



SamaraNatur

GÖTTLICHE NAHRUNG • VITALKOST

www.SamaraNatur.ch

Katalog

mit Superlebensmittel-Rezepten

Superlebensmittel, Rohrkost,
natürliche Nahrungsergänzung,
Bildungsmaterial, Körperpflege

BioSamara GmbH

Tel: +41 (0)52 680 15 47 Email: info@biosamara.ch

www.SamaraNatur.ch

Wer sind wir?

BioSamara wurde mit dem Ziel kreiert, unsere Liebe und unseren Respekt mit Mutter Natur zu teilen und um zu zeigen, wie wichtig qualitativ hochwertige Superlebensmittel und Naturkost ohne Pestizide und Agrochemikalien angebaut und in ihrem natürlichen, rohen Zustand sind, wie dies von der Natur vorgesehen ist.

Seit 2007 ist BioSamara die schweizweit führende Bezugsquelle für Superlebensmittel und Rohkost. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Sie zu einer zufriedeneren und gesünderen Person werden zu lassen und hochwertige Lebensmittel einfach und leicht für Ihre Ernährung verfügbar zu machen.

BioSamara bietet die nahrhaftesten und qualitativ hochwertigsten Lebensmittel aus allen Teilen der Welt, in ihrem natürlichen, möglichst wenig verarbeiteten Zustand an: getrocknet bei tiefen Temperaturen in Rohkostqualität, frei von Chemikalien, nicht künstlich aufbereitet und nicht erhitzt. Rohkost enthält mehr Lebenskraft aufgrund der Tatsache, dass Nährstoffe und Enzyme – anders als beim Kochen - nicht zerstört werden und uns somit mit mehr Vitalität und Wohlbefinden versorgen.

Wir verkaufen einige Produkte, die biologisch zertifiziert sind. Falls es uns nicht möglich ist, biologisch zertifizierte Produkte zu finden, wählen wir Produkte, die frei von chemisch-synthetischen Mitteln sind.

Was sind Superlebensmittel?

Superlebensmittel sind sowohl Lebensmittel als auch Medizin: sie haben Elemente von beidem. Sie gehören zu einer Gruppe der nährstoffreichsten, konzentriertesten und wirkungsvollsten Lebensmittel auf dem Planeten. Sehr schmackhaft, haben die auch als Superfood oder Urkost bezeichneten Lebensmittel die Fähigkeit, die Lebenskraft und die Lebensenergie deutlich ansteigen zu lassen und sind dadurch auch ideal, um den gesundheitlichen Allgemeinzustand zu verbessern.

Superlebensmittel unterstützen uns, das Immunsystem zu stärken, Energie und Libido zu fördern, den Körper zu entgiften und den Säure-Basenhaushalt im Körper auszugleichen. Zudem werden Sie als Konsument mit Hilfe der Superlebensmittel keine künstlichen Vitamin- und Mineralstoffpräparate mehr brauchen, die der Körper nur schlecht verarbeiten kann.

In einer optimalen Umwelt hätten wir die Möglichkeit, alle nötigen Nährstoffe aus unserer Nahrung zu beziehen, jedoch ist unsere Nahrung heute nicht mehr dazu in der Lage wie sie es früher war. Unsere Böden wurden einerseits durch die intensive Nutzung, mangelhafte Bodenpflege und der damit verbundenen Erosion, aber auch durch den Einsatz von Kunstdüngern ausgelaugt. Unser stressiger Lebensstil und auch die Umweltverschmutzung beanspruchen unseren Körper stark und nehmen ihm die letzten Reserven. Daher ist es sehr sinnvoll, die Superlebensmittel sowie natürliche Nahrungsergänzung in unsere tägliche Ernährung einzubauen.

Die hier beschriebenen Superlebensmittel sind nur ein kleiner Teil der bei uns erhältlichen Produkte. Eine (Preis-)Liste befindet sich am Ende dieses Katalogs. Auf unserer Internet-Seite www.biosamara.ch finden Sie die aktuellste und umfangreiche Beschreibung unserer Produkte, wo Sie auch Ihre Bestellung aufgeben können.

SUPERLEBENSMITTEL

ROH KAKAO – DAS LEBENSMITTEL DER GÖTTIN



Kakao ist der Samen eines amazonischen Fruchtbaumes. Kakaobohnen wurden von den Mayas und Azteken so geschätzt, dass sie als Geld gebraucht wurden.

Roh-Kakao ist die wichtigste Zutat für Schokolade und hat viele positive Eigenschaften, wirkt verjüngend und gibt uns ein Glücksgefühl. Wenn Du Roh-Kakao isst, kannst Du von diesen vielen Vorteilen profitieren, ohne die Nachteile von weissem Zucker, Milch und chemischen Hilfsstoffen sowie die des ganzen Verarbeitungsprozesses, die man bei Industrieschokolade findet. Nur eine Zutat: roher Kakao!

Einige Eigenschaften von rohem Kakao:

- ♥ Kakao hat am meisten Magnesium aller Lebensmittel, das für die Herzfunktion gut ist
- ♥ Kakao ist perfekt als Gehirnnahrung, hält wach und konzentriert
- ♥ Kakao ist reich an Antioxidantien und schützt die Zellen vor freien Radikalen
- ♥ Kakao stärkt die Knochen
- ♥ Kakao fördert glück- und liebevolle Gefühle
- ♥ Kakao enthält viel Schwefel – das Schönheitsmineral - welches für starke Nägel, Haare und schöne Haut wichtig ist

Verwendung: Als Snack, in Smoothies, für selbergemachte Schokolade, Desserts und im Müesli.

SamaraNatur-Kakao ist beste Edelkakaosorte, sehr schonend verarbeitet (Rohkostqualität), 100% Kakao und ohne Zusätze, ohne Agrochemie angebaut und fair trade.

MUNTER DURCH DEN TAG MIT CAMU CAMU – EINE SUPER FRUCHT AUS DEM AMAZONAS

Der Camu Camu-Busch wächst im Amazonas-Becken in Überschwemmungsgebieten. Seine muskattraubengrossen Früchte gelten heute als die Vitamin C-reichsten der Erde.

Es ist aber der gesamte Vitalstoff-Cocktail über das Vitamin C hinaus, der Camu Camu zu einer besonderen Frucht macht. Sie wurde von der Bevölkerung im Amazonas traditionell auch gegessen, um täglich eine gute Gesundheit zu erhalten, beispielsweise um:



- ♥ virale Infekte abzuwehren* die Gesundheit der Atemwege zu verbessern
- ♥ schöne Haut, kräftiges Bindegewebe und Bänder zu fördern
- ♥ die Sehkraft zu erhalten
- ♥ einen klaren Kopf zu behalten in Zeiten von Stress und Ängsten.

Verwendung: In Wasser. Wegen dem sauren Geschmack eignet es sich besonders in Säften und Smoothies, Wasserkefir, Desserts, Glacés oder im Müesli.

SamaraNatur-Camu Camu ist sehr schonend verarbeitet (Rohkostqualität), 100% Camu Camu-Pulver und ohne Zusätze, aus Wildsammlung, fair trade.

MACA - DER PERUANISCHE GINSENG

Maca ist eine Wurzel aus Peru und ist verwandt mit der hier bekannten Kresse. Maca wird in den peruanischen Anden mit ihrem rauen Klima seit Jahrhunderten als tägliches, aber ausserordentliches, stärkendes Lebensmittel verwendet.



Eigenschaften von Maca:

- ♥ hoher Anteil biologisch hochwertiger Proteine
- ♥ Fördert Energie und Ausdauer, perfekt für Sportler
- ♥ Steigert das Wohlbefinden, geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration
- ♥ Eines der bekanntesten aphrodisierenden, libidofördernden Lebensmittel
- ♥ Unterstützend bei geistiger und physischer Ermüdung
- ♥ Fördert das Immunsystem

Maca erinnert uns etwas an Marroni mit einer peppigen Note. Maca kann z.B. in Reis-, Nuss- oder Hanfmilch gerührt oder einfach ins Müesli gemischt werden.

SamaraNatur-Maca ist sehr schonend verarbeitet (Rohkostqualität), 100% Maca-Pulver und ohne Zusätze, ohne Agrochemie angebaut und fair trade.

HANFSAMEN – EINES DER VOLLWERTIGSTEN LEBENSMITTEL



Die unscheinbaren Hanfsamen haben eine Jahrtausende alte Geschichte mit vielen verschiedenen Verwendungen und können unter praktisch allen klimatischen Bedingungen wachsen.

Hanfsamen sind reich an verschiedenen Vitalstoffen und haben einen speziell ausgeglichenen Gehalt an Omega 3 und 6.

Einige Eigenschaften von Hanfsamen:

- ♥ Der hohe Gehalt an Vitamin E und Fettsäuren pflegt und schützt die Haut in jeder Hinsicht
- ♥ Als Protein- und Energiequelle für den Menschen hervorragend geeignet, auch für Sportler
- ♥ Reich an Antioxidantien

Geschälte Hanfsamen schmecken angenehm mild und nussig und verfeinert nicht nur das Müesli, sondern ist auch im Salat, Pesto, Gemüse oder für Desserts eine wertvolle Zutat.

SamaraNatur-Hanfsamen sind sehr schonend verarbeitet (Rohkostqualität), 100% Hanfsamen und ohne Zusätze, ohne Agrochemie angebaut.

PHYSALIS – GESCHMACKSVOLLES, NAHRHAFTES SUPERLEBENSMITTEL AUS DEN ANDEN



Diese wunderbare und exotische Beere – auch Inka-Beere genannt - kommt von Südamerika, wo sie wild auf sehr nährstoffreichen Böden in den Peruanischen Anden gedeihen kann.

Eigenschaften:

- ♥ Für eine Frucht enthält die Andenbeere einen hohen Anteil an Proteinen (14%)

- ♥ Reich an Bioflavonoiden (auch bekannt als Vitamin P) und Pektin.
- ♥ Die kleinen kaubaren Kerne der Inka-Beere haben einen leicht abführenden Effekt; so macht es die Beeren zu einem guten Mittel bei Verdauungsschwierigkeiten.

Verwendung: Diese Beeren schmecken süß und säuerlich zugleich und passen sehr gut zu Nüssen und anderen Trockenfrüchten. Auch in Desserts und im Müesli.

SamaraNatur-Physalis sind sehr schonend verarbeitet (Rohkostqualität), 100% Physalis und ohne Zusätze, ohne Agrochemie angebaut und fair trade.

CHIA-SAMEN – KLEINE KRAFT-SAMEN



Die Chia-Samen sind ein seit dem Altertum genutztes Superlebensmittel, das von den Mayas, Azteken und Inkas verwendet wurde und bereits seit 5500 Jahren bekannt ist. Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren.

Eigenschaften von Chia-Samen:

- ♥ Die Omega-3 verbessern die mentale Klarheit, Konzentration und die Stimmung.
- ♥ Vermindern das Verlangen nach Süßigkeiten und Junk Food – der hohe Gehalt an löslichen Ballaststoffen gibt dem Blut unraffinierte Kohlehydrate über eine längere Zeitdauer ab.
- ♥ Wirken darmreinigend und ermöglichen dem Körper mehr Schlacken loszuwerden und wieder mehr Nährstoffe aufzunehmen. Sie vermindern auch Verdauungsprobleme und Sodbrennen ohne unerwünschte Nebenwirkungen.
- ♥ Ausgezeichnete Wahl für Diabetiker, da Chia-Samen ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel wirken.
- ♥ Chia-Samen können helfen abzunehmen: in Wasser eingeweicht und unter ein Gericht gemischt wird das Gericht sättigender, da die Samen Kohlenhydrate sehr langsam abgeben – ohne aber den Geschmack zu verändern.

Chia-Samen sind neutral im Geschmack und werden normalerweise in Wasser eingeweicht und so als Chia-Gel in Säften, Salaten, Pestos und Müesli beigemischt. Ganze Samen können in Salate und ins Müesli gemischt werden. Gemahlene Samen können auch in Suppen, ins Brot etc. gemischt werden.

SamaraNatur-Chia-Samen sind sehr schonend verarbeitet (Rohkostqualität), 100% Chia-Samen und ohne Zusätze, ohne Agrochemie angebaut.

SIBIRISCHE ZEDERNÜSSE



In der Mongolei und Sibirien werden die Zedernüsse seit Jahrhunderten sehr geschätzt. Die Sibirische Zeder hat ihren Namen vom russischen Namen des Baumes - Kedr (Pinus sibirica) - und ist nahe verwandt mit der bei uns heimischen Arve (Pinus cembra).

Sie sind voll von hochwertigen Vitalstoffen: ungesättigte Fettsäuren, Spurenelemente und Vitamine, insbesondere Vitamin E und auch Lezithin.

Die Zedernüsse haben einen wunderbaren, leicht harzigen Geschmack und lassen sich ähnlich wie die geschmacklich mildereren Pinienkerne verwenden: in Salaten, Saucen, Pestos oder einfach so für eine kleine, kräftigende Zwischenverpflegung.

SamaraNatur- Zedernüsse sind sehr schonend verarbeitet (Rohkostqualität), 100% Zedernüsse und ohne Zusätze, mit traditionellen Erntemethoden in Wildsammlung gelesenen.

ZEOLITH – DETOX SUPREME

Zeolith ist ein natürlich vorkommendes Lava-Gestein. Es wird in Asien seit mehr als 800 Jahren zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit verwendet.

- ♥ Die Struktur von Zeolith ermöglicht die Bindung und Ausleitung von Schwermetallen, Pestiziden und anderen Giften.
- ♥ Mit seiner Struktur wirkt es auch als Radikalfänger.
- ♥ Es verbessert die Funktion der Leber, was indirekt zur besseren Ausleitung von Giften führt.
- ♥ Es gleicht den natürlichen Säure-Base-Haushalt aus.
- ♥ Zeolith neutralisiert Nitrosamine im Magen, welche ein Grund für Magenkrebs sind.
- ♥ Aussagen von Betroffenen zufolge soll es bei Allergien, Migräne und Asthma helfen.

MARINES PHYTOPLANKTON

Dieses einzigartige Superlebensmittel aus dem Ozean versorgt den Körper mit Energie, die bei täglicher Einnahme signifikant zunimmt. Es ist reich an natürlichen Vitaminen, Mineralien und echter Lebenskraft, direkt von der Sonne aufgenommen.

Menschen, die marines Phytoplankton verwenden, berichten von vielen positiven Effekten auf den ganzen menschlichen Körper.

- ♥ Der hohe Chlorophyll-Gehalt fördert die Sauerstoffversorgung des Körpers bis auf die innerzelluläre Ebene.
- ♥ Marines Phytoplankton ist ein lebendiges, ganzheitliches und konzentriertes Rohkost-Lebensmittel, welches ohne Kühlung haltbar ist.
- ♥ Es ist sehr potent, weshalb man nur wenig davon benötigt.
- ♥ Die einzigartige Zusammensetzung hilft dem Körper insgesamt sich besser anzupassen und auf Stress zu antworten.

Es ist ideal, das Phytoplankton unter die Zunge zu tröpfeln, wodurch die essentiellen Nährstoffe direkt in den Körper aufgenommen werden, ohne das Verdauungssystem passieren zu müssen.

FO-TI

Fo-Ti ist eine Wurzel, die in China eine lange Tradition hat. Fo Ti, auch He Shou Wu genannt ist eine der populärsten, hochverehrtesten und kräftigendsten Pflanzen in der asiatischen Kultur. He Shou Wu ist die knollige Wurzel des Polygonum multiflorum, eine Pflanze, die in den Bergen von Zentral- und Südchina wächst. Zusammen mit Goji Beeren gehört es zu den nährstoffreichsten Stärkungsmitteln der chinesischen Pflanzen.

- ♥ Es soll allgemein die Energie fördern, die Organe stärken sowie unterstützend Blut und Leber reinigen und entgiften.
- ♥ He Shou Wu wird auch verwendet, um der frühzeitigen Alterung vorzubeugen; es soll die Nieren und die Leberfunktionen stärken, Ying stärken, das Blut nähren sowie Muskeln, Sehnen und Knochen und den unteren Teil des Rückens und die Knie stärken.
- ♥ Es wird in Asien auch genutzt, um die jugendliche Beschaffenheit der Haare sowie deren Farbe zu bewahren. Dies ist eine seiner herausragendsten Eigenschaften.
- ♥ Fo Ti ist reich an Eisen, Zink und an Antioxidantien und wirkt immunstimulierend.

Fo Ti kann lebenslang zur Aufrechterhaltung der Gesundheit verwendet werden.

Als Tee zubereiten und genießen.

NATÜRLICHE SÜSSMITTEL

YACON-WURZEL – LECKERES UND GESUNDES SÜSSMITTEL



Yacon ist eine süßliche, wunderbar schmeckende Wurzelknolle, die in den peruanischen Anden wächst und dort seit langem genossen wird.

- ♥ Sie enthält viel Fruktose in der Form von Oligosacchariden (FOS), die eine gesunde Darmflora fördern und auch bei Diabetes besonders ideal sind.
- ♥ Mit Yacon-Dicksaft gesüßte Speisen und Getränke sind kalorienarm
- ♥ Fördert weder Karies noch Über- und Unterzuckerung

Die getrockneten Yacon-Wurzelscheiben kann man z.B. zerkleinert ins Müesli streuen und sind auch ideal als Snack und Rucksack-Proviand.

SamaraNatur- Yacon-Produkte sind sehr schonend verarbeitet (Rohkostqualität), 100% Yacon und ohne Zusätze, ohne Agrochemie angebaut und fair trade.

XYLITOL - VERSÜSST IHR LÄCHELN

Xylitol ist ein natürlicher Süsstoff, der in einigen Früchten, Beeren, Körnern, Pilzen und Bäumen (Birken und Buche) enthalten ist.

- ♥ Xylitol hat 40% weniger Kalorien als Zucker
- ♥ Xylitol schadet nicht wie Zucker den Zähnen, sondern ist sogar gut für Ihre Zähne!
- ♥ Xylitol ist ideal für kalorienreduzierte Diäten und für Menschen mit Diabetes, denn Xylitol hat einen niedrigen glykämischen Index, also kaum einen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Füttern Sie es auf keinen Fall ihren Tieren. Übermäßiger Verzehr von Xylitol kann einen abführenden Effekt haben. Da es das Aufgehen der Hefe verhindert, ist es nicht empfehlenswert dieses Produkt dort anzuwenden, wo Hefe ein Aufgehen des Teiges fördern soll.

SamaraNatur-Xylitol wird aus Birken oder Buchen aus nachhaltiger Produktion aus Wäldern in Finnland gewonnen.

LUCUMA-FRUCHTPULVER

Lucuma ist eine Frucht mit dunkelgelbem Fruchtfleisch und stammt aus Peru und dem nördlichen Chile. In Peru ist Lucuma-Glacé beliebter als Schokolade oder Vanille. Lucumافرüchte sind süß und reich an Mineralien, insbesondere Eisen. Auch Proteine und Vitamine, besonders Provitamin A und Vitamin B3. Das Fruchtpulver kann man in Frucht säfte, Smoothies, ins Müesli oder in Desserts mischen.

STEVIA

Stevia stammt aus dem südlichen Brasilien und Paraguay und wird dort traditionell seit Jahrhunderten zum Süßen von Getränken und Speisen verwendet. Das Pulver der getrockneten Blätter ist bis zu 30mal süßer als Zucker und besitzt so gut wie keine Kalorien. Das macht Stevia ideal für Diabetiker und es fördert zudem kein Karies. Es ist die beste Alternative zu künstlichen Süsstoffen, da es nicht nur kaum Kalorien, sondern auch keine schädlichen Nebenwirkungen und weniger Nachgeschmack als existierende künstliche Süsstoffe hat.

REZEPTE

Wir glauben, dass eine gesunde Ernährung auf einem hohen Anteil von qualitativ gutem Wasser, Gemüsesäfte – v.a. grüne Gemüsesäfte, grüne Blattsalate, Sprossen und Wildgemüse, Meeresalgen sowie Früchte basiert. Superlebensmittel sind wesentlich für eine gesunde Ernährung, sie machen aber nur einen relativ kleinen Teil der Nahrung aus.

Hier kannst Du einige Rezepte finden, wie Du Superlebensmittel in Deine tägliche Ernährung integrieren kannst. Alle Rezepte sind recht einfach und können mit wenig Zeitaufwand zubereitet werden, sind aber sehr nährstoffreich. Viele sind einfacher und schneller zuzubereiten, wenn man einen Mixer zur Verfügung hat.

Entsprechend den persönlichen Vorlieben, Bedürfnissen und finanziellen Möglichkeiten, kann die Menge der Superlebensmittel in den Rezepten angepasst werden.

WARUM SIND ROHE LEBENSMITTEL WICHTIG FÜR UNS?

Ganz einfach, weil alles was roh ist, noch seine ganze Lebenskraft enthält, die Enzyme und Nährstoffe nicht durch den Kochprozess zerstört wurden. Im rohen Zustand versorgen uns die Lebensmittel mit mehr Vitalität, Energie und Leben. Rohe Lebensmittel und Superlebensmittel sind simpel, einfach zu finden, machen Freude beim Essen und enthalten zudem Tausende von gesundheitsfördernden Nährstoffen.

Rohe Lebensmittel, wie frische Früchte und Gemüse, Bohnensprossen, Getreidesprossen und Nüsse enthalten genügend Vitamine, Mineralien, Enzyme und Ballaststoffe und haben einen hohen Wassergehalt. Sie rehydrieren und revitalisieren unseren Körper und tragen zu unserer Gesundheit bei. Enzyme sind nur in roher Nahrung aktiv, nicht in gekochter Nahrung, und sie sind wichtig für unsere Gesundheit. Enzyme, die in roher Nahrung reichlich vorkommen, sind essenziell für die Erhaltung der inneren Reinheit, Gesundheit, für ein langes Leben und die Erhaltung der Kraft. Sie spielen eine entscheidende Rolle für die Verdauung unserer Nahrung, beim Kampf gegen Krankheiten und beim Abbau fremder Substanzen. Gekochte Nahrung enthält Vitamine, Mineralien, Proteine und andere chemische Verbindungen, aber alle hängen von der Arbeit der Enzyme ab.

Die am stärksten nährnde Energie stammt aus den Pflanzen. Sie beziehen ihre Energie, durch die Photosynthese aus der Sonne. Durch das Essen von Pflanzen wird diese spezielle Energie in unseren Körper gebracht. Mineralien sind die Grundbausteine der Erde. Sie werden von den Pflanzen aus dem Boden aufgenommen, während Enzyme und Vitamine im Pflanzengewebe selbst gebildet werden. Wenn wir lebende Nahrung zu uns nehmen, baden wir die Trillionen Zellen in unserem Körper mit diesen von den Pflanzen stammenden Nährstoffen.

Goji-Limonade

Fülle in ein Glas Wasser eine Hand voll Gojibeeren und wässere sie dort für einige Minuten bis eine Stunde. Siebe sie ab. Füge zum Gojibeeren-Wasser den Saft einer halben Zitrone und ein TL Roh Honig hinzu, fertig ist die Goji-Limonade.

Du kannst das Gojibeeren-Wasser auch pur trinken oder als Basis für Smoothies verwenden. Das Gojibeeren-Wasser ist ein ausserordentlich hydratisierendes Getränk.

Die eingeweichten Goji-Beeren kann man für andere Rezepte verwenden oder so als Snack essen.



Mandel-Milch

- 1 Tasse eingeweichte Mandeln oder Mandelmus
- Wasser, das 5 cm über die Mandeln reicht

Mandeln im Mixer pürieren.

- Agaven-Dicksaft oder Yacon-Dicksaft, nach Belieben zum Süssen
- 1 Prise Zimt, Kardamom oder Vanillepulver

Alle Zutaten im Mixer mischen und geniessen.

Macuccino

- 2.5 dl Mandelmilch (hergestellt aus eingeweichten Mandeln, mit Wasser püriert und danach durch ein Sehtuch gepresst. Man kann auch 1 EL Rohkost-Mandelmus vermischt mit 2.5 dl Wasser verwenden.)
- 1 TL Macapulver (wenn Sie Maca kennen, können Sie auch 1 EL Macapulver nehmen)
- 1 Prise Zimtpulver
- Agaven- oder Yacondicksaft zum Süssen, nach Belieben

Mischen Sie alle Zutaten gut mit einem Mixer bis der Drink schaumig ist. Erwärmen Sie den Drink leicht in einer Pfanne bis er etwas mehr als handwarm ist. In ein Glas geben und geniessen!

Theriaca Extra

Theriaca ist ein vollwertiges Lebenselixier für sich selber, aber manchmal mögen wir ihn auch mit ein paar extra Zutaten.

Bereite Theriaca als Tee zu und füge eine Hand voll Goji-Beeren, ein Stück geriebene Ingwerwurzel, eine extra Portion Zimt und Kardamom sowie Honig hinzu. 20 Minuten ziehen lassen und absieben.

Camunade

In einem Glas Wasser (still oder mit Kohlensäure) einen halben Teelöffel Camu Camu und ein Süssmittel nach Belieben (z.B. Agaven- oder Yacon-Dicksaft) auflösen.

Süsser Grüner Saft

Entsaftete nach eigenem Belieben Äpfel, Birnen, Rübli, frische Ingwerwurzel und Zitrone. Mische in den Saft einen Teelöffel voll Weizenras-Pulver oder Gerstengras-Pulver.

Wasserkefir mit Superlebensmittel

Wir geniessen im Moment Marines Phytoplankton, Camu Camu, Kakaopulver und Maca mit Wasserkefir. Erst nach dem Absieben hinzufügen!

Ingwer-Zimt-Wasserkefir

Mische folgende Zutaten zusammen: 2.5 dl Wasserkefir, eine Scheibe frischer Ingwer, eine Prise Zimtpulver, eine Prise Camu Camu oder ein TL Zitronensaft und nach Belieben ein Süssmittel wie Agaven-Dicksaft oder Yacon-Dicksaft.

Marianne's Schoko-Coco-Traum

- 4dl Wasser oder Kokosnuss-Wasser
- 1 EL Mandelmus
- 3 Datteln oder 2 EL Agaven-Dicksaft
- 1 EL Kokosnuss-Butter
- 1 Messerspitze Vanille (getrocknetes Pulver)
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 EL Kakaopulver

Alle Zutaten im Mixer mischen.

Tahini Dressing

- ¼ Tasse rohes Tahini
- ½ Zitrone, entsaftet
- 1 Prise Meersalz oder Tamari-Sauce oder Hanf Würz Sauce
- etwas geriebene Ingwerwurzel

Alle Zutaten gut mischen mit ¼ Tasse Wasser. Dieses Tahini Dressing kann für Salate und verschiedene Rohkost-Gerichte verwendet werden.

