



Warum in die Ferne schweifen?  
Gerade jetzt zur Erntezeit findet  
man jede Menge einheimische  
Superfoods.

# Alles super?

**Superfoods sind der Supertrend der modernen Ernährung – gerade auch während fordernder Yoga-Retreats, wo der Körper besonders viel Energie braucht. Stefanie Kissner hat in die Töpfe einer Retreat-Küche geschaut und dabei erfahren: Die wahren Superfoods wachsen daheim.**

— Von Stefanie Kissner // Rezepte. Pink Elephant Cooking —

Das Haus am Meer liegt leicht versteckt in einer Bucht in der Nähe von Arrifana, an der wunderschönen portugiesischen Algarve. Zistrosen verbreiten den unverkennbaren Geruch dieser Region. Wir sitzen an dem großen Holztisch auf der Terrasse und philosophieren über Superfoods, Kochen als Meditation und Ashtanga Yoga. Heather und Martin von Pink Elephant Cooking sorgen hier für das leibliche Wohl der Retreat-Teilnehmer, Annette und Daniel von Yogabija sind zuständig für das Ashtanga Yoga. Wie sich herausstellt eine Symbiose, die es in sich hat.

Doch was sind denn nun eigentlich Superfoods? Im engeren Sinn werden damit Lebensmittel bezeichnet, die einen überdurchschnittlich hohen Nährstoffgehalt haben, also besonders reich sind an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Motto: Super Food, super gesund. Dank entsprechendem Marketing denken die meisten bei dem Stichwort wohl zuerst mal an Maca, Chia, Acai oder Moringa. Das klingt nicht nur exotisch, all diese Produkte kommen auch von weit her. Aber muss man wirklich so weit in die Ferne schweifen, um den Körper optimal und effizient mit Nährstoffen zu versorgen? Heather und Martin finden: Viele Superfoods wachsen um die Ecke, sie müssen nicht eingeflogen werden, sind deswegen viel umweltfreundlicher, außerdem günstiger und haben vor allem einen enormen Vorteil: ihre Frische.

Dazu kommt, dass die Exoten in letzter Zeit teilweise sogar in Verruf kamen. Das Magazin Öko-Test veröffentlichte im April 2016 einen Test mit teilweise verheerenden Ergebnissen: Elf der getesteten Bio-Superfoods aus Übersee waren so hoch mit Schwermetallen, Pestiziden, Mineralöl, Cadmium und Blei belastet, dass sie mit „ungenügend“ bewertet wurden, zwei Produkte erschienen den Testern sogar als „nicht verkehrsfähig“. Die Hersteller erklärten die Belastung mit dem Abdrift von Pflanzenschutzmitteln und der allgemeinen Kontamination von Luft, Wasser und Boden. Mit anderen Worten: Auch wenn in der Bio-Landwirtschaft keine Chemikalien eingesetzt werden, können die Produkte dennoch da-

mit belastet sein. Umweltverschmutzung kennt nun mal keine Grenzen.

Es gibt also mehr als einen guten Grund, sich mit regionalen und saisonalen Produkten und ihren Nährstoffwerten vertraut zu machen. Gerade jetzt in der Erntezeit ist der Tisch besonders reich gedeckt. Ein paar Beispiele: Brokkoli ist besonders für Frauen interessant, nach verschiedenen Studien enthält er Inhaltsstoffe, die das Brustkrebsrisiko senken. Kürbiskerne sind wiederum für die Prostata gut. Hanfsamen sind mindestens so genial wie Chiasamen: Darin stecken massig Omega-3-Fettsäuren und Gamma-Linolensäuren, hanfspezifische Antioxidantien wie Phytol schützen Gehirn und Herz und verringern außerdem das Krebsrisiko. Im Sommer wachsen in Deutschland außerdem Heidelbeeren und schwarze Johannisbeeren, die genauso viele Vitamine wie die Gojibeere enthalten. Man sieht: Es gibt für vieles eine regionale Alternative.

