchmal auf Lebensmittel angewendet, die es nicht unbedingt wert sind. Hier einige Beispiele für nährstoffreiche Lebensmittel, die den Namen verdienen.

Lebensmittel, die dem Titel „Superfood“ gerecht werden

Lachs

Wildlachs enthält Omega-3-Fettsäuren sowie Kalzium, Eisen und eine Reihe von Vitaminen, darunter Vitamin A, B12 und D. Untersuchungen haben gezeigt, dass dieser Fisch voller Nährstoffe ist zur Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit und der Gehirnfunktion und kann das Risiko eines Glaukoms verringern.

Denken Sie beim Kauf von Lachs daran, immer wild gefangen zu wählen. Zuchtlachs hat keinen so hohen Omega-3-Fettsäuregehalt, enthält Pestizidrückstände und kann zur Verbesserung der Farbe mit Farbstoffen injiziert werden.

Grünkohl

Grünkohl wird oft mit Komfortlebensmitteln in Verbindung gebracht und nicht so sehr mit Biolebensmitteln, sollten es aber sein – besonders wenn sie auf gesunde Weise zubereitet werden. Grünkohl enthält die Vitamine A, B, C, E und K sowie Eisen, Eiweiß, Magnesium und Mangan. 4 Collard Greens enthalten wie andere Mitglieder der Kohlfamilie auch Glucosinolate, Verbindungen, die die Immunität stärken und Entzündungen reduzieren.

Leinsamen

Leinsamen enthält Antioxidantien, Thiamin, Mangan, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren und ist eine gute Quelle für

Protein und Ballaststoffe. 6 Studien zeigen, dass Leinsamen das Risiko für Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs senken können. 7 Leinsamen können gemahlen oder ganz zu Salaten, Suppen, Wraps oder Backen hinzugefügt werden. Einmal gemahlen, können die Öle ranzig werden – Kühlung kann die Haltbarkeit verbessern.

Rezepte

Collard Green Salmon Wraps (Grünkohl Lachs Wrap)

Dieses Rezept enthält sowohl Wildlachs als auch Kohlgemüse. Für einen zusätzlichen Superfood-Schub Leinsamen in die Wrap-Füllung geben oder mit einem mit Leinsamen bestreuten Salat servieren.

Rezept mit freundlicher Genehmigung der Bastyr University

Zutaten

1 Pfund wild gefangenes Lachsfilet
1/2 Tasse Kirschtomaten, in Scheiben geschnitten
2 Karotten, zerkleinert
1 Orange, geschält und dann geschält und gewürfelt
1 Avocado, gehackt
4 große Kohlblätter
1/3 Tasse Mandelbutter
1 EL. Tamari
1 Teelöffel. Honig
1 EL. frischer Zitronensaft
3 Knoblauchzehen, gehackt
Heißes Wasser, zu dünn
Salz nach Geschmack

Zubereitung

Bereiten Sie den Lachs zu

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Lachsfilet mit Salz einreiben und für 15-20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Aus dem Kühlschrank nehmen und auf ein Backblech legen. Mit Kirschtomaten belegen und 12-15 Minuten backen. Zum Abkühlen beiseite stellen. Sobald der Lachs abgekühlt ist, zerlegen Sie ihn vorsichtig in Flocken.

Bereiten Sie den Grünkohl vor

Spülen Sie die Kohlgrüns ab und entfernen Sie den dicken Stiel unten. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen. Reduzieren Sie die Hitze und legen Sie das Grün in ein Sieb und stellen Sie es über den Topf mit siedendem Wasser. Decken Sie das Sieb mit einem Deckel ab und dämpfen Sie es 2-3 Minuten lang oder bis die Farbe lebhaft grün wird. Aus dem Dampfkorb nehmen und mit einem Handtuch trocken tupfen.

Machen Sie die Wrap-Füllung

Kombinieren Sie Karotten, Orangenschale, Orangenwürfel und Avocado. Beiseite legen.

Machen Sie die Dip-Sauce zu

Kombinieren Sie Mandelbutter, Tamari, Honig, Zitronensaft und Knoblauch. Passen Sie den Geschmack an den Geschmack an und fügen Sie mehr Tamari für Salzigkeit, Honig für Süße und Zitronensaft für Spritzigkeit hinzu. Dünne Sauce durch langsames Einrühren von heißem Wasser nach Bedarf, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Fertigen Sie die Wraps an

Füllen Sie ein gedämpftes Kohlblatt mit Lachs- und Kirschtomatenflocken und dem Karotten-Orangen-Avocado-Gemisch. Falten Sie die Enden des Blattes und rollen Sie den

Wickel fest um die Füllung. Mit Mandelsauce beträufeln oder mit Dip-Sauce dazu servieren.

Wenn Sie an Superfoods interessiert sind und die Gesundheit durch Ernährung fördern, ist eine Karriere in der Naturheilkunde möglicherweise das Richtige für Sie.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki