

# ALGE-INITIATIVE

INITIATIVE FÜR  
GESUNDES ESSEN

Kostenlose  
Unterstützung!



## Mit heimischem Superfood ins neue Jahr

### Die Alge-Initiative gibt Tipps

**Die Alge-Initiative, die in WA Aktuell schon mehrfach vorgestellt wurde, hat es sich zum Ziel gesetzt, Menschen kostenlos zu unterstützen, die ein veganes Café, Bistro oder Restaurant unter dem Markennamen „Alge“ eröffnen möchten. Diana Difort, Gosia Freynik und Beate Grätze aus dem Kompetenzteam verraten an dieser Stelle Tipps und Tricks, wie man das neue Jahr mit neuem Schwung angehen kann.**

Diana Difort ist ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin und selbst ehemalige Betreiberin eines veganen Restaurants. Sie berät über gesunde Ernährung im veganen Bereich. Außerdem gibt sie ihre Erfahrungen als Restaurantbetreiberin weiter. Gosia Freynik, ebenfalls ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin, ist darüber hinaus Kräuterfachfrau, gelernte Köchin für vitalstoffreiche Vollwertkost und Yogalehrerin. Die dritte im Team ist Beate Grätze. Auch sie ist ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin und Yogalehrerin. Beate berät über gesunde Ernährung im Rohkostbereich. Sie gibt ihre Erfahrung weiter, so dass alle Algen ein gesundes Essen anbieten können.

#### **Diana:**

#### **Fermentierte Lebensmittel = Einheimisches Superfood**

Mit fermentierten Lebensmitteln bin ich aufgewachsen – natürlich ohne zu wissen, um welche wertvollen Lebensmittel bzw. fast Heilmittel es sich dabei handelt. Nach über 35 Jahren ist mir erst klar geworden, welches Superfood meine Großmutter zum Winter hin in großen Mengen und diversen Variationen hergestellt hat. Gemüse und Obst zu fermentieren kommt einer spannenden Reise gleich. Unter den richtigen Bedingungen kommen recht einfache Zutaten zusammen und machen gemeinsam eine Verwandlung durch. Vergorenes Gemüse ist besonders aromatisch und mit den richtigen Gewürzen sehr schmackhaft, enthält

viele Vitamine, probiotische Bakterien und Fermente (Biokatalysatoren). Fermentierte Lebensmittel stärken die Abwehrkräfte sind super für das Immunsystem, die Bakterienkulturen sorgen für eine gesunde Darmflora. Sie sind wahre Kraftpakete und das wirkliche Superfood für den Darm. Im gesunden Darm haben dann Pilze, Parasiten oder schädliche Bakterien kaum Möglichkeiten zur Entfaltung. Die guten Bakterien, die beim Gärprozess des Gemüses entstehen, sind bei vielen Prozessen im Darm sehr hilfreich. Verdauungsstörungen, Magengeschwüre, chronisch entzündliche Darmerkrankungen und schädliche Mikroorganismen im Darm haben beim regelmäßigen Verzehr von milchsauerfergorenem Gemüse auf Dauer keine Chance. Fermentiertes wirkt außerdem Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen und hilft hervorragend gegen Erkältungen. So wie es meine Großmutter damals gehandhabt hat, mache ich es heute auch – nur mit einem Riesenunterschied: Sie hat es gemacht, um die Versorgung der Familie im Winter zu gewährleisten – ich mache es, weil ich heute den ernährungsphysiologischen Hintergrund kenne und sehr schätze.

**Mein Tipp: Traut Euch, seid mutig und experimentierfreudig! Falls möglich, Bio-Obst und Gemüse verwenden, da Pestizide, Herbizide und Düngemittel bei der Fermentation einen hemmenden Effekt auf die nützlichen Mikroorganismen haben.**

Zum Fermentieren können fast alle Gemüsesorten verwendet werden, ob als Sauerkraut, Wurzelkraut, Rote-Bete-Salat, Kimchi oder Rosenkohl mit Knoblauch und Kräutern, das sind alles wahre und vor allem sehr leckere, günstige, einheimische und super gesunde Rohkost-Köstlichkeiten.