Aber man muss ja kein Dogma daraus machen. Heather findet: „Es geht eher darum, einfach mal auszutesten, was kann ich hier aus meiner Region und vorzugsweise saisonal nehmen, bevor ich auf die exotischen Superfoods zurückgreife. Dass man sich im Winter nicht nur von Sauerkraut ernähren will, ist klar. Wir sollten den Luxus genießen, dass wir unsere Nahrung mit vielen schönen Dingen ergänzen können – und dazu gehört dann eben auch Chia, Kakao oder Kokosöl.“ Dabei sollte man auf namhafte Bio-Hersteller zurückgreifen, die eine vertrauenswürdige Qualitätsprüfung vornehmen. Heathers Credo: Der gute Mix macht's. //

Hinter PINK ELEPHANT COOKING (siehe auch Seite 6) verbergen sich die Kochkünstler Heather Donaldson und Martin Riedel. Ihre Freestyle-Küche ist in kein kulinarisches Korsett gezwängt, Kochen ist für beide ein meditativer Zustand. [www.pinkelephantyoga.de](http://www.pinkelephantyoga.de)

Wer in den kulinarischen Genuss ihrer Rezepte kommen möchte, kann dies auch mit dem Ashtanga Yoga Retreat von YOGABIJA an der Algarve kombinieren. Auch Ashtanga-Neulinge werden hier liebevoll aufgenommen und sanft im Mysore-Stil angeleitet. [www.yogabija.eu](http://www.yogabija.eu)





## ROTE BONBONS AUF PAK-CHOI-WIESE IM SESAM-SEE

ERGIBT 3 PORTIONEN

### ZUTATEN FÜR DIE BONBONS

1 großer, süß-säuerlicher Apfel ++ 1 Schuss Reissessig ++ 1 Handvoll geschnittener Schnittlauch ++ 2 EL geschälte Hanfsamen ++ 6 kleine runde Reispapierblätter ++ 150 ml Rote-Bete-Saft ++ 6 Schnittlauchhalme ++ für die Pak-Choi-Wiese ++ 1 TL Kokosfett ++ 3 bis 5 Pak Choi (je nach Größe), in dicke Streifen geschnitten ++ ½ EL Tamari ++ 1 EL Reissirup ++ Saft von ½ Zitrone ++ evtl. eine Prise Chilipulver oder ⅓ frische Chilischote, kleingehackt ++ 1 TL Hanfsamen oder Sesam, für die Deko

### FÜR DEN SESAM-SEE

2 EL Tahin ++ 1 EL Erdnussbutter ++ 100 ml Wasser ++ Saft einer halben Zitrone

### ZUBEREITUNG

**1** Schneiden Sie den Apfel für die Bonbon-Füllung in kleine Würfel und braten Sie ihn in einer Pfanne etwas an. Dann salzen Sie

ihn etwas und löschen ihn mit einem Schuss Reissessig ab. Vermengen Sie das Ganze in einer Schüssel mit dem Schnittlauch und den Hanfsamen.

**2** Weichen Sie die Reispapierblätter einzeln in einem tiefen Teller in dem Rote-Bete-Saft ein (Tipp: Mit lauwarmem Saft geht es schneller, bei kaltem Saft braucht das ewig). Die eingeweichten Blätter legen Sie nacheinander auf ein Brett und füllen sie mit der Apfelmasse. Dann schließen Sie die Bonbons mit je einer Stange Schnittlauch.

**3** Erhitzen Sie eine Pfanne, schmelzen Sie das Kokosfett und braten Sie den Pak Choi kurz darin an. Löschen Sie dann mit Tamari ab und schmecken mit etwas Reissirup, Zitronensaft und evtl. Chili ab.

**4** Verrühren Sie die Zutaten für den Sesam-See und schmecken Sie das Dressing mit Salz und Pfeffer ab. Dann richten Sie die Bonbons auf dem Pak Choi an und träufeln das Dressing darüber. Das Ganze garnieren Sie mit den Resten der Füllung und streuen etwas Sesam oder ein paar Hanfsamen über die Bonbons.



## DR. GREENTHUMB CASHEW CREAM CHEESE

FÜR 2 PERSONEN ODER ALS DIP

### ZUTATEN

150 g Cashewkerne, 1 bis 2 Stunden eingeweicht ++  
 1 bis 2 TL Hefeflocken (optional) ++ 25 ml Reismilch oder  
 Wasser ++ Saft einer halben Zitrone ++ 3 EL geschälte Hanf-  
 samen, nach Belieben geröstet ++ 1 große Handvoll Kräuter  
 nach Wahl, fein gehackt

### ZUBEREITUNG

**1** Geben Sie Cashewkerne, Hefeflocken, Reismilch und  
 den Zitronensaft in einen Mixer, pürieren Sie die Zuta-  
 ten zu einer feinen Masse und schmecken Sie sie mit etwas  
 Salz ab.

