



## Baobab – Affenbrotbaum

### Superfrucht aus Afrika

Baobab, der Affenbrotbaum (*Adansonia digitata*), ist in den tropischen Gebieten Afrikas, den Komoren und Madagaskar beheimatet. Sein Name leitet sich aus dem arabischen Begriff "bu hibab" ab – Frucht mit vielen Samen, ist reich an Vitamin C, Eisen, antioxidativ wirksamen Polyphenolen und vielen weiteren Vitalstoffen.

Von den Afrikanern werden fast alle Teile des Baobabs seit Jahrhunderten zur Herstellung traditioneller Arzneimittel genutzt und ist wegen seiner heilenden Eigenschaften geschätzt.

Unzählige Mythen und Märchen handeln von dem magischen Zauber- oder Apothekerbaum.

Afrikaner berichten, dass es rund um einen Baobab-Baum zu weniger Infektionskrankheiten und Epidemien kommt. Oft zieht ein ganzes Dorf um, wenn ein Baobab stirbt, um sich auf die Suche nach einem neuen Lebensbaum zu begeben.

### **Baobab in der traditionellen Volksmedizin**

In der afrikanischen Volksmedizin findet nahezu jeder Teil des Affenbrotbaums Verwendung:

Früchte, Fruchtpulver, Samen und Blätter des Baobabs sollen bei Infektionskrankheiten wie Malaria und Pocken, bei Asthma, Fieber, Zahnschmerzen sowie Entzündungen des Magen-Darm-Traktes helfen. Zudem sind die Samen der Baobab-Frucht beliebtes Arzneimittel zur Stärkung des Herzens und der Leber.

Aber auch Blüten, Rindenstücke und Wurzeln werden heilende Kräfte zugeschrieben. Baobab-Blütenessenzen sollen beispielsweise bei Arthrose und Arthritis helfen.

Die Astkrone des Baobabs erinnert in unbelaubtem Zustand an ein stark verzweigtes Wurzelsystem. Dies hat zur Legende beigetragen, dass der Affenbrotbaum ein vom Teufel verkehrt herum gepflanzter Baum sei.

Sein extrem dicker Stamm dient dem Baobab als natürlicher Wasserspeicher. Aber auch Grosstiere wie Elefanten können mit ihren Stosszähnen die Rinde aufbrechen und die Flüssigkeit aus dem Baum herausholen, bis der Stamm hohl ist und umfällt.

Geschieht dies nicht, kann der Affenbrotbaum ein *biblisches Alter von bis zu 3000 Jahren erreichen und wird daher auch als Baum des Lebens bezeichnet*.

### Baobab-Früchte – Antioxidantien in Rohkostqualität

Die Baobab-Frucht ist reich an antioxidativ wirksamen Polyphenolen und wird in Europa bereits als Superfood gehandelt. Ihr Antioxidantiengehalt soll höher sein als der von Acai- oder Goji-Beeren.

Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe, welche in der Pflanze beispielsweise als Farb- und Geschmacksstoffe vorkommen. Sie wirken stark antioxidativ, entzündungshemmend und krebsvorbeugend.

Die Baobab-Frucht bzw. ihr Pulver kann somit wunderbar zu einer gesunden Ernährung beitragen und unsere Gesundheit optimieren.

Im Gegensatz zu vielen anderen Früchten trocknet die Baobab-Frucht direkt am Baum und wird im bereits trockenen Zustand geerntet.

Bei hochwertigen Baobab-Pulvern wird jetzt die Wunderfrucht roh und ohne Wärmebehandlung verarbeitet. Nur so bleiben alle lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffe des Fruchtfleisches erhalten.

## **Baobab – Ein Novel Food**

Da bis vor wenigen Jahren in Europa kein Mensch den Baobab und seine Früchte kannte, war für das Baobab-Fruchtpulver eine sogenannte Novel-Food-Zulassung erforderlich, die 2009 dann auch erteilt wurde. Die Novel-Food-Zulassung ist für alle bisher unbekanntes und neuartigen Lebensmittel notwendig, die auf dem europäischen Markt verkauft werden sollen.

Inzwischen wird das Baobab-Fruchtpulver auch bei uns längst Getränken, Milchprodukten, Backwaren sowie Schokolade zugesetzt. Dabei entstehen sogenannte funktionelle Lebensmittel, was in diesem Fall bedeutet, dass sie dank der Zugabe des Baobab-Pulvers einen höheren Nährwert besitzen als zuvor.

## **Baobab-Frucht – Die Vitalstoffbombe**

Die Baobab-Frucht liefert neben den oben genannten Polyphenolen eine Fülle an Vitaminen und Mineralstoffen.