Philippe's Pesto mit geschälten Hanfsamen

- 2 Bund Basilikum, fein gehackt
- 1 bis 2 Zehen Knoblauch, gepresst
- 5 EL geschälte Hanfsamen
- Meersalz, Pfeffer oder Cayennepfeffer, nach Belieben
- 1 bis 2 dl Olivenöl
- 1 bis 3 EL Hanföl

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und eine halbe Stunde marinieren lassen

Rafael's Curry-Mole

- 2 Stück reife Avocados, geschält & entsteint
- ¼ Tasse Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Esslöffel Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 Esslöffel Petersilie, fein gehackt
- 1 Stück grosse Tomate, gewürfelt
- 1-2 Zehen Knoblauch, gepresst
- 1 Teelöffel Kumin (Kreuzkümmel)
- ½ Teelöffel Turmeric (Gelbwurz)
- nach Geschmack unraffiniertes Meersalz

Als erstes die Avocados mit einer Gabel zerdrücken, dann die restlichen Zutaten beifügen und gut mischen. Schmeckt als eigenständige Mahlzeit oder auch als Dip für Crudités (Gemügestäbchen) oder Rohkost-Kräckers.

Ana's Taboulé

- 200g gesprossene Quinoasamen
- 4 sehr reife Tomaten, in Würfel geschnitten
- 1 Gurke, in Würfel geschnitten
- Je ein halber roter, gelber und grüner Peperoni, in Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Bund Pfefferminze (Marokkanische Pfefferminze), fein gehackt
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit Olivenöl, Hanföl und dem Saft einer halben Zitrone sowie Rosa Himalaya-Salz würzen. Mit den Händen und einer extra Portion Liebe alle Zutaten mischen und massieren. Dann ein paar Stunden marinieren lassen.

Cashewkerne mit Currymarinade

Für 500g Cashews bereite man diese Currymarinade vor:

- Mengen der einzelnen Zutaten nach Belieben anpassen:
- 1 Handvoll Kokosnuss-Chips
- 1 Handvoll Rosinen
- 1 Zwiebel
- 1 bis 2 Esslöffel Curry-Pulver
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 bis 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 bis 2 cm Ingwerwurzel, geraffelt
- 1 Esslöffel gemahlener Koriander
- 1 Esslöffel Thymian oder andere Kräuter
- Tamari oder Meersalz nach Belieben

Alle Zutaten im Mixer Pürieren, evtl. etwas Öl und Wasser beifügen, um eine dicke Masse zu kreieren.

Dann die Cashewkerne mit der Masse gut vermengen und umrühren bis alle einmariniert sind. Die marinierten Cashewkerne auf ein Gitter oder Blech mit Backtrennpapier verteilen und bei niedriger Temperatur im Solartrockner, Dörrex oder Umluftbackofen für ca. 12 Stunden trocknen bis sie knusprig sind.

In einer luftdichten Dose wären sie so ein paar Wochen haltbar.

Energie-Kugeln

- 1 Tasse Mandelpüree
- ¼ Tasse Hanfsamen
- ¼ Tasse Lucuma-Pulver
- 1 Prise Vanille-Pulver
- ½ TL Zimt, Muskatnuss, Kardamom und Ingwer

Alle Zutaten von Hand mischen und zu Kugeln formen. Kugeln in geschälten Hanfsamen oder Carobpulver rollen.

Ilanta's Roh-Kakao-Pralinés

- 1 Tasse Roh-Kakao-Pulver (auch frisch gemahlene Kakao-Bohnen oder –Splitter)
- 1 Tasse Roh-Agave-Sirup (man kann auch etwas Stevia-Pulver oder Xylit verwenden und die Menge Agave reduzieren)
- 1 Tasse Roh-Carob-Pulver
- ½ Tasse Roh-Kokosnussöl
- 1 Tasse Roh-Cashewnüsse, gemahlen
- 1 EL Superfood Ihrer Wahl (z.B. Maca, Spirulina, Suma)
- ½ TL Gewürze (z.B. Zimt, Cardamom, Vanille)



Kokosnussöl in einer Pfanne leicht erwärmen (nicht über 42° C/ etwas mehr als Körpertemperatur, um die guten Qualitäten der Zutaten zu erhalten).

Pfanne vom Herd nehmen und alle anderen Zutaten dazugeben und gut mischen. Die Masse abkühlen lassen bis sie etwas erhärtet ist. Mit Hilfe eines Teelöffels kleine Kugeln formen und im Kühlschrank aufbewahren.

15 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Maca-Camu Camu-Quadrate/Kugeln

Verwenden Sie eine starke Küchenmaschine, Stabmixer oder evt. Champion-Saftmaschine für dieses Trockenfruchtkonfekt.

- 150g Baumnüsse mahlen/pürieren
- 125g getrocknete Aprikosen mahlen/pürieren evtl. wenig Wasser hinzufügen, falls die Maschine steckenbleibt
- 125g Rosinen mahlen/pürieren
- 1TL Zimt-Pulver
- 1EL Maca-Pulver
- 1TL Camu Camu-Pulver

Alles gut mischen bis die Masse homogen ist, dann Masse auf Backpapier ca. 1cm dick auswallen und in Quadrate schneiden oder mit den Händen nussgrosse Kugeln formen. Diese nun so im Kühlschrank aufbewahren. Um sie länger haltbar zu machen, kann man sie im Dörrgerät oder Backofen bei 40°C trocknen.

