

Übersicht_ Heimisches Superfood

Heidelbeere



- mattblaue, dunkle Früchte
- auch Blaubeere genannt
- süß-säuerlicher Geschmack
- Erntezeit: Juli – August
- im Unterschied zu Kulturheidelbeeren sind die Beeren größer, die Schale fester, das Fruchtfleisch nicht blau
- Verzehr am besten frisch
- reich an Flavonoiden, Pektin, Gerbstoffe
- angegebene Wirkung: Verbesserung der Durchblutung; Hausmittel bei Durchfall (getrocknet) ; Abführende Wirkung durch große Mengen an frischer Früchte

Sanddorn



Früchte des Sanddorn-Strauches
orangerot bis gelbe Früchte mit kleinen weißen Kernen
reich an Vitamin C, Beta-Carotin, Gerbstoffe, ätherische Öle
Frischverzehr eher selten (sehr sauer)
Gebrauch: Saft, Konfitüre, Mus und Pflanzenöl
angegebene Wirkung: immunregulierend und
abwehrstärkend (vorbeugend gegen Erkältungen);
entzündungshemmend; leistungssteigernd

Brokkoli



- Gemüse, meist von tiefgrüner bis blaugrüner Farbe
- dezenter Geschmack nach Kohl
- Verzehr von zarten grünen Röschen sowie dem fleischigen Strunk möglich
- reich an Kalium, Calcium und Eisen
- das Frischemerkmal ist die Farbe der Blütenknospen - wenn gelblicher Ton, dann nicht mehr taufriisch, bei leicht geöffneten Blüten ist er überreif und hat einen leicht bitteren Geschmack
- passende Gewürze sind Salz, Muskatnuss, Knoblauch, geröstete Mandelblätter
- angegebene Wirkung: Vorbeugend gegen Krebs; Osteoporose-Prävention
- für den Verzehr möglichst nur kurz garen, um die Vitamine zu erhalten

Übersicht_ Heimisches Superfood

Rote Bete



- Gemüse, blutrote Wurzeln
- knackiges, saftiges, purpurrotes Fruchtfleisch
- aromatischer, erdiger Geschmack
- reich an B-Vitaminen, Kalium, Eisen, Folsäure
- wird gegart als Beilage oder roh im Salat verzehrt
- typische Gerichte sind Rote-Bete-Rohkostsalat, Labskaus (Norddt. Gericht), Borschtsch (Osteuropa)
- angegebene Wirkung: besseren Durchblutung des Körpers; einer Blutdrucksenkung
- Vorsicht bei Problemen mit Nierensteinen, denn reich an Oxalsäure und Nitraten

Leinsamen



- Samen des Flachses
- braune Schale
- leicht nussiger Geschmack
- Gebrauch: in Backwaren, im Müsli, über Salat
- reich an Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und Alpha-Linolensäure
- angegebene Wirkung: natürliches Abführmittel bei Verstopfung (Samen geschrotete und eingeweicht, durch Quellung kommt es zur Volumenzunahme, Folge ist Entleerungsreflex); Leinsamenschleim ist hilfreich bei Gastritis, da schonend für die Magenschleimhaut

Pastinaken



- cremeweiße Wurzel, ähnlich geformt wie Möhre
- eicht süßlich, würzig und nussiger Geschmack
- reich an Vitamin C und B, Kalium und Folsäure
- angegebene Wirkung: harntreibend; anregend für Magen-Darmtätigkeit, entblähende Wirkung

Kürbiskerne



- Kerne der Kürbispflanze
- Gebrauch: pur , in Suppen und Salat begeben, unter Bratlinge und Brotteige mischen
- Tipp: leicht angeröstet sind sie besonders aromatisch
- reich an Linolsäure, Zink, Vitamine A, C, E, Magnesium und Eisen dadurch echte Nervennahrung
- angegebene Wirkung: unterstützend/vorbeugend bei Erkrankungen der Blase, besonders bei Prostata-Beschwerden; gut für Aufbau der Zellen (vor allem der Haut)