### Gosia:

#### Superfood-Sprossen und Wildkräuter

Eine ausreichende Vitaminversorgung im Winter lässt uns gesund kraftvoll und voller Lebensenergie in den Frühling kommen. Ich konzentriere mich auch im Winter mehr auf regionales heimisches Superfood. Ein Irrglaube hält sich hartnäckig, dass die Vitamine im Winter nur über Zitrusfrüchte zu bekommen sind. Durch vitaminreiche Sprossen – mein persönliches Superfood – die man selbst auf der Fensterbank ziehen kann, schaffe ich es, auch in den kalten Monaten mich und meine Familie mit Mineralstoffen und Vitaminen ausreichend zu versorgen. Sprossen enthalten eine hohe Nährstoffdichte. Geeignet zum Keimen sind alle Getreidesorten und Samen wie Sesam, Chia, Rotklee, Alfalfa und Brokkoli und viele andere mehr. Auch Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Linsen decken meinen Proteinbedarf. Bei milden Temperaturen liebe ich es auch im Winter, Wildkräuter zu sammeln. Brennnesseln, Klee, Sauerampfer und Gundermann findet man auch in den Wintermonaten. Früchte wie die Hagebutte, die einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt haben, lassen sich gut im Dörrgerät oder Backofen bei 40 Grad trocknen. Danach pulverisiere ich sie und kann sie dann für die verschiedenen Gerichte verwenden – auch für meine Tiere (Hühner und Hunde). Auch sie bekommen dieses Superfood in ihr Essen gemischt. Mit dieser hohen Nährstoffdichte und den Vitaminen versorge ich mich schon im Winter und kann deshalb fit und mit vollem Schwung ins Frühjahr starten.

### Beate:

#### Grüne Grassäfte mit reichlich Chlorophyll

Ich kam 2014 zur rohköstlichen Ernährung und fand mein Superfood sehr schnell in den grünen Säften und Grasshots (Weizen- oder Gerstengras), die ein hochwertiges Lebensmittel mit einem sehr hohen Anteil an Chlorophyll und den meisten sekundären Pflanzenstoffen sind. Diese schützen nicht nur vor Krankheiten, sondern helfen auch, Schadstoffe aus dem Körper auszuschwemmen, damit wir uns wieder jung, vital und voller Lebenskraft fühlen. Sie können als vollwertiges Nahrungsmittel betrachtet werden, da sie sämtliche für den Körper notwendigen Aminosäuren enthalten. Der grüne Saft (mein persönliches Glückselixier) besteht aus Gurke, Sellerie, frischem Mikrogrün, wie Sonnenblumen und Erbsgrün-Sprossen (wie von der Firma Saftgras.de), frischen Salaten, Wildkräutern und anderem. Man kann auch eine geringe Menge Karotten und Rote Bete (nicht mehr als zehn Prozent) ergänzen, da gerade auch die Bio-Hybridsorten viel Fruchtzucker enthalten. Diese werden je nach Geschmack schonend am besten mit einem Slowjuicer (zum Beispiel von der Firma Keimling.de) entsaftet und am besten sofort in kleinen Schlucken getrunken. Man spürt sofort die belebende und erneuernde Wirkung. Diese Säfte sind voller Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich und uns rundum zufrieden und glücklich machen, da wir auf allen Ebenen genährt werden. Mein Traum wäre es, dass diese Ernährung auch in Schulen und Kindergärten praktiziert würde.



#26404773, Yvonne Bogdanski, Adobe Stock



## COLE SLAW

#### Zutaten:

- 100 g Sauerkraut
- 50 g Weintrauben
- 1 Apfel
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Nama Shoyu (Würzsauce)
- Datteln je nach Süße
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Sauerkraut etwas klein schneiden, Weintrauben halbieren. Apfel und Möhre grob raspeln. Zwiebel klein würfeln. Öl, Datteln und Sauce zum Salat geben. Alles vermischen und abschmecken.

## Neue Algen schaffen

Wer kennt engagierte Menschen, die gesundes Essen in die Welt bringen möchten? Gebt den Anstoß, dass diese sich um kostenlose Unterstützung bewerben. So helft ihr, neue Algen zu schaffen. Mehr Informationen auf [www.alge.de](http://www.alge.de).