

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat Juni: Regionale „Superfood“- Alternativen

Was ist Superfood?

Hinter „Superfood“ versteckt sich ein Modebegriff, welcher in den letzten Jahren auch immer mehr in den Supermarktregalen zu finden ist. Hinter den sogenannten „Superfoods“ stecken Lebensmittel, die einen besonders hohen Gehalt an Vitaminen und/oder sekundären Pflanzenstoffen aufweisen und daher als sehr gesund gelten. Die meisten als „Superfood“ betitelten Lebensmittel, sind jedoch zum einen sehr teuer und müssen zum anderen häufig aus weit entfernten Ländern importiert werden. Dabei ist die Angebotspalette solcher Lebensmittel weitaus höher und daher ist es nicht notwendig auf weitgereiste Lebensmittel zurück zugreifen. Auch wenn diese nicht offiziell als „Superfood“ deklariert sind, gibt es ebenso vitaminreiche und wirkungsvolle Lebensmittel, die bei uns heimisch sind. Wenn ihr diese in eure Essensroutine integriert schont ihr nicht nur euren Geldbeutel und die Umwelt, sondern tut auch etwas für eure Gesundheit.



Goji-Beeren vs.
Schwarze Johannisbeeren



Chiasamen vs.
Leinsamen



Acaibeere vs.
Heidelbeere

Gerade jetzt im Sommer, kann hervorragend auf **heimische Beeren** zurückgegriffen werden, die zahlreiche Antioxidantien, Spurenelemente und Vitamine beinhalten und Ihren exotischen Kollegen in nichts nachstehen.

Leinsamen ähneln Chiasamen nicht nur bzgl. ihrer Inhaltsstoffe mit hohem Eiweißanteil, Calcium und Omega 3-Fettsäureanteil, in der veganen Küche kann beides als Ei-Ersatz genutzt werden.



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de

Social & Health
Florian Hacker
- 5435



Anspruchspartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de