**2** Rösten Sie die Hanfsamen nach Belieben in einer  
 Pfanne mit etwas Pflanzenöl goldbraun. Zum Schluss  
 mengen Sie Hanfsamen und Kräuter unter die Creme.

# ZÜRICH | MÜNCHEN

Workshops  
 Teacher Trainings  
 Yogakurse für alle Levels  
 Ayurveda & Massagen

Online  
 Yogaklassen von  
 YogiFilms

[www.airyoga.ch/video](http://www.airyoga.ch/video)



### Workshops & Intensives 2016

- 1. – 4. Sept. Vinyasa Yoga Immersion mit Anya Porter und Carrie Owerko
- 7. – 11. Sept. Achtsamkeit im Yoga und im Alltag - 5 Tage Kurs mit Michael Hamilton
- 18. Sept. Yoga für einen schmerzfreien unteren Rücken mit Stefanie Zimmermann
- 25. Sept. Kopfstand Workshop mit Manuela Peverelli
- 30. Sept. – 2. Okt. Hatha Yoga Workshop mit Max Strom
- 7. – 9. Okt. Yoga Workshop mit Richard Freeman - AUSGEBUCHT!
- 8. – 9. Okt. Weite deine Grenzen aus - Workshop mit Sue Elkind
- 15. – 16. Okt. Hatha Yoga Medley mit Peter Roussel
- 22.-23. Okt. Yoga & Dharma Workshop mit Katchie Ananda
- 23. Okt. Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellan
- 30. Okt. Find das Licht in deiner Stimme mit Karin Mari
- 31. Okt. – 5. Nov. 6-Tage Yoga-Therapie Immersion mit Stephen Thomas & Anya Porter
- 5. und 6. Nov. Atem & Yoga mit Adrian Wirth und Guido Lenz
- 6. Nov. Faszien Workshop mit Stefanie Zimmermann und Janna Scharfenberg
- 19. und 20. Nov. Burnout und Stressmanagement Workshop
- 26. Nov. Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellan
- 27. Nov. „Gebete/Prayers“ Workshop mit Maja Peter & Stephen Thomas
- 1. - 4. Dez. Hands-On Adjustments Intensiv Training mit Mark Stephens
- 3. - 4. Dez. Ashtanga Yoga Workshop mit Matt Champoux
- 10. Dez. Yoga Workshop mit Claudia Eva Reinig
- 10. – 11. Dez. Klangreise mit Adrian Wirth und Tony Majdalani

### 200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 22. April bis 20. November 2016 statt.  
 Das Training ist ausgebucht! Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training  
 -> [www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen](http://www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen)

**Das nächste Training findet vom 21. April bis 6. Oktober 2017 statt.  
 Anmeldungen werden ab September 2016 entgegengenommen.**

### + 300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES ADVANCED TEACHER TRAINING

Der nächste ATT+ 300 Lehrgang startet am 11. März 2016  
 und dauert bis am 2. Juli 2017.

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training  
 -> [www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen](http://www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen)

**Das Training ist bereits ausgebucht!**

### THE PATH OF PURIFICATION - EIN 200 STUNDEN ADVANCED YOGA TRAINING MIT MICHAEL HAMILTON

Das nächste 200 Stunden Advanced Training mit Michael Hamilton  
 wird vom 11. Februar bis 10. September 2017 stattfinden.

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training  
 -> [www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen](http://www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen)

**Das Training ist ausgebucht. Es wird eine Warteliste geführt.**

<b>AIRYOGA KONTAKT:</b>	Fabrikstrasse 10	Oberdorfstrasse 2
<a href="mailto:zuerich@airyoga.com">zuerich@airyoga.com</a>	8005 Zürich	8001 Zürich
<a href="http://www.airyoga.com">www.airyoga.com</a>	+41 (0)44 422 01 01	+41 (0)43-4 99 01 01



## AVOCADO-SCHIFFCHEN MIT LEINSAMEN UND KAROTTENDRESSING

FÜR 4 PERSONEN ALS SNACK

### ZUTATEN

1 Karotte, gehobelt ++ 1 EL Mandelmus ++ ½ TL Kurkuma ++  
1 kleines Stückchen Ingwer, gerieben Saft von ½ Zitrone ++  
2 Avocados ++ 1 TL Kürbiskernöl ++ 1 TL Leinsamen

### ZUBEREITUNG

- 1 Für das Dressing pürieren Sie Karotte, Mandelmus, Kurkuma, Ingwer, Zitronensaft und etwas Wasser zum Verdünnen. Schmecken Sie das Ganze mit Salz ab.
- 2 Für die Avocado-Schiffchen halbieren Sie die Avocados der Länge nach, entfernen den Kern und machen ein paar Schnitte horizontal und vertikal. Verletzen Sie dabei aber nicht die Schale. Träufeln Sie das Kürbiskernöl in die Schnitte und streuen Sie etwas Salz und Pfeffer über die Avocados. Zum Schluss verteilen Sie das Karottendressing und die Leinsamen über den Schiffchen.



## CASHEW-CHIA-JOGHURT MIT GEKEIMTEM BUCHWEIZEN

ERGIBT 4 PORTIONEN

### ZUTATEN

400 g Cashewkerne, 1 bis 2 Stunden in Wasser eingeweicht ++  
1 l warmes Wasser ++ ½ Kapsel Probiotika (Reformhaus) ++ 100 g Buchweizen ++ 50 g Chiasamen ++ 200 ml Nussmilch ++ 1 Banane ++ Vanilleschote oder Pulver ++ 1 EL Kokosblütenzucker oder eine Medjoldattel ++ Saft von ½ Zitrone ++ Fruchtsalat aus saisonalem Obst und Kakao-Nibs

### ZUBEREITUNG

- 1 Gießen Sie die Cashewkerne ab und pürieren Sie sie mit dem warmen Wasser. Geben Sie die Hälfte des Inhalts der Probiotika-Kapsel dazu und mixen Sie nochmals durch. Füllen Sie die Mischung in eine Glasschüssel, legen Sie ein Küchentuch darüber und stellen Sie sie ca. 8 Stunden an einen warmen Ort. Sobald die Cashewcreme kleine Bläschen wirft und sich ein leicht säuerlicher Geruch entwickelt, hat der Fermentierprozess begonnen und der Joghurt kann verwendet werden.
- 2 Legen Sie den Buchweizen 3 bis 5 Stunden in reichlich Wasser in einem Keimglas ein. Danach gießen Sie ihn ab und spülen ihn mit frischem Wasser durch. Lassen Sie den Buchweizen im Keimglas keimen. Wiederholen Sie den Vorgang zwei bis drei Mal.
- 3 Schroteten Sie die Chiasamen in einer Mühle oder im Mixer und legen Sie sie mindestens 30 Minuten (besser über Nacht) in der Nussmilch ein.
- 4 Pürieren Sie den Cashewjoghurt mit der Banane, dem Kokosblütenzucker oder der Medjoldattel, der Vanille und dem Zitronensaft im Mixer glatt. Geben Sie den Chiapudding dazu und vermischen Sie alles gut. Richten Sie den Pudding in Portionsschälchen an und garnieren Sie ihn mit dem gekeimten Buchweizen, dem Obstsalat und ein paar Kakao-Nibs.



## BROKKOLI UND ROTE BETE MIT TAMARI-KÜRBISKERNEN AUF BUCHWEIZEN-BULGUR

ERGIBT 4 PORTIONEN

### ZUTATEN

100 g Kürbiskerne ++ 3 EL Tamari ++ 250 g Buchweizen-Bulgur ++ 1 Brokkoli ++ 1 Rote Bete ++ 1 EL Kokosöl zum Anbraten ++ 1 Schuss Balsamico-Essig ++ 1 EL Kokosblütenzucker ++ geriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

