A JÖVŐ ÉTELEI
A TELJES EGÉSZSÉGÉRT

superfood

ÉDESVÍZ

DAVID WOLFE

DAVID WOLFE

superfood

A JÖVŐ ÉTELEI
A TELJES EGÉSZSÉGÉRT

ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

Köszönetnyilvánítás

Itt szeretnék köszönetet mondani azoknak, akik közvetlenül vagy közvetve szerepet játszottak ennek a könyvnek a megszületésében:

Mike Adams

Steve Adler

Sandy „Chocolate Face" Brzozowski

Dereme Church

Dandelion

Groovinda Dasi

Len Foley

Juliana Garske

Lucien Gauthier

Michele Gauthier

Rebecca Gauthier

Nick Good

Angela Hartman

Camille „Super Goji Girl" Perrin

Erin Sojourner

Mitch Wallis

Robert „Ra" Weismandel

Richard Grossinger, Doug Reil, Philip Smith, Anne Connolly, továbbá a North Atlantic Books teljes csapata

Tartalomjegyzék

Bevezetés

Miért éppen a szupertáplálékok? Mik ezek? … 9

Megjegyzések a receptekhez … 21

A szupertáplálékok tízes toplistája … 22

Goji bogyó – Az ifjúság forrása … 23

Kakaó – Nyers csokoládé … 39

Maca – Az Andok afrodiziákuma … 69

Méhészeti termékek – A világ legrégebbi szupertáplálékai … 85

- **Méz** … 89
- **Virágpor** … 92
- **Méhpempő** … 95
- **Propolisz** … 97

Spirulina – A fehérjék királynője … 109

AFA alga – A Klamath-tó kincse … 123

Tengeri fitoplankton – Minden életforma alapja … 143

Aloe vera – Az örök élet elixírje … 161

Kendermag – A jövő szupertápláléka … 177

Kókusz – Az édenkert íze … 199

Ami a toplistáról lemaradt … 220

Açaí – Az Amazonas-vidék antioxidánsa … 221

Camu camu bogyó – C-vitamin mindenekfelett! … 224

Chlorella – Egy elképesztő zöld festékanyag … 227

Perui földicseresznye – Az inkák úti csemegéje … 233

Tengeri hínár – A tenger ajándéka … 237

Noni – Polinéz szupertáplálék … 239

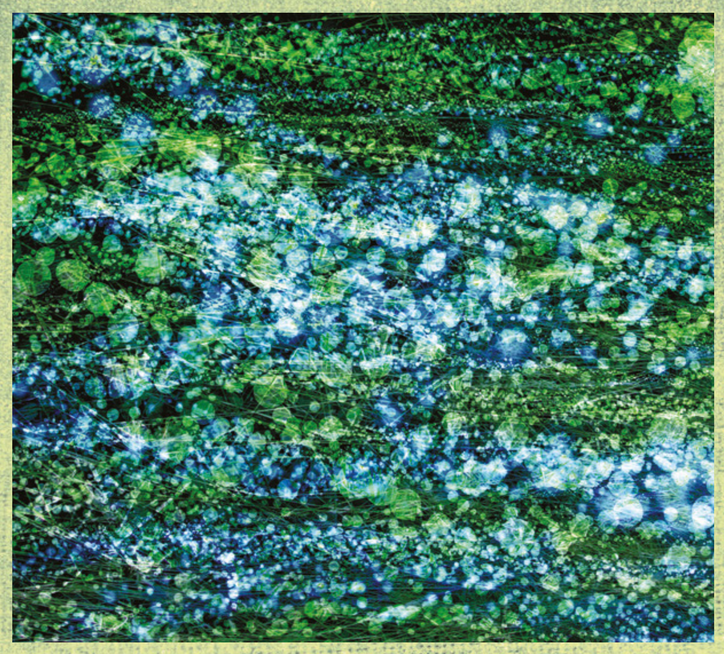
Yacón – Egy ősi prebiotikum … 241

A receptek hozzávalóiról … 244

I. függelék: Információ a szupertálálékok tápanyagairól … 251

II. függelék: Tudományos kutatások … 279

A szerzőről … 321



Bevezetés

Miért éppen a szupertáplálékok? Mik ezek?