Nennenswert ist vor allem ihr hoher Vitamin-C-Gehalt (ca. 280 mg pro 100 g Pulver). Vitamin C stärkt nicht nur unser Immunsystem, sondern hat noch viele weitere Aufgaben mehr; so unterstützt es beispielsweise die Aufnahme von pflanzlichem Eisen aus der Nahrung.

Schon mit einer Tagesportion Baobab Fruchtpulver (10-15 g) können Sie fast ein Drittel des offiziell angegebenen Vitamin-C-Bedarfs (100 mg) decken. Zudem enthält die Frucht eine beachtliche Menge an Kalium (ca. 2250 mg pro 100 g), das besonders für Muskeln und Nerven eine wichtige Rolle spielt.

Mit einer Tagesportion Baobab-Fruchtpulver decken Sie in etwa 20 Prozent der empfohlenen Tagesdosis (2000 mg) an Kalium sowie gleichzeitig 20 Prozent der empfohlenen Tagesdosis (1,2–1,6 mg) an Vitamin B6.

Auch der Eisengehalt ist bemerkenswert. Denn mit zwei grossen Esslöffeln Baobab-Fruchtpulver nehmen Sie fast 2 mg Eisen zu sich. Der Tagesbedarf liegt bei 10 bis 15 mg.

Wie bei Trockenfrüchten üblich ist das Baobab-Pulver ausserdem sehr ballaststoffreich.

## **Baobab – Ballaststoffe für den Darm**

Hochwertige Ballaststoffquellen wie Obst, Gemüse und Vollwertprodukte stehen heute bei vielen Menschen nur selten auf dem Speiseplan. Die Folgen sind Verstopfung, ein erhöhtes Darmkrebsrisiko, steigende Cholesterin- und Blutzuckerwerte sowie ein geringes Sättigungsgefühl.

Offiziellen Empfehlungen zufolge sollte die tägliche Zufuhr von Ballaststoffen bei ca. 30 g liegen. In Wahrheit liegt sie beim Durchschnittsmenschen derzeit nur bei rund 23 g pro Tag.

Das Baobab-Pulver kann zwar keine gesunde ballaststoffreiche Ernährung ersetzen, aber mit seinem Ballaststoffreichtum schon in kleinen Mengen auf jeden Fall zu einer solchen beitragen.

Schon ein Esslöffel Baobab-Fruchtpulver (10 g) enthält in etwa dieselbe Menge Ballaststoffe wie eine Scheibe Vollkornbrot. Und während herkömmliche Trockenfrüchte vielleicht 10 oder allenfalls 18 Prozent Ballaststoffe liefern, besteht das Baobab-Fruchtpulver zu 44 Prozent aus Ballaststoffen (lösliche und unlösliche je zur Hälfte). Beide Ballaststoffarten gemeinsam können sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall helfen.

Besonders für Kinder, die häufig verstopft sind, stellt das Baobab-Pulver eine wohlschmeckende, gut wirksame, aber dennoch sanfte Verdauungshilfe dar.

Ballaststoffe regulieren nicht nur die Darmtätigkeit, sondern binden Schlacken, Gifte, Cholesterin und Gallensäuren und leiten diese schneller aus dem Darm.

Zudem können sie die Verdauung und Aufnahme von Kohlenhydraten verlangsamen und dadurch den Anstieg des Blutzuckerspiegels sowie die Insulinantwort nach einer Mahlzeit vermindern. Dies kann nicht nur Menschen mit Diabetes oder Prädiabetes helfen, ihren Blutzuckerspiegel besser zu kontrollieren, sondern allen, die mit Blutzuckerschwankungen und deren Folgen zu kämpfen haben (Heisshungerattacken, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsstörungen und vieles mehr).

Gerade aber Heisshungerattacken oder die mit Blutzuckerschwankungen häufig einhergehenden zu hohen Insulinwerte erschweren das Abnehmen oft ganz extrem. Auch hier kann die Baobab-Frucht helfen.

## **Baobab hilft beim Abnehmen**

Zahlreiche Topmodels und Hollywoodstars schwören bereits auf Baobab-Kapseln, wenn es darum geht, schlank zu bleiben oder es zu werden. Die Kapseln sollen insbesondere dabei helfen, das Hungergefühl zu lindern und schneller satt zu machen.

Bereits 1 Esslöffel Fruchtpulver – der lediglich 12 Kalorien birgt – hält den Körper über mehrere Stunden lang satt.

Kapseln muss man für diesen Effekt also nicht schlucken. Das reine Baobab-Fruchtpulver lässt sich viel angenehmer und auch in höheren Dosen verwenden.

Ballaststoffe machen jedoch nicht nur satt. Sie pflegen auch den Darm und wirken sich äusserst heilsam auf Verdauungsbeschwerden aus.

## **Baobab – Heilsam bei Reizdarm**

Im Rahmen einer Studie der italienischen Universität Ferrara sind Patienten mit verschiedenen Störungen des Verdauungstrakts mit Baobab behandelt worden.

Die Resultate haben ergeben, dass 64 Prozent aller Studienteilnehmer, die unter Verstopfung oder am Reizdarm-Syndrom litten, nach der 14-tägigen Einnahme des Fruchtpulvers vollkommen beschwerdefrei waren.

Noch Monate nach der Einnahme von Baobab berichteten die Teilnehmer, dass es ihrem Darm wesentlich besser gehe.

Die Wissenschaftler konnten somit beweisen, dass Baobab das Wachstum der verschiedenen Bifidobakterien und Lactobakterien fördert und nicht nur bei Verstopfung Wunder wirkt, sondern generell zu einer verbesserten Darmgesundheit beiträgt.

Baobab eignet sich daher als perfekte Nahrungsergänzung für Magen und Darm.

## **Baobab lindert Durchfall**

Eine weitere Studie wurde mit afrikanischen Kleinkindern an der Universität in Padua durchgeführt. Die Untersuchungen zeigten, dass Baobab auch bei Durchfall eine ähnliche positive Wirkung erzielt.

Zudem fanden die Wissenschaftler heraus, dass Baobab bei Durchfallerkrankungen von Kleinkindern schneller und besser wirkt als die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen Präparate.

Da Kinder auch häufig unter Fieber leiden, ist das Baobab-Pulver hier umso hilfreicher, denn es wirkt offenbar fiebersenkend.

In einer Tierstudie an derselben Universität wurde festgestellt, dass eine Tagesdosis von Baobab die gleiche fiebersenkende Wirkung besitzt wie 500 mg Paracetamol (ein geläufiges fiebersenkendes Schmerzmittel).

Natürlich wurden nach der Einnahme des Baobab-Fruchtpulvers keine Nebenwirkungen beobachtet, was man von Paracetamol nicht gerade sagen kann.

## **Baobab – Keine Nebenwirkungen**

Über das Baobab-Fruchtpulver sind keine Nebenwirkungen oder Unverträglichkeiten bekannt, selbst beim Konsum grosser Mengen nicht.

Baobab-Pulver ist überdies glutenfrei und eignet sich für alle, von der Schwangeren über das Kleinkind bis zum alten Menschen.

Genauso kann es von Diabetikern genossen werden – und zwar besonders deshalb, da es neben allen anderen Vorteilen ausserdem noch den Blutzuckerspiegel senkt.

## **Baobab senkt Blutzuckerspiegel**

Wissenschaftler der Oxford Brookes Universität in Grossbritannien und der Monash Universität in Australien fanden heraus, dass der Konsum des Baobab-Fruchtfleisches den Blutzuckeranstieg nach einer Mahlzeit reduziert.

Der Effekt wurde festgestellt, sobald das Baobab-Pulver zusammen mit kohlenhydratreicher Kost bzw. mit hochglykämischen Lebensmitteln verzehrt wurde.

Hochglykämische Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index (GI).

Der GI ist ein Parameter mit dem gemessen wird, wie schnell und wie hoch der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr eines Lebensmittels ansteigt.

Reine Glucose hat den höchsten GI von 100. Auch Weissbrot liegt mit 70 bis 85 weit oben und lässt daher den Blutzucker rasch in die Höhe steigen.

Vollkornprodukte hingegen haben einen niedrigen GI von 40, lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und belasten die Bauchspeicheldrüse kaum.

Isst man nun das Baobab-Fruchtpulver zu einer Mahlzeit aus Lebensmitteln mit hohem GI, dann kann das Pulver den plötzlichen Blutzuckeranstieg bremsen.

Dieser Effekt kann auch für Menschen mit Hautproblemen (unreiner Haut, Akne etc.) hilfreich sein, da Blutzuckerschwankungen häufig das Hautbild verschlechtern können.

Quelle: Zentrum der Gesundheit.de

Analyse:

<p><b>Mittlere Werte Aminosäuren pro 100g Eiweiss:</b>          Prolin 2.35g          Hystidin 2.71g          Leucin 8.41mg          Lysin 14.62g          Arginin 6.04g          Isoleucin 10.73g          Methionin 4.92g          Cystein 11.23g          Glutaminsäure 4.02g          Valin 1.62g          Tyrosin 4.21g          Tryptophan 1.49g          Threonin 2.96g</p>	<p><b>Mittlere Werte Kohlenhydrate pro 100g:</b>          Glukose 3.4 – 3.7g          Fructose 3.3 – 3.8g          Saccharose 20 – 25g          Maltose + Laktose nicht messbar          Natrungsfasern: 44.6g          Lösliche: 22.6g          Unlösliche 22g</p>
<p><b>Mittlere Werte Mineralstoffe pro 100g:</b>          Kalzium 275 – 300mg          Phosphor 96 – 210mg          Eisen 2.4 – 2.7mg          Kalium 2.31 mg          Natrium 0.2 – 0.6 mg          Zink 0.64 – 0.68mg          Mangan 0.6 – 0.9mg</p>	<p><b>Mittlere Werte Vitamine pro 100g:</b>          Karotin total (Vitamin A) 200mcg          Vitamin B 1 (Thiamin) 0.038 mg          Vitamin B 2 (Riboflavin) 0.06mg          Vitamin B 6 (Pyridoxin) 2.13 mcg          Vitamin PP (Niacin) 2.16mg          Vitamin C 260 – 295mg</p>
<p><b>Nährwerttabelle:</b>          100g Baobab Pulpe (Fruchtfleisch) enthalten:          Energie 200 kcal          Proteine 2.3 – 2.9g          Fett 0.4 – 0.8g          Kohlenhydrate 78 – 81g</p>	<p>Quelle: Nutriforce St. Gallen</p>

## Baobab – Tipps und Rezepte

Das Baobab-Pulver lässt sich auf vielfältige Art und Weise in die tägliche Ernährung integrieren. Es hat einen fruchtig-herben, leicht süß-säuerlichen Geschmack und kann mit Wasser oder natürlichen Fruchtsäften gemischt werden.

Ein Glas Wasser beispielsweise vermischt mit einem Esslöffel Fruchtpulver und etwas Zitrone ist ein toller Energie-Booster für zwischendurch, der Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit auf gesunde Weise steigern kann.

Das Baobab-Pulver kann auch in Anteilen bis zu 10 Prozent in Kuchen- und Gebäckteig gemischt werden, um deren Ballaststoffgehalt und Gesundheitswert zu erhöhen. Oder Sie rühren es in Joghurts, Suppen, Smoothies oder Dressings. Sogar zum Verfeinern von Desserts kommt das Pulver zum Einsatz.

Wichtig: Achten Sie beim Kauf von Baobab darauf, ob das Pulver wärmebehandelt wurde. Dies hätte Vitalstoffverluste zufolge. Daher sollte das Pulver auch nicht in kochendes Wasser eingerührt werden. Geben Sie es erst dann zu warmen Speisen, wenn diese bereits etwas abgekühlt sind.

Leckere und gesunde Rezepte mit Baobab-Fruchtpulver

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit mit den nachfolgenden Baobab-Rezepten:

### Baobab-Mango-Smoothie

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 1 reife Mango
- 300 g reife Ananas
- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL Baobab-Pulver
- Ingwer, Zimt oder Kardamom zur Abrundung

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und für 1 Minute pürieren. Fügen Sie nach Belieben noch etwas Ingwer, Zimt oder Kardamom hinzu. Sofort servieren und genießen.

### Ahornsirup-Senf-Dressing mit Baobab

Für 4 Personen

Zutaten:

- 3 EL Baobab-Fruchtpulver
- 50 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 2 TL Senf
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL Ahornsirup
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver

Zubereitung:

Alle Zutaten in ein Schälchen geben und zu einer cremigen Salatsauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben kann man das Dressing mit etwas Chilipulver verfeinern.

## Baobab-Dattel-Müsli mit frischen Himbeeren

Für 1 Person

Zutaten:

- 1 EL Baobab-Fruchtpulver
- 25 g Haferflocken
- 30 g Datteln, in kleine Stücke geschnitten
- 100 ml heisses Wasser
- 1 kleine Handvoll getrocknete Maulbeeren
- 1 Handvoll frische Himbeeren

Zubereitung:

Fruchtpulver, Haferflocken, Datteln und Maulbeeren gut miteinander vermischen. Anschliessend das heisse Wasser darüber geben und das Müsli einige Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen. Kurz vor dem Servieren die frischen Himbeeren dazugeben.

## Baobab-Ingwer-Suppe

Für 2 Personen

Zutaten:

- 1 Liter Wasser
- 50 g Ingwer
- 1-2 EL Baobab-Fruchtpulver
- 1 Bund Suppengrün
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie
- 1 TL Gemüsebrühe
- 2 EL Hafersahne oder weisses Mandelmus

Zubereitung:

Wasser, Gemüse und Gemüsebrühe in den Kochtopf geben. Alles so lange kochen lassen, bis das Gemüse weich geworden ist. Die Suppe mit dem Pürierstab sämig mixen. Sojajoghurt kurz vor dem Servieren einrühren. Die Suppe schmeckt auch kalt sehr lecker.

Das Baobab-Pulver kann auch über frisch gekochten Brei, frisches Obst, Kompott oder über einen Salat gestreut werden.