Nuss-Creme

- 1 Tasse eingeweichte Mandeln
- ¼ Tasse eingeweichte Zedernüsse
- 2 Bananen
- 5 Feigen (auch Aprikosen oder Datteln)
- Gewürzmischung (Muskatnuss, Zimt, Kardamom)
- 2 TL Hanföl
- 1 Prise Meersalz
- Etwas Gelbwurz/Kurkuma (für die Farbe)

Alle Zutaten im Mixer pürieren mit 2 bis 2½ Tassen Wasser und in Dessertschalen abfüllen.

Roh-Schokolade-Sauce

- ½ Tasse Roh-Kakao-Pulver (auch gemahlene Kakao-Bohnen oder –Splitter)
- ½ Tasse Agaven-Dicksaft (oder ein anderes Süssungsmittel)
- ½ Tasse rohes Mandelmus
- etwas Zimt, Kardamom oder Vanillepulver

Alle Zutaten im Mixer mischen. Die Sauce kann man pur oder als Dip für Früchte und Guss für Fruchtsalat, Kuchen und Wähen geniessen.

Ilanta's Roh-Schokolade

Küchenutensilien, die Du brauchst: Pfanne, gefüllt mit heissem Wasser vom Wasserhahn (Wasser darf nicht zu heiss sein, damit die Zutaten roh bleiben, also nicht über 42 Grad warm werden)/Schwingbesen und Esslöffel/Giessform, z.B. Eiswürfelformen oder Silikonbackformen/Schüssel, die in die Pfanne passt/Liebe und Kreativität!

- 100g Kakaobutter und 150g Kakaopaste zusammen in die Schüssel geben und über der mit heissem Wasser gefüllten Pfanne verflüssigen. Mit dem Schwingbesen etwas umrühren.
- 5 EL Agaven-Dicksaft und 1 Prise Meersalz in die flüssige Kakaomasse geben und während gut 3 Minuten mit dem Schwingbesen alle Zutaten kräftig umrühren bis sie gut vermischt sind.
- Die fertige Mischung in noch flüssigem Zustand in die Eiswürfel- oder Silikonformen giessen. Die eingefüllte Schokolade im Tiefkühlfach 20 bis 30 Minuten oder Kühlschrank 1 bis 1½ Stunden festigen lassen.

Ilanta's Zitronen-Kokosmilch-Drink

Ilanta kreierte diesen Zitronen-Kokosmilch-Drink, um ein erfrischendes Getränk zu haben, das auch an einem heissen Sommertag sehr lecker ist.

Das Getränk wird mit einer Handvoll Kokosnuss-Chips und einem Liter Wasser in einem Mixer zubereitet. Nach etwa 2 Minuten mixen presst man das Gemisch durch einen Nussmilch-Sack oder Sehtuch. Die abgeseigte Kokosmilch gibt man wieder in den Mixer, fügt den Saft einer halben Zitrone und etwa 1 EL Agave- oder Yacon-Dicksaft dazu und mischt alles nochmals gut.

Die abgepressten Kokoschips kann man fürs Müesli oder für Biscrus (rohe Biscuits) verwenden.

Das Getränk ist ohne Milchprodukte und raffinierten Zucker.

“... Nahrung und der Vorgang des Essens sind grundlegend für das Wohlbefinden und die körperliche Gesundheit. Nahrung ist nicht nur ein materieller Stoff, der den Körper nährt, sondern ausserdem ein Stoff, der geistige und emotionale Energie enthält. Ihre Energie ist eine sehr bedeutsame Lebensquelle. Sie hilft uns, ein gesundes Fundament für unseren Tempel (unseren stofflichen Körper) zu erschaffen, so dass innere Arbeit und Umwandlung ruhig und harmonisch stattfinden können.”

Tony Samara in seinem Buch “Schamanenweisheit”

Ökologische und ethische Verantwortung

BioSamara unterstützt den ethisch nachhaltigen Handel. Unsere Produzenten und Lieferanten unterhalten und entwickeln Fair trade- und ökologische Projekte in vielen verschiedenen Gebieten der Welt. Beim Kauf unserer Produkte können Sie sicher sein, dass Sie die Einheimischen der jeweiligen Länder damit unterstützen und dass Sie dazu beitragen, dass in Schutzgebieten die natürlichen Ökosysteme sowie die alten Kulturen mit ihrem immensen Wissen, der lokalen Kultur und Ökonomie bestehen bleiben.

Bei BioSamara glauben wir, dass je mehr wir geben, desto mehr werden wir auch erhalten! Wir sind glücklich, 5 Prozent unserer Verkäufe an die Nonprofitorganisation unserer Wahl – die Samara Stiftung - zu spenden.

Die Samara Stiftung wurde gegründet, um die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins mit Hilfe und der Weisheit von Tony Samara voranzutreiben. Sie begrüsst die Zielsetzung in Richtung Selbstverwirklichung und Befreiung. Wenn wir über uns selbst hinauswachsen und nach etwas Grösserem streben, können wir unser Bewusstsein erhöhen, um Liebe und Freude in jeder Situation im Leben zu erfahren. Informieren Sie sich genauer auf der Website www.tonysamara.org und www.ourbeautifulworld.org.

Gedruckt auf Recycling-Papier oder Papier aus waldschonender Produktion FSC Mix.



