

Superfood aus der heimischen Küche

Nicht nur Chiasamen, Goji- und Acai-beeren stecken voller Vitamine, Mineralien und sekundärer Pflanzenstoffe. Die deutschen Alternativen haben mindestens genauso viel zu bieten und sind zudem noch deutlich Umweltbewußter.

Leinsamen – das steckt drin:

- Omega 3 Fettsäuren
- Schleimbildende Ballaststoffe
- Phytoöstrogene (sekundäre Pflanzenstoffe)

Gesundheitsfördernde Wirkungen:

- Beruhigende Wirkung auf die Magenschleimhaut
- Verdauungsfördernde Wirkung
- Binden Giftstoffe und Gallensäuren aus dem Darm
- Möglicher Schutzfaktor vor Tumoren (Brust- und Prostatakrebs)

Verwendung: in Müsli, Joghurt, Brot und Backwaren



Hagebutten – das steckt drin:

- Vitamin C, A, Beta-Carotin und Vitamin E
- Kalzium, Magnesium, Zink
- Pektine, Gerbstoffe, Kieselsäure, Flavonoide

Gesundheitsfördernde Wirkungen:

- Zellschützende Funktionen
- Stärkung des Immunsystems
- Beugt Erkältungskrankheiten vor

Verwendung: als Hagebuttentee,- marmelade,-mark, Hagebuttenpulver



Heidelbeeren – das steckt drin:

- Vitamin C, A, B und Vitamin E, sowie Beta- Carotin
- Anthocyane (Pflanzenfarbstoff), Polyphenole (z.B. Flavonoide)
Gerbstoffe

Gesundheitliche Wirkungen:

- Stärkung des Immunsystems
- Zellschützende Wirkung
- Beschleunigte Heilung bei Schleimhautentzündungen
- Hilfe bei Durchfallerkrankungen (getr. Heidelbeeren als Teeaufguss)
- Krebshemmende Wirkung

Verwendung: frische Beeren im Müsli, Joghurt, Marmelade, Saft, Kuchen und Gebäck, getrocknete Beeren als Teeaufguss, Mundspülungen



Hafer – das steckt drin:

- Phosphor, Mangan, Eisen, Zink
- B-Vitamine, vor allem Vitamin B1
- Ballaststoffe (hoher Gehalt an Beta- Glucan)

Gesundheitliche Wirkungen:

- Stabilität für Knochen und Zähne
- Festigt das Bindegewebe
- Macht glücklich (Dopaminstoffwechsel)
- Senkt nachweislich den Cholesterinspiegel
- verbessert die Insulinwirkung an der Zelle

Verwendung: als Haferflocken in Müsli, Porridge, Brot, Backwaren, Kuchen, Gebäck, Süßspeisen, herzhaftere Gerichte



Rucola – das steckt drin:

- Eisen, Kalzium, Kalium
- Vitamin C und A, Beta- Carotin
- Senfö (Glucosinosate)

Gesundheitliche Wirkungen:

- Zellschützende Wirkung
- Antibakterielle Wirkung
- Krebshemmende Wirkung

Verwendung: am besten roh zu Salat oder als Pesto



Grünkohl – das steckt drin:

- Vitamin K und A
- Ballaststoffe
- Flavonoide (Phytoöstrogene, Kaempferöl), Carotinoide (Lutein, Beta-Carotin), Senfö
- Omega 3 Fettsäuren

Gesundheitliche Wirkungen:

- Zellschützende Wirkung
- Entzündungshemmende Wirkung
- Krebshemmende Wirkung
- Senkt den Cholesterinspiegel

Verwendung: frisch/tiefgekühlt als Salat, warmes Gericht, oder getrocknet als Grünkohlpulver

