

SPIRULINA CALIFORNIA



SPIRULINA DIE BLAUGRÜNE MIKROALGE

IDEALE NAHRUNGSERGÄNZUNG FÜR WOHLBEFINDEN UND ENERGIE

Spirulina ist eine blaugrüne Mikroalge. Ihre Vitamine und Mineralstoffe sind wie in Obst und Gemüse natürlich gebunden, was eine besonders gute Verwertbarkeit gewährleistet. Spirulina wird seit Jahrhunderten von Menschen gegessen. Den Azteken im historischen Mexiko und den Bewohnern der Tschad-Region war Spirulina seit Generationen eine verlässliche Nährstoffquelle. Heute wird Spirulina besonders wegen des Reichtums an natürlichem Betakarotin, zweiwertigem Eisen und verwertbarem pflanzlichem Vitamin B12 geschätzt.

Spirulina California ist das Spirulina der Pionierfirma Earthrise®, die seit über 25 Jahren in der Kalifornischen Wüste erstklassiges Spirulina kultiviert. Seit 1996 importiert NaturKraftWerke® Spirulina von Earthrise®. Während dieser Zeit hat sich viel verändert in der Welt, aber ohne Übertreibung stellen wir fest, das Earthrise®-Spirulina immer noch eine unerreichte Reinheit und Qualität ausweist. Spirulina California erhalten Sie als Pulver oder Presslinge ohne jegliche Füll- oder Zusatzstoffe direkt von der grössten und ältesten Spirulinafarm der Welt: Earthrise®.

Dieses Premium-Spirulina kommt direkt von der Wasserfarm zu Ihnen, ohne Umwege, ohne Zwischenhandel.

3 GUTE GRÜNDE FÜR SPIRULA

- zweiwertiges Eisen
- pflanzliches Vitamin B12
- natürliches Betakarotin



Erhältlich als Pulver und Pressling in verschiedenen Grössen

FOLGENDE GESUNDHEITS- ANPREISUNGEN SIND MÖGLICH:

Betacarotin stellt die Vorstufe des Vitamin A dar. Vitamin B12 und Eisen tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Sie tragen auch zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei.

EIWEISSETRAG in Tonnen (pro ha und Jahr)



WASSER- UND LANDVERBRAUCH zur Produktion von 1 kg Eiweiss





REZEPTE FÜR GENIALES ESSEN **SPIRULINA** 3 MAL TÄGLICH IN SPEISEN, GETRÄNKEN ODER PUR ALS PRESSLING



PIKANTE TOFUGRÜNLINGE MIT NÜSSEN

600 g weicher Tofu, 1 große Zwiebel, 2–3 EL grob gehackte Baum-
nüsse, 1 EL gehackter Koriander, 2 TL fein gehackter Peperoncino,
3 EL Sojasauce, 1 TL Spirulinapulver, 1½ TL Kuzu, Meersalz, frisch
gemahlener Pfeffer. Olivenöl extra nativ oder Kokosfett zum Braten.

Tofu klein schneiden und von Hand zerkrümeln. Zwiebel fein hacken.
Sämtliche Zutaten gut vermengen und kneten, bis die Masse ge-
schmeidig und kompakt ist. Aus der Tofumasse Bratlinge formen
und diese gut pressen. Die Tofugrünlinge in einer Bratpfanne im Öl
beidseitig je 5 bis 7 Minuten mild braten.



KRÄUTER-TABOULEH

2 Tassen Bulgur, 3 Tassen Wasser, ½ Zitrone 1 Prise Meersalz,
1 Sträußchen Petersilie, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Basilikum,
1 Hand voll Pfefferminzblätter, 2 Fleischtomaten, 4 Frühlingszwie-
beln, 2 EL Olivenöl extra nativ, 1 EL kaltgepresstes Leinöl, ½ Zitrone,
Saft, 2–4 Knoblauchzehen, durchgepresst, ½ TL Galgantpulver,
1 TL Spirulinapulver, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer

Bulgur, Wasser, Zitronenhälfte und Prise Salz aufkochen, das Getreide
auf der ausgeschalteten Wärmequelle zugedeckt 15 bis 20 Minuten
quellen lassen. Zitrone entfernen. Petersilie hacken. Schnittlauch in
feine Röllchen, Basilikum- und Pfefferminzblätter in feine Streifen
schneiden. Stielansatz der Tomaten kreisförmig herausschneiden,
Gemüsefrüchte in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in feine Scheiben
schneiden. Alle Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

PIKANTE TOFUGRÜNLINGE MIT NÜSSEN
KRÄUTER-TABOULEH
KRÄUTER-LEINÖL-MARGARINE

KRÄUTER-LEINÖL-MARGARINE

- ½ Tasse Kokosnussfett
- ½ Tasse kaltgepresstes Leinöl
- 1 TL Spirulinapulver
- 3 EL gehackte Kräuter, nach Belieben

Kokosnussfett im Wasserbad erwärmen bis es flüssig ist. Aus dem
Wasserbad nehmen. Leinöl, Spirulinapulver und Kräuter unter-
rühren. In ein gut verschließbares Gefäß gießen, fest werden lassen

NATUR KRAFTWERKE® ist ein Schweizer Klein-
unternehmen, das hoch-
wertige biologische und
biologisch-dynamische
Produkte verarbeitet und
herstellt. Die Lebensmittel und Natur-
produkte entstehen unter dem Leitstern
einer globalen Ökonomie der Gerech-
tigkeit, die eine soziale und nachhaltige
Entwicklung unterstützt. Der Firmen-
gründer Antonius Conte sucht seit 1996
weltweit nach den besten Rohstoffen für
seine Ideen. NaturKraftWerke® arbei-
tet lokal direkt mit einem Netzwerk von
Bauern zusammen. Aus solchen freund-
schaftlichen Kooperationen entspringen
die unverwechselbaren Produkte. Die
biologische und biologisch-dynamische
Wirtschaftsweise ist ein Dienst an der
Erde und eine Entwicklungspflege des
natürlichen Reichtums als Grundlage
des Lebens. Die Produkte von Natur-
KraftWerke® entsprechen, wo immer
möglich, diesen Grundlagen.

Weitere Informationen:
NaturKraftWerke®,
CH-8607 Aathal-Seeegräben,
T 044 972 27 77, F -76
info@naturkraftwerke.com
www.naturkraftwerke.ch

TÄGLICHE ERFRISCHUNG

Einen gut gehäuften Teelöffel Spirulinapulver, Wasser, Apfelsaft und
eine Banane, evtl. eine Prise Ingwer oder Chili in einem Mixer ver-
quirlen und gleich trinken.

Alternativ:

2–3 x tägl. 3 Presslinge mit etwas Wasser.



Rezepte und Bilder aus dem Buch
"Kraftort Küche"
(© mit freundlicher Genehmigung des Verlages)
Über 40 Rezepte mit Spirulina, Chlorella
und Gräsern
Alfons Roth, Cerina Thon
Umfang: 129 Seiten, Hardcover,
20 grosse Foodbilder
Edition Fona, ISBN 3-03780-223-5



WELTKÜCHE®

WEITERE REZEPTE AUF
WELTKUECHE.COM