Új korszak köszöntött be a táplálkozástudományban, amely felzárkózott a technikai fejlődés mellé. Az infrastruktúra, a kommunikáció, a számítógépes háttér és a táplálékainkra vonatkozó tudásunk gyarapodása ma már lehetővé teszi, hogy hihetetlen mennyiségű minőségi élelmiszert szerezzünk be a földgolyó bármely pontjáról, ez idáig lehetetlennek hitt vagy egyszerűen csak ismeretlen módokon.

Egyre többen fordulnak az egészségtudatos életmód és a bioételek felé, amelyek felkerülnek a szupermarketek polcaira is, s vásárlóik száma kezdi elérni a kritikus tömeget. Van kedve önnek is csatlakozni ehhez az élcsapathoz és megtudni, melyek a legegészségesebb táplálékok?

Az élelmiszerek három ősi csoportjáról van szó, amelyeket mostanában kezdünk újra felfedezni:

1. *Élő, nyers növényi táplálék*: Fontos része mindennapi táplálkozásunknak. Idetartozik a legtöbb gyümölcs, zöldség, olajos mag és dióféle, tengeri hínár, csíra, fűféle, friss fűszernövény és erjesztett étel (például a savanyú káposzta). Az élő, nyers, növényi eredetű táplálékokkal és az ezeken alapuló étrenddel előző könyveimben foglalkoztam.
2. *Szupertáplálékok*: Nem csupán egy, hanem tucatnyi jó tulajdonságuk van. Például a goji bogyó teljes értékű fehérjéket, immunerősítő poliszacharidokat, májtisztító betaint, öregedésgátló szeszkviterpéneket, antioxidánsokat, több mint húsz nyomelemet és még sok mást tartalmaz.
3. *Szupergyógynövények*: Számos egyedi jótéteményük mellett szuper tonizáló és adaptogén hatásuk van. A pecsétviaszgomba például elősegíti az egészséges szív-, tüdő- és veseműködést, valamint immunválaszt, s megújítja az agysejteket

és a kötőszövetet. De idetartozik a macskakarom (*uña de gato*) is, amely a boldogságérzetünket és a vírusokkal szembeni immunvédelmünket fokozó monoamino-oxidáz-gátlót tartalmaz. Szupergyógynövényeket egyik-másik itteni receptembe is beiktattam, de egy későbbi könyvben szándékozom bővebben írni róluk.

Eddig példa nélkül álló bőség időszakát éljük. Az emberiség a történelme során sosem tudott még ennyit a földgolyó leghatásosabb szupertáplálékairól, szupergyógynövényeiről és az élő, nyers növényi táplálékokról. Dacára annak, hogy civilizációnk látszólag leküzdhetetlen akadályokkal néz szembe, egyre egészségtudatosabbakká válunk. Kezdünk ráébredni, mi mindent nyerünk azzal, ha étrendünket a táplálékok merőben új csoportjával gazdagítjuk, amelyek maximális tápértékkel bírnak, tele vannak fehérjével, egészségessé és energikussá tesznek, csodás az ízük, ugyanakkor a kalóriaértékük minimális, és nem tartalmaznak transzzsírokat.

Fokozatosan rájövünk, hogy úgy őrizhetjük meg egészségünket, és úgy élvezhetjük ki legjobban az étkezés örömeit, ha szupertáplálékokat, szupergyógynövényeket, valamint nyers, növényi táplálékokat fogyasztunk. És időközben a kevésbé egészséges ételek iránti vágyunk is csökkenni fog, mivel már nem lelünk örömet bennük.

Az előbb felsorolt három csoportból a szupertáplálékok a legfontosabbak, ezekkel foglalkozom ebben a könyvben. A szupertáplálékok közé azok az ehető és rendkívül tápláló növények tartoznak, amelyek nem nevezhetők a hagyományos értelemben ételnek, de orvosságnak sem (akárcsak a gyógynövények általában).

A szupertáplálékok egyszerre táplálnak és gyógyítanak: nincs még egy olyan élelmiszercsoport bolygónkon, amely ilyen koncentráltan tartalmazna egészségvédő tápanyagokat.

Ezért aztán több jótéteménnyel rendelkeznek, mint az átlagos élelmiszerek. Rendkívül ízletesek, elképesztő mértékben javítják erőnlétünket, a lehető leghathatósabban óvják az egészségünket, erősítik az immunrendszert, fokozzák a szerotonintermelést és a szexuális energiát, megtisztítják és lúgosítják a szervezetet. Mindenestül kielégítik fehérje-, vitamin- és ásványianyag-szükségletünket, de a glikonutriensek (esszenciális poliszacharidok) és az esszenciális zsírsavak iránti igényünket is. Valamennyi sejtünket táplálják, így pótolhatatlan üzemanyagai a mindennapok „szuperhőseinek". Ha ezekkel táplálkozunk, egészséges, örömteli és teljes életet élhetünk!

Azért is fontos, hogy a szupertáplálékok jelentsék a táplálkozásunk alapját, mert nem csupán az agyat, csontokat, izmokat, bőrt, hajat, körmöt, szívet, tüdőt, májat, vesét, szaporító szerveket, hasnyálmirigyet és immunrendszert táplálják, de hosszú távon visszaállítják a szervezet kibillent egyensúlyát is, miközben természetesebb, ősibb étrendre sarkallnak. Ha ezeket fogyasztjuk, könnyedén megtarthatjuk az ideális testsúlyunkat, és átalakíthatjuk táplálkozási szokásainkat. A méregtelenítésben is segítenek – ráadásul a legcsekélyebb szenvedés nélkül! Nem szükséges közben vitamin- és ásványianyag-kiegészítőket, holt anyagokat fogyasztanunk.

Könyvemben az éppen most folyó tudományos kutatásokról is beszámolok. Ezek szerint a szupertáplálékoknak a kiegyensúlyozott táplálkozás nélkülözhetetlen alkotóelemei között volna a helyük. Elfogyasztásukkal több tápanyag jut a szervezetünkbe kevesebb étkezéssel. Az emberek többsége egész nap nassol, hogy ne essen le a vércukorszintje, közben azonban igen kevés értékes tápanyagot vesz magához. Ma már tudjuk, hogy az átlagos és a gyorséttermi ételek zöme nem egyéb üres kalóriánál.

A biogyümölcsök, -zöldségek, növényi magvak és diófélék, csírák meg a többi egészséges növényi táplálék igen fontos részét képezik étrendünknek, a szupertáplálékok táp-értékével mégsem versenyezhetnek. Jómagam az íze, rosttartalma és mennyisége miatt fogyasztok gyümölcsöt és zöldséget, de nem ezzel biztosítom legalapvetőbb tápanyag-szükségletemet. Valódi tápértéke csupán a szupertáplálékoknak van, amelyek minden igényt kielégítenek.

Ezek szavatolják, hogy napról napra hozzájussunk az egészségünk megőrzéséhez szükséges valamennyi tápanyaghoz. Mivel természetes anyagok, össze is dolgoznak a szervezetben, még ha ennek mikéntjét egyelőre nem is érti teljes mértékben a tudomány. A tudósok még nem azonosították a bennük rejtőző összes tápanyagot. Amit eddig tudunk róluk, korántsem ad teljes képet – hiába soroljuk fel a csomagoláson az adott élelmiszerben meglévő összes vitamint, ásványi anyagot, fehérjét, zsírt és szénhidrátot. Jelenleg több mint ezer vitamint,

ásványi anyagot, aminosavat, rövid láncú cukrot, poliszacharidot, olajat, enzimet, koenzimet és antioxidánst ismerünk, amelyek egészségünk fölött őrködnek. Ám az elkövetkező években újabbakat is fel fogunk fedezni.

Mivel a hagyományos és bizonyos mértékig a bioétkezés sem elégíti ki teljes tápanyagigényünket, folyamatosan új lehetőségek után kutatunk, hogy táplálkozásunk egészséges és kiegyensúlyozott legyen. A szupertáplálékok bámulatos mértékben járulnak ehhez hozzá, mert nagyszerű forrásai a tiszta, hormon-, növényvédőszer- és vegyszermentes:

fehérjéknek
ásványi anyagoknak
antioxidánsoknak
„jó" zsíroknak és olajoknak
esszenciális aminosavaknak
glikonutrienseknek
vitaminoknak
enzimeknek
koenzimeknek
esszenciális zsírsavaknak
poliszacharidoknak

A szupertáplálékokat nyers biováltozatban tanácsos fogyasztani, mivel az évtizedes kutatási tapasztalatok azt mutatják, hogy az élő, nyers bioételek több vitamint, enzimet, koenzimet, fehérjét, ásványi anyagot és glikonutrienst tartalmaznak, a táplálkozás számos más eleméről nem is szólva. Az állatkerti csimpánzok is előnyben részesítik a friss, nyers bioételt más ételekkel szemben. A természet ellát minket nyers táplálékkal. Ideje, hogy hasznosítsuk mindazokat a tudományos felismeréseket, amelyek valóságos áttörést jelentenek az élő enzimek tanulmányozásában! A könyvemben ismertetett szupertáplálékok telis-tele vannak enzimekkel. Úgy is mondhatnám, ezek tartalmazzák a legtöbb enzimet a természetben, így meggyógyítják az enzimhiányos betegségeket, s a segítségükkel valósággal dúskálhatunk ezekben a biokatalizátorokban. Elsősorban ezért kell őket nyersen fogyasztanunk. A könyvemben olvasható legtöbb recept is nyers hozzávalókból, szupertáplálékokból és szupergyógynövényekből áll.

Mivel a szupertáplálékok eleve átlagon felüli életenergiát sűrítenek magukba, vegyszer és műtrágya nélkül termeszthetők. Nem csupán nekünk, embereknek hasznosak, de a bolygónknak is, mert fogyasztásuk előmozdítja a biogazdálkozást és a termőföldek megfelelő kiaknázását. (Miért termesszünk szóját, amikor kakaócserjét is nevelhetünk?) Az évek során a legkülönbözőbb növényvédőszerekkel, hormonkezeléssel, génmódosítással, továbbá nitrogén, foszfor és kálium alapú műtrágyákkal próbálkoztunk („a vegyszerek javítják az életminőséget" elv jegyében), aminek következtében betegségek garmadájával birkózunk manapság. Ideje újra felfedeznünk, milyen áldásos hatásai vannak földünk ősi szupertáplálékainak.

A következő oldalakon tíz szupertáplálékot veszek sorra, ezeket tekintem a legfontosabbaknak, de másokat is megemlítek mellettük. Tízes toplistám az alábbiakból áll:

Goji bogyó
Kakaó
Maca
Méhészeti termékek (méz, virágpor, propolisz, méhpempő)
Spirulina
AFA alga
Tengeri fitoplankton
Aloe vera
Kendermag
Kókusz és a belőle készült termékek

Miért építsük be a szupertáplálékokat az étrendünkbe?

Sokunknak nem megfelelő az egészségi állapota, letargiában szenvedünk, és enyhe túlsúllyal küzdünk. Ahogy idősödünk, fokozatosan veszítünk erőnlétünkből, és hiába érünk el anyagi sikereket, az életminőségünk romlásnak indul. Az eleinte enyhe hát- és fejfájás, ízületi gyulladás, reuma, bőrproblémák és álmatlanság, vagy éppen a ráktól való félelem mindinkább megkeseríti napjainkat.

Egyszer talán arra ébredünk, hogy a fájdalmaink állandósultak. Hiába járjuk azonban az orvosokat és a kórházakat, ezek csupán tüneti kezelést nyújtanak. A sebészek eltávolíthatják ugyan a megbetegedett szöveteket, ám a panaszok és gyengélkedés gyökeréig nem hatolnak el. És idővel mindez kiöli belőlünk az életörömöt is.

Ezt nyilván senki sem akarja. Ugyanakkor abban sem kételkedem, hogy mindenkire ez vár, hacsak nem tesz valamit ellene. Szent meggyőződésem, hogy bármely életkorban a tettek mezejére léphetünk, ha intelligensen aknázzuk ki a szupertáplálékok, szupergyógynövények, valamint a nyers, növényi táplálék és a holisztikus gyógymódok előnyeit. Akár ebben a pillanatban is valósággal újrateremthetjük önmagunkat, ha a világ legjobb

táplálékaihoz, a szupertáplálékokhoz folyamodunk. Ha létezik egészséges táplálék, hát valamennyi szupertáplálék az. Szinte az összes betegség tünetein enyhítenek:

- allergia
- ízületi gyulladás
- asztma
- érelmeszesedés
- hiperaktivitás
- rák (valamennyi fajtája)
- krónikus fáradtság
- depresszió
- cukorbetegség (1-es és 2-es típusú)
- ekcéma
- fibromialgia
- szívelégtelenség
- májgyulladás
- herpesz (1-es és 2-es típus, Epstein–Barr-vírusfertőzés)
- magas vérnyomás
- HIV-fertőzés
- hipoglikémia
- álmatlanság
- sclerosis multiplex
- idegrendszeri betegségek
- csökkent immunitás
- pikkelysömör
- bőrbetegségek

Az immunrendszer újjászületése

Könyvemet forgatva egy idő után felfedezik majd a szupertáplálékok közös vonását: valamennyi ellátja az immunrendszert az egészséges immunválaszhoz szükséges anyagokkal.

Ha eddig is törődtek az egészségükkel, bizonyára észrevették, hogy a táplálkozástudományban megjelent egy világméretű irányzat, amelynek lényege az immunrendszer erősítése. Jól megválogatott, növényi alapú, nyers bioételekkel és a szuperételek friss, nyers hozzávalóival, továbbá bizonyos szupergyógynövények immunerősítő hatásának azonnali bevetésével eddig soha nem tapasztalt mértékben javíthatunk egészségi állapotunkon. A szupergyógynövények egyébként a legcsodálatosabbak a világon. Ilyen a lapacho (*pau d'arco*) és a macskakarom az Amazonas vidékéről, ilyenek a gyógygombák (többek között a hamvaskéreggomba, a pecsétviaszgomba, a bokrosgomba, a shiitake, a süngomba, a lepketaplógomba, a hernyógomba), a csüdfű, a kínai kúszómagnólia, a csalán, a zsurló meg tucatnyi társuk.

Méregtelentés: az X-szindróma leküzdése

Szinte mindenki, aki a mai amerikai és európai étrenden él, ásványi anyagokban szegény ételeket, vegyszerekkel, antibiotikummal mérgezett húst, hormonkezelt tehéntejet, finomított cukrokat, gabonát és sót fogyaszt. Bizonyos esetekben annyi mérget vesz magához,

hogy kifejlődik szervezetében a metabolikus, avagy X-szindróma. Az ilyen beteg képtelen lefogyni, legyengül az immunrendszere, és folyton fáradt. Ha azonban nyers, növényi bioeledeleket, szupertáplálékokat és szupergyógynövényeket épít be az étrendjébe, kiszabadulhat az X-szindróma szorításából: újra le tud fogyni, és egészségi állapota is helyreáll.

A nyers bio-szupertáplálékok és szupergyógynövények döbbenetes változást indítanak el szervezetünkben, aminek következtében végül győzedelmeskedünk az X-szindróma fölött. Ugyanakkor mindenkit óvok attól, hogy siettesse ezt a folyamatot. Ahhoz, hogy a belső tisztulással járó anyagcsere-változás végbemehessen, a saját ritmusunkhoz kell igazodnunk, amelyet aztán fokozatosan gyorsíthatunk fel.

Az ideális étrend

„Az vagy, amit megeszel." Ebből az elvből végső soron az következik, hogy bármit veszünk is a szánkba, az kihatással lesz a testünkre és lelkünkre.

Az embernek az idők folyamán sokféle táplálékhoz kellett alkalmazkodnia. A táplálékhiányos időszakokat az élte túl, aki alkalmazkodni tudott a szűkösséghez. Az étrendhez való idomulás tehát fontos szelekciós kritérium volt. Mindennek azonban édeskevés köze van az ideális táplálkozáshoz.

