

NEU: GOJI-BEEREN

Frucht des Wohlbefindens und der Langlebigkeit. Sie ist wegen ihrer Aminosäuren, Polysacchariden, Carotine, Mineralien und dem hohen Anteil an Vitamin C Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin.



TROCKENFRÜCHTE: SONNENENERGIE PUR!

Unsere geschmackvollen, schonend getrockneten und unbehandelten Trockenfrüchte aus dem „Göttergarten“ haben viele Monate Sonne getankt. Sie werden vollreif geerntet und sind daher ein wertvoller Lieferant von Vitaminen, Enzymen und vielen Mineralstoffen!

Beim Trocknen der Früchte steigen die Gehalte wichtiger Mineralstoffe und Spurenelemente (wie z. B. Kalium, Kalzium, Phosphor oder Eisen) deutlich an. Besonders Feigen, aber auch Datteln und Pflaumen gelten dank ihres hohen Eisengehaltes als eine regelrechte „eiserne Reserve“. Pflaumen und Feigen wirken außerdem darmregulierend und leicht abführend.

Trockenfrüchte enthalten viele wichtige Inhaltsstoffe wie Provitamin A, B-Vitamine, Folsäure, Pektine, Fruchtsäuren sowie Gerbstoffe, Verdauungsfermente und hochwertiges Eiweiß. Durch den hohen Gehalt an Kohlenhydraten mit teilweise über 50 % Frucht- und Traubenzucker sind Trockenfrüchte beste Nervennahrung und schnelle Energiespender. Doch auch hier gilt das Motto: Qualität vor Quantität!

Getrocknete Früchte sind mit ihrer fruchteigenen Süße einfach ein „purer“ Genuss und die natürlichste Art zu süßen. Sie sind ideal für Brot- und Feingebäcke sowie ein „Muss“ in Müsli, Crunchy und Getreidebrei.

Grafiken: Fotolia.com, © Marza, © artspace

Bestellung in Deutschland

JENS TRAUTWEIN NATURWAREN
Am Herrenweg 2, 76228 Karlsruhe
Tel. 0721-9452727, Fax: -9452728
info@trautwein-naturwaren.de
www.trautwein-naturwaren.de

Bestellung in Österreich

PLANGGER NATURWAREN
Untererleinsbach 1a, A - 4722 Peuerbach
Tel. 0043-7276-3492, Fax: -35170
info@plangger-naturwaren.at

Bestellung in der Schweiz

BUSCO-SCHNEEBELI NATURWAREN
Erlensträsschen 43, CH - 4125 Riehen
Tel. 0041-61-6012266
b-s-naturwaren@hotmail.ch

Das Angebot kann von Land zu Land abweichen.

SUPERFOOD

GESUND • LECKER • ÖKOLOGISCH

TROCKENFRÜCHTE, NÜSSE UND ÖLE



NEU: KAKAO-BOHNEN:

Kakao ist eine wichtige Quelle für Magnesium, Kalzium, Eisen und Antioxidantien. Und: Kakao macht glücklich!



PFLANZENÖLE: ÖLWECHSEL FÜR IHREN KÖRPER!

Öle enthalten lebensnotwendige Fettsäuren wie Linolsäure und Linolensäure. Hochwertige Öle sind für die Aufnahme und Verwertung der lebenswichtigen Vitamine A, E, D und K notwendig. Pflanzliche Fette in Form von Ölen haben einen hohen gesundheitlichen Nutzen, da sie cholesterinfrei sind und Vitamin E enthalten. Natürliche Öle können auch zur Pflege der Haut verwendet werden. Sie reinigen die Hautporen und fördern die Zellregeneration.

NÜSSE: KRAFTPAKETE FÜR GEHIRN UND NERVEN!

Nüsse sind fett- und eiweißreiche Samen und reich an vielen lebensnotwendigen Vitaminen, Nähr- und Mineralstoffen. Dabei muss man sich vor dem hohen Fettanteil nicht fürchten, denn die enthaltenen Fettsäuren können sogar die Blutfettwerte günstig beeinflussen. Nüsse sind eine herrliche Knabbererei – ob im Büro als Brainfood oder als Snack in geselliger Runde. Sie sind aber auch vollwertiges Nahrungsmittel und können sogar eine Mahlzeit ersetzen oder mit süßen oder herzhaften Speisen kombiniert werden.

KONTROLLIERT BIOLOGISCHER ANBAU

Unsere hochwertigen Trockenfrüchte, Öle und Nüsse stammen, bis auf wenige Ausnahmen, aus kontrolliert biologischem Anbau. Die Pflanzenöle sind alle kaltgepresst.

TROCKENFRÜCHTE – SONNENENERGIE PUR

Ananas

Die Ananas ist reich an vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen sowie Vitamin E. Außerdem enthält sie weitere Inhaltsstoffe wie Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink, Jod und Carotine. Unsere Ananasscheiben entwickeln beim Lutschen ihren besten Geschmack und ihre beste Wirkung. Über Nacht eingeweicht zaubern sie einen Saft, der nach Sonne, Urlaub und Meer schmeckt. Da lacht das Herz!



Cranberries

Bei den Indianern Nordamerikas galten die Cranberries als Nahrungs- und Heilmittel in einem. Heute sind die gesundheitsfördernden Eigenschaften auch durch die moderne Wissenschaft belegt. Neben der Fähigkeit, Harnwegsinfektionen vorzubeugen, helfen die Antioxidantien, die Körperzellen vor freien Radikalen zu schützen. Unsere Cranberries sind getrocknet und leicht mit Apfeldicksaft gesüßt. Als Knabberlei und im Müsli oder Getreidebrei ein gesunder Genuss.



Datteln

Datteln der Sorte „Deglet Nour“ sind unter deutschen Feinschmeckern die meistverbreiteten Datteln. Die sonnengetrockneten und von Hand entsteineten Dattelfrüchte gelten in Nordafrika immer noch als Hauptnahrungsmittel.



Feigen

Unsere Feigen der Sorte „Protoben“ aus der Türkei fallen vollreif vom Baum und werden in der Sonne getrocknet. Sie haben eine dünne Haut und viel Fruchtfleisch. Fruchtig im Geschmack und von köstlicher Süße sind sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Magnesium.



Mangos

Die Mango stammt ursprünglich aus Indien und wurde schon 1200 v. Chr. in den Veden als „Götterspeise“ bezeichnet. Sie ist leicht verdaulich, enthält viel pflanzliches Eisen und hat einen hohen Anteil an Vitamin A. In der traditionellen Überlieferung wird die Mango als „Nerven- und Drüsennahrung“ bezeichnet. Unsere Mangos der Sorte „Brooks“ sind erfrischend süß-säuerlich im Geschmack und sowohl trocken als auch eingeweicht ein Gedicht!

Papayas *

Die Papaya enthält wertvolle Enzyme und wurde von alten Indianerstämmen traditionell als „Nerven- und Drüsennahrung“ bezeichnet. Auch ihre wohltuend anregende Wirkung auf die Verdauungssäfte wurde hoch geschätzt. Unsere Papayastücke sind herrlich süß. Kinder lieben sie als „Lutschbonbon“ oder „Kaugummi“. Unvergleichlich im Geschmack!

(* Papayas aus konventionellem Anbau)

Pflaumen

Wir bevorzugen die von Natur aus weichste französische Kurpflaume. Diese Pflaumen sind in Aroma und Saftigkeit schlichtweg unerreicht und zu Müsli oder Süßspeisen ein Gedicht. Ob trocken oder eingeweicht sind sie eine Köstlichkeit. Als bekannte Verdauungshilfe eine Wohltat für einen trägen Darm. Unser Tipp: Die Pflaumen einweichen und mit rohen, möglichst gemahlene Erdnüssen genießen!

Physalis

Fruchtig und mit frischer, herber Süße präsentiert sich unsere Physalis (Kapstachelbeere) in intensivem Orange. Die Physalis enthält Vitamin A und viel Vitamin C und ist für Freunde leicht säuerlicher Früchte ein absoluter Leckerbissen. In der Naturmedizin werden die Wirkstoffe der Physalis wegen ihrer positiven Wirkungen auf das Harnwegssystem besonders geschätzt.

