

Heimisches „Superfood“

Tip Nr.
068



„Superfoods“ gelten als die Stars in der gesunden Ernährung. Aber müssen es immer Goji-Beeren, Chia-Samen oder Quinoa sein?

Nein - denn jede Region der Erde hat ihr spezielles „Superfood“, also Nahrungsmittel mit einem sehr hohen Gehalt an Nährstoffen.

Leinsamen haben zwar nicht so einen klingenden Namen wie „Chia“, weisen aber ähnliche Wirkstoffe auf und sind somit die preiswerte und heimische Variante. Sie beinhalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren und können durch ihren hohen Ballaststoffgehalt unsere Verdauung unterstützen sowie den Cholesterinspiegel senken.

Hafer ist ein sehr nährstoffreiches Getreide mit einem hohen Eiweißgehalt und Ballaststoffanteil. Zudem ist er reich an Mineralstoffen und enthält auch viele wichtige Vitamine.

Zu den heimischen „Superbeeren“ zählen Heidelbeeren und Himbeeren. Ebenso gehören die Beeren des Sanddornstrauches oder Hagebutten zu den Vitamin-C-Spitzenreitern.

Essbare Wildpflanzen wie Löwenzahn, Gänseblümchen, Vogelmiere und Co können unseren Speiseplan bereichern. Am nährstoffreichsten sind Wildkräuter im Frühling, jedoch sollten sie nur von pflanzenkundigen Personen geerntet werden.

Ein Allheilmittel ist „Superfood“ jedoch auch nicht - generell braucht es als Basis eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Wer öfter zu den heimischen „Super-Foods“ greift, schont nicht nur die Umwelt, sondern auch seine Geldbörse!