



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

Spirulina – Ein natürliches Geschenk des Wassers

Als Mikroalge gehört Spirulina zu den ältesten Pflanzen unseres Planeten. Wichtig für Veganer, Rohköstler und Sportler: mit Spirulina halten Sie eine natürliche Eiweißquelle in Ihren Händen: Es beinhaltet etwa 65 % hochwertiges, pflanzliches Eiweiß, das heißt 8 essentielle und 10 nicht-essentielle Aminosäuren.



Schon die Azteken schätzten Spirulina und banden diese in ihre Ernährung ein. Die Mayas züchteten Spirulina und ernährten damit 2 Millionen Menschen. Der Stamm der Kanembus in Afrika verzehrt Spirulina seit jeher. In der modernen Zeit erfährt Spirulina wachsende Beliebtheit rund um den Globus.

Spirulina von Keimling Naturkost ist frei von jeglichen Zusätzen wie Farbstoffen, Füllmitteln, Konservierungsstoffen und Bindemitteln. Es ist kein synthetisch hergestelltes Nahrungsergänzungsmittel, sondern 100 % natürlich, ohne chemische Zusatzstoffe. Damit es sich gut mit anderen Zutaten verbindet, benutzen Sie bitte einen Pürierstab oder einen Standmixer, wie z. B. den Personal Blender® oder einen Vitamix®.

Hier finden Sie nur einige Möglichkeiten, Spirulina von Keimling Naturkost in geschmackvoller Weise zu sich zu nehmen. Spirulina können Sie in alle Ihre Gerichte einfließen lassen, z. B. in Salate, Müslis, Suppen, Getreidespeisen, Kuchen, Säfte oder andere Speisen.



Bio-Qualität mit Naturland

Zeichen! Spirulina von Keimling Naturkost tragen das Naturland Zeichen. Das bedeutet, dass sie den strengen Naturland Richtlinien entsprechen und damit höhere Maßstäbe erfüllen als die der EU-Bio-Verordnung.

Anbau und Verarbeitung

Spirulina enthält organisch gebundenes Eisen (37 mg /100 g). Spirulina wird aufgrund ihrer dunkelgrünen Farbe auch als blau-grüne Alge bezeichnet. „Blau“ leitet sich hierbei vom Pigment Phycocyanin ab. Das blaue Pigment ist äußerst selten und trägt zur weltweiten Beliebtheit von Spirulina bei. Die Bezeichnung „Grün“ verdankt Spirulina dem Blattgrün (Chlorophyll). Chlorophyll wird auch als Sonnen-speicher bezeichnet und unterscheidet sich vom menschlichen Hämoglobin (Blutfarbstoff) nur in einem Atom. Das Pigment Phycocyanin absorbiert Licht mit Wellenlängen, welche vom Chlorophyll selbst nicht absorbiert werden, und überträgt diese Sonnenenergie auf das Chlorophyll.

Wegen des hohen Bedarfs wird Spirulina in Aqua-Kulturen vermehrt, wo natürliche Bedingungen simuliert werden. Ihr gesundes Wachstum ist vom Kohlenstoffdioxid-Gehalt der Gewässer abhängig – ihre Qualität nicht zuletzt von der Schadstoff-Freiheit und schonenden Verarbeitung.

Die Naturland zertifizierten Spirulina von Keimling Naturkost werden fernab von Industrie, Landwirtschaft und Wohnsiedlungen angebaut. Dies sind die besten Umgebungsbedingungen für die Erzeugung von hochwertigstem Spirulina.

Dieses Spirulina kann Jod in einer geringen Menge enthalten.

Verzehrempfehlung:

Wir empfehlen Ihnen mit einer kleinen Menge Spirulina zu beginnen. Wenn Sie den Geschmack und das wertvolle Grün von Spirulina mögen, sollten Sie täglich 3 Teelöffel Spirulina-Pulver (oder 3 x 7 Tabletten) in Ihre Ernährung einbauen.

