

Heimisches Superfood

Superfood bezeichnet Lebensmittel, die durch ihren hohen Gehalt an Nährstoffen (Ballaststoffe, Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe) unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Aber müssen es unbedingt Chia-Samen, Acai- und Goji-Beeren oder Algen aus fernen Ländern sein?

Regionale Nährstoffpakete sind beispielsweise:

- Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Walnüsse
- Haferflocken, Buchweizen, Hirse
- **Obst** wie Weintrauben, Beeren, Zwetschken, Marillen, Kirschen
- **Gemüse** wie Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Radieschen, Pastinaken, Topinambur, Tomaten, Radicchio, Portulak, Spinat, Vogerlsalat, Kren, Knoblauch
- **Wildkräuter** wie Bärlauch, Löwenzahn, Brennessel
- **Wildpflanzen** wie Sanddorn, Hagebutten, Holunderbeeren
- **Gartenkräuter** wie Oregano, Basilikum, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch, Kresse
- **Gewürze** wie Ingwer, Zimt, Kurkuma

Als Ergänzung zu einer gesunden Ernährung liefert Superfood ein zusätzliches Plus an Vitalstoffen, die dem Körper besonders in stressigen Zeiten gut tun und unser Immunsystem unterstützen.

Sigrid Kastner
Diätologin der Abteilung Gesundheit