NATUR® KRAFT WERKE

SPIRULINA
DIE BLAUGRÜNE MIKROALGE

EARTHRISE®

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®. Wärend 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®.

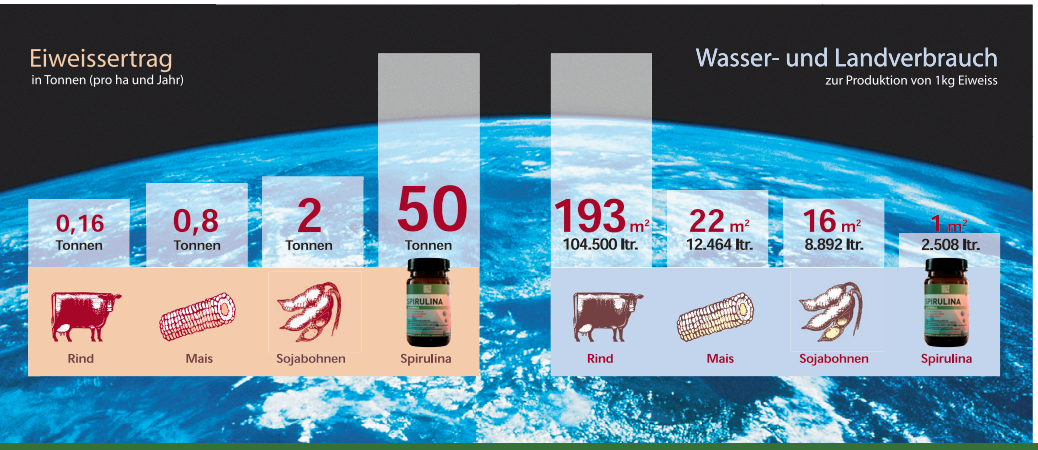
Dieses Premium-Spirulina kommt direkt von der Wasserfarm zu Ihnen, ohne Umwege, ohne Zwischenhandel.

3 GUTE GRÜNDE FÜR SPIRULA

- zweiwertiges Eisen
- pflanzliches Vitamin B12
- natürliches Betakarotin

100 / 200 / 500 / 1000 / 2000 Presslinge à 500mg

100g / 250g / 450g Pulver und Riegel



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.

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

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 Baumnüsse, 1 EL gehackter Koriander, 2 TL fein gehackter Peperoncino, 3 EL Sojasauce, 1 TL Spirulinapulver, 1 1/2 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 geschmeidig 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, 1/2 Zitrone 1 Prise Meersalz, 1 Sträußchen Petersilie, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Basilikum, 1 Hand voll Pfefferminzblätter, 2 Fleischtomaten, 4 Frühlingszwiebeln, 2 EL Olivenöl extra nativ, 1 EL kaltgepresstes Leinöl, 1/2 Zitrone, Saft, 2–4 Knoblauchzehen, durchgepresst, 1/2 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.

KRÄUTER-LEINÖL-MARGARINE

1/2 Tasse Kokosnussfett
1/2 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 unterrühren. In ein gut verschließbares Gefäß gießen, fest werden lassen.

TÄGLICHE ERFRISCHUNG

Einen gut gehäuften Teelöffel Spirulinapulver, Wasser, Apfelsaft und eine Banane, evtl. eine Prise Ingwer oder Chili in einem Mixer verquirlen 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

GEDRUCKT AUF 100% ALTPAPIER

NATUR KRAFT WERKE® ist ein Schweizer Kleinunternehmen, das hochwertige biologische und biologisch-dynamische Produkte verarbeitet und herstellt. Die Lebensmittel und Naturprodukte entstehen unter dem Leitstern einer globalen Ökonomie der Gerechtigkeit, die eine soziale und nachhaltige Entwicklung unterstützt. Der Firmengründer Antonius Conte sucht seit 1996 weltweit nach den besten Rohstoffen für seine Ideen. NaturKraftWerke® arbeitet lokal direkt mit einem Netzwerk von Bauern zusammen. Aus solchen freundschaftlichen 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 NaturKraftWerke® entsprechen, wo immer möglich, diesen Grundlagen.

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

überreicht durch: