



kleinen Portionen ist der Gehalt an dem gewünschten Nährstoff jedoch weitaus geringer, als oftmals angepriesen wird.

## HEIMISCHE SUPERFOODS

Kritiker bemängeln zudem, dass es sich häufig um exotische Produkte mit langen Transportwegen handelt: Chia-Samen aus Mittelamerika, Spirulinaalgen aus Asien

oder Açai-Beeren aus Brasilien. Doch um in den Genuss von Superlebensmitteln zu kommen, müssen Sie nicht zwingend lange Transportwege und fragwürdige Anbaubedingungen in Kauf nehmen. Auch hierzulande gibt es eine große Auswahl an heimischen und vor allem frischen Superfoods. Gönnen Sie sich mit den in der Tabelle genannten Lebensmitteln doch mal eine Extraportion Gesundheit auf dem Teller!

### DAS STECKT DRIN

Superfood	Besonders reich an	Gesundheitswert
Grünkohl	Folsäure, Kalzium, Vitaminen A und K, Carotinoiden	stärkt das Immunsystem, unterstützt die Sehkraft, fördert die Darmflora
Heidelbeeren	sekundären Pflanzenstoffen, v. a. Flavonoiden (Anthocyanine/Pflanzenfarbstoffe)	schützen Zellen und Gefäße, stärken das Immunsystem, wirken entzündlich, senken das Krebsrisiko
schwarze Johannisbeeren	Vitaminen C und A, sekundären Pflanzenstoffen (v. a. Flavonoide)	stärken das Immunsystem, unterstützen die Sehkraft, schützen die Zellen
Brokkoli	Vitamin C, Antioxidantien, Carotinoiden	wirkt krebshemmend, entzündlich und schützt die Zellen
Hirse	Eisen, Magnesium, Eiweiß	ist leicht verdaulich und gut verträglich, unterstützt Muskeln und Nerven; für eine bessere Eisenaufnahme mit Vitamin C kombinieren und auf Milch(-produkte) verzichten
Leinsamen	Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren, Kalium	fördern die Darmflora und die Verdauung, wirken entzündlich und blutdrucksenkend
Walnüsse	Vitamin E, ungesättigten Fettsäuren (v. a. Omega-3-Fettsäuren), B-Vitaminen	schützen Herz und Gefäße, sind gut fürs Gehirn, wirken entzündlich, senken den Cholesterinspiegel