A szupertáplálékok felfedezésével először került olyan helyzetbe az emberiség, hogy ideális étrendet állíthasson össze. Teljes értékű táplálékokat vehetünk magunkhoz, és bátran kísérletezhetünk a különféle szupertáplálékokkal.

Az öngyógyítás is azon alapul, hogy eltávolítjuk szervezetünkből a mérgeket, vegyszereket és növényvédőszereket, s megszabadulunk zsírfeleslegünktől. A szupertáplálékok a természetükből adódóan több tápanyagot (ásványi anyagokat, enzimeket, poliszacharidokat, fehérjéket, valamint egészséges zsírokat és olajokat) tartalmaznak, mint a főzött, feldolgozott, vegyszeresen kezelt ételek. Magasabb energiatartalmuk kielégítőbben táplálja a sejteket, amelyek így több energiához jutnak a méreganyagok eltávolításához. Ezt a folyamatot nevezzük méregtelenítésnek.

Savasság és fogyás

Egyre több tudományos munka, cikk és könyv foglalkozik a sav-bázis egyensúly és a táplálkozás összefüggéseivel. Általánosságban elmondhatjuk, hogy az egészségtelen táplálkozás savasítja szöveteinket, ami valóságos táptalaja a kórokozó mikrobáknak és egyéb szer-

vezeteknek. Három fontos élelmiszercsoport vethető be a savasság és így a krónikus megbetegedések ellen: a szuperzöldségek, a zöldségek általában és a gyógynövények.

Az elhízás elsődleges oka a savas belső környezet. Az elsavasodás elleni küzdelem során a szervezet több vizet tart vissza, mivel ez hígítja a savkoncentrációt. A savakat a zsírszövetbe száműzi, ami hízáshoz és narancsbőrhöz vezet.

Fontos megértenünk, hogy méregtelenítéskor sav szabadul fel a zsírból és más szövetekből. Amennyiben nem közömbösítjük a szuperzöldségekből, zöldségfélékből és gyógynövényekből származó lúgos kémhatással, az panaszok tömegéhez vezethet: fáradtsághoz, hőhullámokhoz, hangulatingadozáshoz, a csontsűrűség csökkenéséhez és ezzel együtt a fogak szuvasodásához. Elengedhetetlen tehát a szupertáplálékok, zöldségfélék és gyógynövények fogyasztása! Ezzel gondoskodhatunk a legjobban egészségünkről, és így élhetünk hosszú, kiegyensúlyozott életet.

Mostanra mindenki megtanulhatta, hogy a szokványos fogyókúrák eredménytelenek. Mi vezet akkor sikerre?

Az ember természetében gyökerezik, hogy semmit sem tagad meg magától szívesen. Amint megtiltunk valamit egy gyereknek, azonnal arra kezd ácsingózni. Az ember már csak ilyen, nem változtathat rajta. Felnőttként sem viselkedünk másként, és nincs is értelme felvenni a harcot e rossz szokással. Az olyan volna, mintha meg akarnánk akadályozni a napot a felkelésben és lenyugvásban, vagy meg akarnánk állítani az égitestek mozgását.

Próbáljunk inkább gyarlóságainkhoz igazodni. Hogyan? Mit szólnának ahhoz, ha táplálékmegvonás helyett újfajta tápanyagokat is vennének magukhoz? S ráadásul közben új ízekkel, illatokkal, színekkel és aromakombinációkkal ismerkedhetnénk meg. Az elképzelhetetlen, hogy az egészséges étel annyira ízlik valakinek, hogy magától lemond az egészségtelenről? Tapasztalatom szerint nagyon is lehetséges. Ez esetben az étrendi átállás

Szupertáplálékok a kiskertben

Könyvemben arra is kitérek, milyen szupertáplálékokat termeszthetnek a saját kertjükben. Miért is ne vethetnék őket a paradicsom és a saláta mellé?

Ami máris felveti a következő logikus kérdést: honnan szerezhetünk be vetőmagot vagy palántát? A válasz: rendszerint maga a növény szolgáltatja számunkra. Nemrég például elültettünk hatvannégy gojibogyó-cserjét (felhasítottuk a bogyókat, hogy magvaik a talajba jussanak), és lássanak csodát, az összes kihajtott! Százszázalékos volt a siker!

nem jár erőszakkal, hanem mintegy magától, a lehető legélvezetesebben megy végbe. Ez egyúttal a könyvem alapgondolata és a szupertáplálékokkal való táplálkozás lényege is. E kötet lapjain olyan szupertáplálékokkal ismerkedünk meg, amelyek a felfedezés örömét nyújtják számunkra. Az én szememben ugyanis nincs jobb a szupertáplálékok fogyasztásánál, mivel ez azt jelenti, hogy új csodaételekkel gazdagíthatjuk eddig étrendünket, és közben még örömünket is leljük benne.

Minden szupertáplálék beilleszthető minden étrendbe. Kísérletezzék ki, melyeket találják a legjobbaknak, és fogyasszák őket. Szerezzenek be turmixgépet, és készítsenek újfajta ivóleveket, vagy keverjenek ki salátaönteteket a szupertáplálékokból. Gyúrjanak össze szuperfinom desszerteket, főzzenek teát kedvenc szupergyógynövényükből, s tegyenek ebbe is szupertáplálékot.

A szupertáplálékokból álló étrend megközelíti a gyógynövények nagy taoista ismerői által kidolgozott eszményt. A kínai mesterek is tudták, hogy ha az ember megismeri a leghatásosabb szupertáplálékokat és szupergyógynövényeket, elveszíti érdeklődését az egészségtelen táplálkozás iránt. A szupertáplálékok viselkedésünket is kiegyensúlyozottabbá teszik, mivel szöveteink megkapják az egészséges működésükhöz szükséges ásványi anyagokat, s egész szervezetünk elegendő táplálékhoz jut.

Ha szupertáplálékokkal táplálják szervezetüket, javul az erőnlétük és a koncentrálóképességük. Nagy valószínűséggel értékrendjük is átformálódik, mást tartanak majd fontosnak, mint régebben. Energikusabbak lesznek, jobb lesz a közérzetük, így az élet szépségét is jobban értékelni tudják majd. Jómagam naponta fogyasztok szupertáplálékokat, jól is érzem magam a bőrömben!

Megjegyzések a receptekhez

A könyvemben található recepteket kezdőknek, középhaladóknak és haladóknak egyaránt ajánlom, egyszóval: a szupertáplálékok minden rajongójának. Mivel néhány hozzávaló ismeretlen lehet, mellékeltem a könyvhöz egy listát, amely bemutatja ezeket az új összetevőket.

Vannak olyan hozzávalók is, amelyeket nem tudnak megtermelni a kiskertben, az interneten és bioboltokban azonban könnyűszerrel beszerezhetők. Csak a pénztárcájuktól függ, mennyit vásárolnak a felsorolt szupertáplálékokból, szupergyógynövényekből és étrendi kiegészítőkből. **Mivel az árak széles skálán mozognak, vásároljanak okosan, aztán kísérletezzenek, játsszanak el az ételekkel.** Akár új ételeket, italokat, önteteket vagy turmixokat is kitalálhatnak, vagy ízlésüknek megfelelően módosíthatják az itt olvasható recepteket. A lehetőségeknek csak a fantáziájuk szabhat határt. Fontos, hogy észben tartsák, már kis mennyiségek is rendkívül hatásosak lehetnek.

A megnevezett konyhai eszközök ajánlatosak, de nem okvetlenül szükségesek. A legtöbb receptben szerepel például egy nagy teljesítményű turmixgép, amely sokkal drágább, mint az egyszerűbb masinák. Jómagam 1980 óta használom a Vita-Mix®-et, és bátran mondhatom: tartós eszköz, megéri a befektetést. Ha rászánják magukat egy nagy teljesítményű turmixgép beszerzésére, lényegesen könnyebben készíthetik el a szuperételeket.

További hasznos eszköz a gyümölcsszárító. Az Excalibur® márkát ajánlom, amelyet 1998 óta használok, és ezt találtam a leghatásosabbnak az ilyen jellegű gépek közül. Ha pillanatnyilag nem engedhetik meg maguknak az Excalibur®-t, az alacsony hőfokra beállított sütő is megteszi.