PFLANZENÖLE – ÖLWECHSEL FÜR DEN KÖRPER



Arganöl (ungeröstet)

Das flüssige Gold Marokkos

Im Südwesten Marokkos, in der Region um Agadir, ist die Heimat der Arganbäume. Unser reines Arganöl wird aus Argansamen gewonnen und dann kalt gepresst. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Es besteht zu 80 % aus ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Linol- und Oleinsäuren. Zur Verwendung in der Küche und auch als wertvolles Körperpflegeöl bestens geeignet.



Leinöl *

Leinöl optimiert den Sauerstofftransport in die Zelle und trägt so zu einer verbesserten Zellatmung bei. Dadurch können die Organe besser arbeiten und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird gesteigert. Von allen Speiseölen enthält Leinöl den höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren und zwar in Form von Linolensäure. Omega-3-Fettsäuren wirken nachweislich entzündungshemmend und verbessern die Zellelastizität.

(* Leinöl aus konventionellem Anbau)



Mandelöl

Unser Mandelöl hat einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und ist reich an Vitamin E. Das Öl hat einen einzigartigen, milden, dezent nussigen Geschmack und ist von hellgelber Farbe. Mandelöl aromatisiert nicht nur Speisen, sondern eignet sich auch hervorragend zur natürlichen Körperpflege. Eine tägliche kurze Massage mit etwas Mandelöl fördert die Hautdurchblutung, reinigt und unterstützt die Hautregeneration.



Schwarzkümmelöl aus Ägypten

Schwarzkümmelöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren (vor allem Linolsäure) und enthält viele ätherische Öle. Es hat einen würzigen, herben Geschmack, wirkt entzündungshemmend und beruhigend und reguliert das Immunsystem. Bei Schlaflosigkeit oder Verdauungsbeschwerden kann es Erleichterung schaffen. In der Hautpflege ist es ein wohltuendes Öl bei strapazierter Haut, Neurodermitis oder Schuppenflechte. Es kann für Bäder und Haarmassagen verwendet werden.

NÜSSE – KRAFTPAKETE FÜR GEHIRN UND NERVEN



Cashewkerne (ungeröstet)

Neben Mineralien und Vitaminen besitzt die Cashewnuss einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, insbesondere die hitzeempfindliche Linolsäure. Diese kann vom menschlichen Körper nicht produziert werden, ist aber außerordentlich wichtig für die Gesundheit. Linolsäure wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus, ihr hoher Anteil an Eisen, Magnesium und Beta-Karotin kann einer vorzeitigen Hautalterung entgegenwirken.



Erdnüsse

(roh, ungeröstet, mit Haut, ohne Schale)

Die Erdnuss nennt man wegen ihrer nussartigen Beschaffenheit eine Nuss, sie gehört aber zur Gattung der Hülsenfrüchte. Sie ist sehr nahrhaft, fett- und eiweißreich und hat einen hohen Gehalt an Magnesium. Anders als geröstete Erdnüsse, die Harnsäure erzeugen und Verstopfung verursachen können, wirkt die rohe Erdnuss anregend. Sie kann zum Müsli, im Salat oder als leckere Knabberlei verwendet werden.



Paranüsse

„Hüter des Regenwaldes“

Der Paranussbaum wächst ausschließlich wild in den Regenwäldern Südamerikas. Paranüsse enthalten u. a. ungesättigte Fettsäuren, Eiweiß und einen hohen Anteil an Mineralien (Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor, Selen und Zink).



Zedernüsse aus der Mongolei

„Die Königin der Taiga“

Die sibirische Zedernuss (sibirische Pinie) ist reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Lecithin sowie Vitamin E. Außerdem weist sie einen hohen Gehalt an Vitamin B1, B2, B6, Niacin, Folsäure, Phosphor, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Jod, Mangan und wertvollem pflanzlichen Eiweiß auf.