

# Fermentierte Maca

Code: 2318 (150 g)



Maca (*Lepidium meyenii*) ist eine Pflanze, die im Hochland der Anden heimisch ist und von den indigenen Quechua Perus als „stärkendes Nahrungsmittel, das in den Bergen angebaut wird“ bezeichnet wurde.

Die widrigen Witterungsbedingungen und die Höhe haben zu einer Anpassung der vorteilhaften Inhaltsstoffe der Pflanze geführt. Sie wurde von den örtlichen indigenen Gemeinschaften hauptsächlich als Nahrungsmittel verwendet. Deshalb hat Nahani beschlossen, Maca in seine Reihe fermentierter Produkte aufzunehmen, damit Sie in den Genuss der besten Eigenschaften dieses traditionellen Supernahrungsmittels kommen.

Diese seit Jahrtausenden bekannte Wurzelknolle mit exzellentem Nährwert, Maca oder auch „Peru Ginseng“ genannt, bietet eine komplexe Mischung von Nährstoffen. Die Fermentation erhöht den Nährwert der Maca, da sie die Bioverfügbarkeit der Nährstoffe erhöht.

## ZUTATEN:

Maca Wurzel (*Lepidium meyenii*) fermentiert

Aus kontrolliertem Anbau, nicht pasteurisiert, ohne Zusatzstoffe, glutenfrei, pur und vegan

## Nährwertinformation

	Pro Portion 3 g	Pro 100 g
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	<b>46/11</b>	<b>1.548/370</b>
<b>Fett</b>	0,1 g	3,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	0,0 g
<b>Kohlenhydrate</b>	2,1 g	70,0 g
davon Zucker <sup>1</sup>	0,0 g	1,0 g
<b>Ballaststoffe</b>	0,0 g	0,0 g
<b>Eiweiß</b>	0,4 g	14,0 g
<b>Salz</b>	0,0 g	0,1 g
<b>Eisen</b>	2,2 mg (16%*)	72 mg (514%*)

<sup>1</sup>Nur natürlich enthaltener Zucker

\*NRV: Nährstoffbezugswert in %

## Reiches Nährstoffprofil, insb. hoher Eisengehalt

- Energie und physische Widerstandsfähigkeit
- männliche Fortpflanzungsfähigkeit
- Menopause-Beschwerden, Osteoporose und Anämie

**Natürlich fermentierte Maca**  
peruanischer Herkunft  
**mit hoher Bioverfügbarkeit**

## Ideal als Zugabe zu:

- Säften und Smoothies
- Joghurt
- Teezubereitungen
- Backwaren

## VERZEHREMPFEHLUNG:

1 x täglich ein gestrichener Teelöffel (3 g)

Unser Maca Wurzelpulver peruanischen Ursprungs wurde auf natürliche Art fermentiert, es ist ein Produkt, das besonders wegen seines reichhaltigen Nährwertprofils und seinem hohen Gehalt an Eisen interessant ist. Geben Sie es in Ihre Smoothies, Säfte, Joghurt, Backwaren oder Teezubereitungen.

## Indikationen und Anwendung:

- für mehr Energie und physische Widerstandsfähigkeit
- verbessert die männliche Fortpflanzungsfähigkeit
- hilft bei Menopause-Beschwerden, Osteoporose und Anämie

# Fermentierte Maca

Code: 2318 (150 g)



## Fermentierte Nahrungsmittel haben allgemein folgende Vorteile:

- Es entstehen wasserlösliche Formen, die leichter verdaulich sind. Weiterhin kommt es zu einer Ansäuerung, die die Resorption von Mineralstoffen erleichtert.
- Das Nährstoffprofil wird ausgeglichen: auf der einen Seite wird der Zuckergehalt reduziert, während andererseits das Profil der Proteine und mehrfach ungesättigten Fettsäuren erhöht wird.
- Es entstehen bioaktive Formen, die keine Verstoffwechslung benötigen.
- Es entsteht ein probiotischer Effekt, der die Darmflora und Verdaulichkeit verbessert, Vitamine liefert und das Immunsystem unterstützt.
- Bei dem Fermentierungsprozess entstehen Bacteriocine und Milchsäure, die pathogene Organismen zerstören und antinutritive oder potenziell schädliche Substanzen hemmen.
- Fermentierte Nahrungsmittel sind über einen langen Zeitraum haltbar und verfügen über einzigartige und optimierte organoleptische und nutritive Eigenschaften.

## Vorteile der Fermentation von Maca:

Erhöhung des Nährwerts durch Steigerung der Bioverfügbarkeit der Nährstoffe mit hohem Eisenanteil.

## Traditionelle Anwendung:

Traditionell wurde fermentierte Maca in den Anden in einem bierähnlichen Getränk mit der Bezeichnung „Chica de maca“ konsumiert.<sup>1</sup>

## Anwendungen zur Gesundheitsförderung:

Verbesserung der physischen Widerstandsfähigkeit durch Verringerung von Muskel- und Leberschäden. Verbesserung der männlichen Fortpflanzungsfähigkeit durch Erhöhung der Gesamtzahl an Spermatozoiden.<sup>2</sup>

Darüber hinaus wirkt es vorteilhaft bei Menopause-Beschwerden, Osteoporose und Anämie.<sup>3</sup>

## Literatur:

- 1 Alvarado Alvarado, J. L. (2015). *La maca roja (Lepidium meyenii) y su acción en el tratamiento de la hiperplasia prostática benigna*. Lima-Perú: Universidad Nacional de Ingeniería.
- 2 Shin, S. H., Park, D. S., Jeon, J. H., Joo, S. S., Kim, Y. B., & Kang, H. G. (2008). Gelatinized and fermented powders of *Lepidium meyenii* (Maca) improve physical stamina and epididymal sperm counts in male mice. *KJET* 23(4), 283-289.
- 3 Rosales-Hartshorn, M. (2015). Maca: botanical medicine from the Andes. *Adv Food Tech Nutr Sci Open J*, 1, 1-6.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von**: Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Mais, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

**NAHANI**-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten