

Natürliche Farbstoffe

Mit Mehrwert für Gehirn und Immunsystem

Bunt ist attraktiv... aber nur dann gut für Gehirn und Immunsystem, wenn die Farbstoffe natürlich sind und nicht als Störfaktoren im Darm oder anderen Körperzellen wirken. Haben diese natürlichen Farbstoffe noch besondere Eigenschaften, die Gehirnfunktionen und die Stärke des Immunsystems fördern, dann ist es perfektes Gehirn- und Immunfood. Hier ein paar Anregungen, welche natürlichen Farbstoffe empfehlenswert sind – und zugleich echtes Gehirn- und Immunfood.



Dr. Sabine Paul

Molekular- und
Evolutionsbiologin
Referentin
Sachbuchautorin
Wissenschaftliche Beraterin

INSTITUT FÜR EVOLUTIONÄRE GESUNDHEIT

Beratung und Kommunikation für
Gesundheits-Innovationen

Natürliches Gehirndoping
Natürliche Stress-Resistenz

Vorträge * kulinarische Events
Workshops * Webinare * Online-Kurse

KONTAKT

Institut für Evolutionäre
Gesundheit
Dr. Sabine Paul
Skylineblick 14
60438 Frankfurt

s.paul@nerven-power.de
www.nerven-power.de

Natürlicher Farbstoff	Anwendung	Mehrwert für Gehirn/Immunsystem
Rot		
Rote-Bete-Pulver	färbt Pfannkuchen- und Wrapteig oder Hummus pink bis rot	Folsäure für Neurotransmitter; stimmungsaufhellend
Hibiskus-Blüten	färben Getränke rot	viel Vitamin C für Neurotransmitter und Immunzellen
Cranberry-Saft	gibt Zuckerguss eine rosa Farbe	Antioxidantien = Immunschutz
Beeren	färben Fruchtleider dunkelrot	Antioxidantien = Immunschutz
Gelb-Orange		
Kurkuma-Pulver, Kurkuma-Wurzel	färbt herzhaftere und süße Gerichte, Getränke intensiv gelb	steigert Gedächtnis, Konzentration stimmungsaufhellend
Safran	färbt Backwaren, Reisgerichte, Desserts, Getränke intensiv gelb	stimmungsaufhellend, gedächtnisförderlich
Paprikapulver	für herzhaftere Speisen, da intensiver Paprikageschmack	viel Vitamin C für Neurotransmitter und Immunzellen
Möhren-, Sanddornsaft	orange Smoothies, Glasuren, Rührteige, Gummibärchen	Beta-Carotin = Immunzellenschutz Sanddorn: sehr viel Vitamin C
Grün		
Chlorella-Pulver (Alge); Weizengras-/Gerstengraspulver	dunkelgrün für Pfannkuchen, Wraps (etwas Eigengeschmack von Alge oder Getreidepulvern)	Chlorophyllhaltig = viel Magnesium; viele weitere Vitamine, Mineralstoffe für Immun-/Nervenzellen
Spinatblätter, Petersilie	dunkelgrün für Smoothies	Chlorophyllhaltig = viel Magnesium; viele weitere Vitamine, Mineralstoffe für Immun-/Nervenzellen
Matcha-Teepulver (koffeinhaltig!)	Kekse, Kuchen, Getränke (Nussmilch, Latte)	viele Antioxidantien: Immunsystem-Schutz; Konzentrationsschub
Blau		
Saft von Blaubeeren, schwarzen Johannisbeeren, Holunder	mit etwas Natron verrührt entsteht ein Dunkelblau: z.B. für Toppings von Muffins, Keksen	viele Anthocyane: Immunsystem-Schutz; viele Vitamine, Mineralstoffe: versorgen Nervenzellen
Spirulina-Alge	Frischkäse, Cashewcreme in „Schlumpf-Blau“ (Eigengeschmack)	viele Vitamine, Mineralstoffe: versorgen Nervenzellen
Lila/Violett		
Schwarzer Reis (Nerone)	wird in Teig lila (z.B. Dosa-Teig)	viele Anthocyane: Immunsystem-Schutz