### ZUBEREITUNG

- 1 Rösten Sie die Kürbiskerne in einer Pfanne leicht an, löschen Sie sie mit Tamari ab und schütten Sie sie zum Abkühlen aus der Pfanne auf einen Teller.
- 2 Kochen Sie den Bulgur in heißem Salzwasser (besser Gemüsebrühe) kurz auf. Dann nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen den Bulgur im geschlossenen Topf 15 Minuten lang ziehen.
- 3 In der Zwischenzeit putzen Sie den Brokkoli und teilen ihn in Röschen. Die Rote Bete wird in feine Scheiben geschnitten. Erhitzen Sie das Kokosöl in einer Pfanne und schwenken Sie den Brokkoli kurz darin. Anschließend geben Sie ihn in eine Schüssel und schmecken ihn mit Salz und Pfeffer ab. Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie ihn ziehen. Braten Sie nun die Rote Bete ebenfalls kurz im Kokosöl an, karamellisieren Sie sie mit etwas Kokosblütenzucker und löschen Sie sie mit Balsamico-Essig ab. Zum Schluss schmecken Sie das Gemüse mit Salz und Pfeffer ab.
- 4 Richten Sie den Buchweizen-Bulgur auf einer Platte an, verteilen Sie Rote Bete, Brokkoli und die Kürbiskerne darauf und streuen Sie etwas Zitronenabrieb darüber.



## MÜNCHEN | ZÜRICH

Workshops

Yogalehrer Ausbildung

Yogakurse für alle Levels

Online  
Yogaklassen von  
YogiFilms

[www.airyoga.de/video](http://www.airyoga.de/video)



### Workshops & Intensives 2016

- 25 – 28 Aug „Anusara® Yoga Anatomie der UPA's“ Intensive mit Adam Ballenger (24 Stunden)
- 9 – 10 Sept Free Floating® Aerial Yoga Workshops mit Claudia Lederer
- 11 Sept Faszien Yoga Workshop mit Tanja Seehofer & Martin Schultka
- 17 Sept Anatomie Workshop „Das Becken“ mit Martin Schultka
- 18 Sept Energetic Vinyasa & Innersound Masterclass
- 24 – 25 Sept „Teachers Evolution II“ mit Diana Sans
- 7 – 8 Okt Hatha Yoga Workshop mit Max Strom
- 9 Okt Yoga Einsteiger Workshop mit Verena Simmann
- 20 Okt Partnernyoga Masterclass mit Tanja Seehofer & Martin Schultka
- 5 – 6 Nov Trauma Yoga Workshop mit Doris Iding
- 6 Nov Yin Yoga & Gefühle - Workshop mit Tanja Seehofer
- 23 – 27 Nov Yoga Philosophie & Therapie Intensive mit Mark Stephens (32 Stunden)

### Advanced Hatha Yoga Intensives 2016 (45 Stunden)

- 19 – 23 Okt Yoga Philosophie & Therapie mit Douglas Keller
- 5 – 11 Dez Master Programm „Der Spiegel“ mit Mark Stephens

**Neuer Kurs:** MBSR „Achtsamkeitsbasierende Stressreduktion“ nach Jon Kabat-Zinn

9 Jan – 6 März 2017 mit Doris Iding (8 Klassen a 2,5 Stunden)

### Free Floating® Aerial Yoga Trainings 2016/17 mit Claudia Lederer

- 13 – 16 Okt BASIC Training (1. Grundlagen Modul)
- 10 – 13 Nov BASIC Training (2. Grundlagen Modul)
- 2 Dez „Bridge Day“ Free Floating® Aerial Yoga Training
- 27 – 29 Jan ADVANCED Training „New Inspiration & New Skills“

### Yin Yoga Ausbildungen 2016/17 mit Tanja Seehofer

- 29 Sept – 3 Okt Yin Yoga Training (32 Stunden) - AUSGEBUCHT!
- 24 – 28 Feb Yin Yoga Training (32 Stunden)

### 200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTE YOGALEHRER AUSBILDUNGEN

**NEUER KURS:** 24 Okt 2016 - 8 Jan 2017 (Intensiv-Format in 4 Modulen)

**NEUER KURS:** 10 März - 3 Sept 2017 (Wochenend-Format)

### AIRYOGA KONTAKT:

Blumenstrasse 6  
80331 München  
[muenchen@airyoga.com](mailto:muenchen@airyoga.com)  
+49 (0)89-23 22 59 30