

VITA



4 Mantra-Karten
für Ihre Balance
to go zum
Ausschneiden

DOSSIER

Energie & Kraft

Dankbar sein und das Leben schätzen.
Was raubt uns Energie? Was dient als Energiespender?

Ayurvedische und **vegane** Ernährung

Welches **YOGA** passt zu mir?



4 198297 604509 21

Superfoods

sind natürliche
Spitzennahrung



Julie Morris
Ist Küchenchefin,
Ernährungsberaterin und
Autorin in Los Angeles. Sie sagt:
„Ich stehe auf Superfoods.“ Seit ca.
einem Jahrzehnt arbeitet sie in
der Biobranche, derzeit als leitende
Küchenchefin eines Bio-
Nahrungsmittelvertriebs.
Sie sieht sich als Botschafterin
einer gesunden, vitalstoffreichen
und umweltfreundlichen
Ernährung.

Die erfolgreiche Küchenchefin Julie Morris aus Los Angeles widmet sich seit Jahren der Entwicklung neuer, nachhaltiger Rezepte, die gut schmecken und auch noch gesund und vitalstoffreich sind. Mit der VITA-Redaktion sprach sie über ihre beiden Bücher „Superfood Küche“ und „Superfood Smoothies“.

Mrs. Morris, was verstehen Sie unter Superfoods?

Julie Morris: Superfoods sind natürliche Nahrungsmittel mit einer überdurchschnittlich hohen Dichte an Mikronährwerten wie Vitamine und Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und weitere gesundheitsfördernde Stoffe.

Können Sie uns Beispiele für typische Superfoods nennen?

Julie Morris: Frisches grünes Gemüse wie Spinat, Grünkohl oder Brokkoli, rotes Gemüse wie Rotkohl oder Radicchio, frische Beeren, Spirulina- und Chlorella-Pulver, Chia-, Hanf- und Leinsamen, Gojibeeren, Quinoa, Maca- und (ungeröstetes) Kakao-pulver sowie Granatapfel.

Wie entdeckten Sie die Superfoods für sich?

Julie Morris: Als junge Studentin hatte ich meine persönliche „Energiekrise“. Ich suchte nach Alternativen zu meinem hohen Konsum von Kaffee und Energydrinks. Dabei stieß ich auf zwei besondere Zutaten. Das war einmal Maca-Pulver, das aus getrockneten, braunen Wurzeln hergestellt und in der

traditionellen südamerikanischen Küche verwendet wird, und getrocknete Gojibeeren, bekannt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Daraus formte ich kleine Bällchen. Die schmeckten anfangs zwar nicht unbedingt sensationell. Aber schon nach kurzer Zeit bemerkte ich, dass mein Energiehaushalt sehr viel ausgewogener wurde. Ich bekam keine temporären Energieschübe wie nach einem doppelten Espresso und hatte auch keine Tiefs mehr, bei denen ich mitten am Tag ein Nickerchen brauchte. Ich fühlte mich einfach rundherum wohl, ausgeglichen und sehr effizient.

Warum interessieren sich Menschen für Superfoods?

Julie Morris: Da müssen Sie sie fragen (lacht). Meine Bücher stehen weit oben auf den Bestsellerlisten; es sind wirklich viele Menschen, die sich für Superfoods interessieren ...

Was meinen Sie, warum?

Julie Morris: Ich glaube, weil immer mehr Menschen sich gut ernähren wollen und lieber vollwertige Nahrung mit vielen guten Nährstoffen zu sich nehmen als „leere Kalorien“.



Dann sind Superfoods also der neue Trend?

Julie Morris: Mehr ... Superfoods sind mehr als ein Ernährungstrend. Wer würde mit einem PC, der zehn oder mehr Jahre alt ist, arbeiten wollen? Das Wissen, nur zum Beispiel über die sekundären Pflanzenstoffe, hat sich aber in den letzten zehn Jahren mindestens genauso vervielfacht wie die Geschwindigkeit unserer Rechner. Superfoods sind Spitzennahrung, das Beste, was die Natur uns bietet – davon profitiert jeder, – davon profitiert jeder, Omnivore, Vegetarier, Veganer, jede Ernährungsweise.



Was interessiert Sie persönlich?

Julie Morris: Ursprünglich entstanden meine Rezepte aus meinem eigenen Bedürfnis nach einer unkomplizierten und attraktiven Küche, auf die ich mich freuen und auf deren Genuss ich stolz sein konnte. Heute sehe ich meinen Beitrag darin zu zeigen, dass eine nachhaltige, gesundheitsfördernde Spitzennahrung nicht weniger lecker und genussvoll ist! Im Gegenteil -- meine Rezepte sind einfach zu machen, sie enthalten vitalisierende, köstliche, natürliche Zutaten. Sie werden Ihre Geschmacksnerven und Ihren Körper zum Lächeln bringen – und Ihre Lebensqualität verbessern.

Wurden Sie deswegen Küchenchefin und Rezeptentwicklerin?

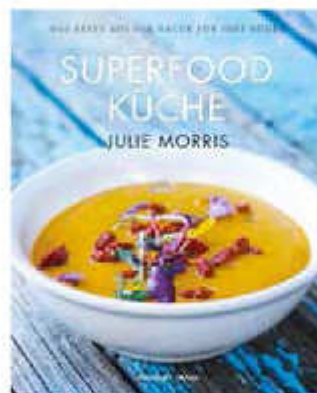
Julie Morris: Ja, ich machte aus meiner Leidenschaft für das Kochen meinen Beruf. Im Nachhinein betrachtet war das zwar ein ungeplanter, aber doch geradliniger Weg. Schon als Kind sah ich mir sehr gern Kochshows an. Und schon als Teenager hatte ich eine riesige Sammlung an Kochbüchern, mit denen ich in meiner Freizeit neue Rezepte entwickelte.

Was ist für Sie ein gutes, selbstgekochtes Essen?

Julie Morris: Ein gutes Essen ist lecker, spendet Energie, bringt Freude und wirkt auch langfristig. Dazu brauche ich geeignete Rezepte, ein bisschen Planung, damit das Kochen nicht zu viel Zeit kostet, und Neugier. Die Verwendung von Superfoods unterstützt mich dabei, ein rundum gutes Essen zu zaubern. Sie verbinden auf ideale Weise Geschmack und Genuss mit dem Wissen um Nutzen und Wirkung. Ein gutes Essen ist sicher auch Nahrung für die Seele. Außerdem erzeugen gemeinsames Kochen und Essen auch Nähe und Zusammenhalt.

Das Interview führte Evelin Bürger

BUCHTIPPS:



„Superfood Küche“ Das beste aus der Natur
Julie Morris

Königsfurt Urania Verlag
256 Seiten
Hardcover,
mit Lesebändchen,
durchgehend vierfarbig
€ 24,99
ISBN 978-3-86826-129



„Superfood Smoothies“
mit 100 Rezepten für
leckere Powerdrinks
Julie Morris

Königsfurt Urania Verlag
208 Seiten, Hardcover,
mit Lesebändchen,
durchgängig vierfarbig
€ 19,99
ISBN 978-3-86826-130-1