Készítsék el és fogyasszák örömmel a szuperételeket. Csatlakozzanak azoknak a táborához, akiket örömmel tölt el a szupertáplálékok jótékony hatása. Ezek a jövő ételei!

Goji bogyó

Az ifjúság forrása

Latin nevei:

Főbb ázsiai fajtái: *Lycium barbarum*, *Lycium chinense*, *Lycium halimifolium*

Főbb amerikai fajtái: *Lycium andersonii*, *Lycium berlandieri*, *Lycium brevipes*, *Lycium californicum*, *Lycium carolinianum*, *Lycium cooperi*, *Lycium exsertum*, *Lycium fremontii*, *Lycium macrodon*, *Lycium pallidum*, *Lycium parishii*, *Lycium puberulum*, *Lycium torreyi*

(A *Lycium*ot *Lyceum*nak is írják a különböző szövegekben.)

Közkeletű elnevezések:

Goji bogyó, ördögcérna, farkasbogyó*

A szupertáplálék típusa:

Bogyótermés

A cserje egyéb részeit is felhasználják gyógynövényként vagy élelmiszerként:

Magvak
Virágok
Levelek
Gyökérzet

Története – Tények és legendák

A goji bogyó cserjén terem, amely kedveli az árnyékot, és akár két méter magasra is megnőhet, míg lombjának átmérője hozzávetőleg egyméteres. Ovális leveleinek hossza egy-tíz centi, a fajtától és az élőhelytől függően. A kérgén néha vörös csíkok

* Nem keverendő össze az *Atropa belladonná*val, azaz a maszlagos nadragulyával, amelyet szintén neveznek farkasbogyónak, ám az erősen mérgező! (*A szerkesztő megjegyzése*)

húzódnak. Noha a legtöbb fajta nem növeszt tüskét, némelyik amerikai változat igen. Amikor épp nem virágzik (azaz nyáron, ősszel és télen), csaknem az összes levelét elveszíti, ezért ilyenkor nehéz lehet felismerni, ám tavasszal dús levélzetű. A virágok színárnyalata a fehértől a liláig terjed. Az északi féltekén márciusban kezd virágozni, majd a beporzást követően hamarosan megjelennek rajta a bogyók, amelyek színe a halványsárgától a sötétvörösig terjedhet. A mazsola méretű gyümölcs néha hosszúkás, mint egy amerikaifutball-labda – jómagam kisebbfajta paprikára emlékeztető példányokat is láttam –, leggyakoribb azonban a gömb alakú termés.

Ázsiában nyolcvanöt fajtája ismert, Észak- és Közép-Amerikában tizenöt. Mivel ennyire elterjedt, valószínűsíthető, hogy Ázsiából vitték be az amerikai kontinensre hajdanán a bevándorlók, csónakkal vagy a Beringföldnyelven át.

Ázsia és Amerika gojibogyó-fajtái figyelemre méltóan hasonlóak. Az ázsiai történetét jobban ismerjük, többen kutatták, és több legenda is szól róla. Ennek ellenére mind az ázsiai, mind az amerikai goji bogyóra érdemes odafigyelnünk, részben nagy múltja, részben pedig egészségmegőrző tulajdonságai miatt.

Az általam tanulmányozott és termesztett gojibogyó-változatok rendkívül alkalmazkodóképesek: a száraz, sivatagi körülményeket és a trópusi klímát egyaránt jól tűrik, csakúgy, mint a téli fagyokat. A híradások szerint a cserje Új-Skóciában és Brit Columbiában ugyancsak jól érzi magát.

Linné növényrendszertana *Lycium*ként (*Lyceum*ként) tartja számon. A görög eredetű *lyceum* szó „iskolát" jelent. És a kínai gyógynövények ismerői szerint pontosan a tanulás elősegítésére alkalmas: úgy gondolták, elegendő megenni, s elfogyasztója máris birtokába jut az áldásos hatásairól szóló ismereteknek. De ez még nem minden. Aki goji bogyót vesz magához, annak a kisujjában lesz a kínai gyógynövényekről való teljes tudomány – vélték annak idején.