Spirulina – eine wertvolle Ergänzung zu jeder Jahreszeit!

Rohköstliche Rezepte mit Spirulina von Keimling Naturkost

Grüner Smoothie „Mango-Spirulina“

- 1 reife Mango
- 1 reife Banane
- 1 EL Moringa-Pulver von Keimling Naturkost
- 1 EL Mandelmus von Keimling Naturkost
- 1 TL Spirulina-Pulver von Keimling Naturkost
- 300 ml Wasser

Die geschälten Früchte mit den restlichen Zutaten z. B. in den Vitamix geben und mixen bis ein feincremiger grüner Smoothie entsteht.

Bananen-Apfel-Trunk

- 200 ml Apfelsaft (Biologischer Presssaft, am besten ganz frisch selbst hergestellt z. B. mit der Greenstar® Elite-Saftpresse)
- ½ Banane
- ggf. etwas frische oder getrocknete Mango
- 2 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost
- 1-2 TL Spirulina-Pulver von Keimling Naturkost
- 100-200 ml Wasser

Mit einem Mixer wie z. B. dem Personal Blender® oder Vitamix mixen.

Kalifornia Cocktail

- 100 ml Pampelmusensaft
- 100 ml Orangensaft
- 100-200 ml Wasser
- 3-4 TL Agavendicksaft von Keimling Naturkost
- 1-2 TL Spirulina-Pulver von Keimling Naturkost

Mit einem Mixer wie z. B. dem Personal Blender® oder Vitamix mixen und gekühlt servieren.

Grüne Wraps

- 800 g Zucchini
- 2 EL Gemüse nach Belieben
- 1 TL Spirulina-Pulver von Keimling Naturkost
- ½ TL Meersalz
- ½ TL Flohsamenschalen

Alle Zutaten z. B. im Vitamix Hochleistungs-Standmixer fein pürieren, dann auf die Dörrfolien streichen. Anschließend bei ca. 40 °C für 4 Stunden z.B. im Excalibur®-Dörrgerät trocknen bzw. bis die Oberfläche gummiartig fest geworden ist. Dann die Wraps wenden und nochmals ca. 1 Stunde trocknen bis auch die Rückseite fest geworden ist. Die Wraps sollten noch gut flexibel sein, also nicht völlig hart und durchgetrocknet. Mit Avocadocreme bestreichen und Gemüse belegen, anschließend zusammenrollen.



Spirulina Dip

- 12 Mandelkerne (über Nacht eingeweicht) von Keimling Naturkost
- 1 Tasse gehackte Petersilie
- 6 Knoblauchzehen
- 3 Frühlingszwiebeln (gehackt)
- Saft einer Zitrone
- 3 EL Tamari Sauce
- 2 TL Spirulina-Pulver von Keimling Naturkost
- 1 TL Ingwer (frisch)
- Würz-Hefeflocken nach Belieben
- Wasser zum Bedecken

Mit einem Mixer wie z.B. dem Personal Blender® oder Vitamix mixen.

Avocado Dressing

- 2/3 Tasse Wasser
- 1 Avocado
- Saft einer Zitrone
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Spirulina-Pulver von Keimling Naturkost
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Miso
- 1 TL Ingwer (frisch)
- 1/2 TL Cumin (Kreuzkümmel)

Mit einem Mixer wie z.B. dem Personal Blender® oder Vitamix mixen.
Schmeckt köstlich auf einem grünen Salat.

Keimling Naturkost GmbH

Deutschland: Zum Fruchthof 7a, 21614 Buxtehude,
Tel. 04161 5116-0, Fax 04161 5116-16,
naturkost@keimling.de, www.keimling.de

Österreich: Deggendorfstraße 5, 4030 Linz, Tel. 01/31 91 262,
naturkost@keimling.at, www.keimling.at

Schweiz: Fürstenlandstrasse 96, 9014 St. Gallen,
Tel. 0800 5 34654 (Gratisnummer),
naturkost@keimling.ch, www.keimling.ch