SamaraNatur

GÖTTLICHE NAHRUNG · VITALKOST
www.SamaraNatur.ch

Produkte-Preisliste (CHF)

PRODUKTE	MARKE	HERKUNFT	QUALITÄT	125g	250g	500g	1kg	5kg
Rohe Superlebensmittel								
Camu Camu Pulver	SamaraNatur	Peru	wildwachsend	100g 37.70	75.80		274.00	
Chia Samen	SamaraNatur	Mexico	Anbau ohne Agrochemie			19.90	35.80	
Chlorella Pulver	SamaraNatur	Japan	Anbau ohne Agrochemie	31.80		108.50		
Fo-Ti-Wurzeln *	SamaraNatur	China	konventionell	100g 15.60	29.50	48.80		
Fo-Ti Pulver *	SamaraNatur	China	konventionell	100g 15.90				
Gerstengras Pulver	SamaraNatur	Neuseeland	Anbau ohne Agrochemie	21.80	39.80	74.90	141.70	
Goji-Beeren	SamaraNatur	China	Anbau ohne Agrochemie		19.90	34.30	59.50	
Hanf-Öl, kaltgepresst (ml)	Hanf Natur	Deutschland	bio		17.30	28.70		
Hanf-Samen, geschält	SamaraNatur	Deutschland	Anbau ohne Agrochemie		11.50	20.20		
Hanf-Samen, ganz	SamaraNatur	Deutschland	Anbau ohne Agrochemie				13.80	
Kakaobohnen Grand Cru Arriba	SamaraNatur	Ecuador	Anbau ohne Agrochemie, fair trade	100g 8.50	19.90	31.30	48.40	224.90
Kakaosplitter Grand Cru Arriba	SamaraNatur	Ecuador	Anbau ohne Agrochemie, fair trade	100g 8.50	19.90	31.30	48.40	224.90
Kakaopulver Grand Cru Arriba	SamaraNatur	Ecuador	Anbau ohne Agrochemie, fair trade		18.40	29.80	48.90	222.50
Kakaobutter	SamaraNatur	Ecuador	Anbau ohne Agrochemie, fair trade		18.80	33.20	59.70	290.20
Kakaopaste	SamaraNatur	Ecuador	Anbau ohne Agrochemie, fair trade	100g 8.40	20.30	34.80	53.10	247.50
Maca Pulver	SamaraNatur	Peru	Anbau ohne Agrochemie	100g 9.60	22.80	36.60	55.50	235.50
Pollen	SamaraNatur	Rumänien	Anbau ohne Agrochemie		21.50	40.60		
Roh-Schoggi-Set zum Selbermachen (reicht für ca. 30 Stück)	SamaraNatur	Ecuador	Anbau ohne Agrochemie			29.20		
Schokolade Zartbitter Theriaca-Gold*	Heartherbs	UK	Anbau ohne Agrochemie, wildwachsend	70g 8.90				
Schokolade Zartbitter Mulu Rohkost Schokolade	Mulu	UK	Anbau ohne Agrochemie	Silk 74g 7.50	Dark 74g 7.50	Splitter 68g 7.50		
Schokolade Zartbitter Rohlina 1. Schweizer Rohkostschokolade	Rohlina	Schweiz	Anbau ohne Agrochemie	Natur 40g 6.75	Orange 40g 6.75			
Spirulina Pulver	SamaraNatur	Indien	Anbau ohne Agrochemie		12.90	43.40		
Suma Pulver (Brasilianischer Ginseng)	SamaraNatur	Brasilien	wildwachsend	100g 18.90		58.30		
Weizengras Pulver	SamaraNatur	Neuseeland	Anbau ohne Agrochemie	21.80	39.80	74.90	141.70	

Roh- und Vitalkost

Ananas Schnitze	SamaraNatur	Sri Lanka	Anbau ohne Agrochemie, fair trade		10.90	18.70		
Bananenstreifen	SamaraNatur	Uganda	Anbau ohne Agrochemie, fair trade			15.40	28.60	
Carob Pulver	SamaraNatur	Spanien	Anbau ohne Agrochemie			14.40	26.70	
Cashewkerne	SamaraNatur	Indonesien	Anbau ohne Agrochemie, fair trade	100g 6.30	13.90	24.40	44.40	202.00
Hunza-Aprikosen mit Kern	SamaraNatur	Pakistan	wildwachsend		12.20	21.30	39.50	178.00
Kelp Nudeln 340g	Sea Tangle	USA	wildwachsend			12.60		
Lucuma Fruchtpulver	SamaraNatur	Peru	Anbau ohne Agrochemie		22.90	35.30	59.90	284.00
Kokosnusschips	SamaraNatur	Sri Lanka	Anbau ohne Agrochemie			11.90	18.90	
Kokosnussöl	SamaraNatur	Sri Lanka	Anbau ohne Agrochemie			25.20		
Mango Schnitze	SamaraNatur	Peru	Anbau ohne Agrochemie, fair trade		227g 13.60			
Mandelpüree	Soyana	Schweiz	bio				47.90	
Maulbeeren, Weisse	SamaraNatur	Türkei	Anbau ohne Agrochemie		12.10	21.30		
Maulbeeren, Schwarze	SamaraNatur	Türkei	Anbau ohne Agrochemie		15.30	27.20		
Physalis (Inkabeere)	SamaraNatur	Peru	wildwachsend	100g 8.30	19.60	33.40	57.10	
Zedernüsse, Sibirische	SamaraNatur	Mongolei	wildwachsend		24.60	46.40		

* nicht Rohkostqualität

