

## **Rote Beete, rote Linsen, Sonnenblumenkerne, Hokkaido und Leinöl - Infos zur Superfood Woche**

### **Rote Beete**

Die roten Knollen sind sehr beliebt und vielseitig einsetzbar. Es gilt - je kleiner die Knolle, desto feiner der Geschmack. Große Knollen können holzig und trocken sein.

Rote Beete ist eine der Königinnen unter den heimischen Superfoods. Ihre knallige Farbe verrät es schon – sie steckt voller sekundärer Pflanzenstoffe, Mineralstoffe und Vitamine.

So beispielsweise Eisen. Eisen ist für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich. Wer nicht genügend Eisen im Blut hat, kann sich schlechter konzentrieren, ist oft müde und beim Sport nicht so leistungsfähig.

Die rote Beete enthält außerdem viel Kalium. Ein ausreichender Kaliumspiegel sorgt dafür, dass unser Blutdruck nicht zu hoch wird. Dies ist für alle unsere Organe wichtig.

Der Stoff, der für die rote Farbe verantwortlich ist, heißt Betanin. Dieser natürliche Farbstoff ist ein Antioxidans – er schützt unseren Körper vor schädlichen Umwelteinflüssen und Produkten, die bei Stress entstehen. So hilft Betanin auch unserem Immunsystem, gut zu funktionieren.

Die roten Knollen haben gerade Hochsaison! Unser Körper würde sich sicherlich freuen, wenn wir das ein oder andere Mal zugreifen würden



## **Rote Linsen**

Rote Linsen gehören zu den Hülsenfrüchten. Die kleinen Linsen sind rund, orange-rot und schmecken mild-nussig. Wie in den meisten Hülsenfrüchten stecken in den roten Linsen viele Vitamine, Mineralstoffe und Proteine.

Die enthaltenen Proteine sind für den Körper gut verwertbar und helfen, die Muskelmasse aufrecht zu erhalten. Besonders Sportler benötigen viel Protein, da sie ihre Muskeln stark beanspruchen. Hier sind Hülsenfrüchte neben Fleisch und Milchprodukten eine gute Proteinquelle.

Zudem enthalten Linsen in ihrer Schale viele Ballaststoffe. Diese Schalteile kann unser Verdauungssystem nicht verarbeiten. Die Ballaststoffe sorgen aber dafür, dass unser Blutzucker nach einer Mahlzeit nicht so stark ansteigt – das ist besonders für Diabetiker wichtig. Ganz nebenbei sind die Ballaststoffe aus den Linsen ein super Futter für die wichtigen und guten Bakterien in unserem Darm.

Linsen sind ein besonders guter Folsäure-Lieferant. Folsäure ist an der Erneuerung der Zellen beteiligt. Sie trägt dazu bei, dass die DNA korrekt und ohne Fehler erhalten bleibt. Wann immer also eine Verletzung heilen muss und sich neue Zellen bilden, ist es für den Körper wichtig, genügend Folsäure zu haben. Rote Linsen sind also kleine Alleskönner und rundum gesund 😊

## **Sonnenblumenkerne**

Von wegen Vogelfutter! Sonnenblumenkerne sind in der ganzen Welt und in vielen verschiedenen Ländern sehr beliebt. Kein Wunder, denn die Kerne sind günstig, vielseitig einsetzbar und super gesund! Schon 100g Sonnenblumenkerne enthalten mehr Eiweiß als ein Steak. Damit sind sie besonders für Vegetarier und Veganer eine wichtige Eiweiß-

quelle. Für Menschen, die kein Fleisch oder keine Milchprodukte essen möchten, ist es nämlich gar nicht so einfach, genügend Proteine aufzunehmen.

Zudem sind Sonnenblumenkerne wahre Magnesium-Bomben. Keine andere Nuss oder Saat enthält annähernd so viel Magnesium wie Sonnenblumenkerne. Magnesium ist wichtig für eine normale Muskelfunktion und trägt zur Entspannung bei. Besonders in stressigen Phasen ist es also ratsam, etwas mehr Magnesium aufzunehmen.

Aufgrund ihrer besonderen Fettsäure-Zusammensetzung eignen sich Sonnenblumenkerne gut, um ein hochwertiges Öl daraus zu pressen.

## **Hokkaido-Kürbis**

Wusstet ihr, dass der Hokkaido-Kürbis eigentlich eine Beere ist? Erstaunlich oder? Den leuchtend orangenen Hokkaido-Kürbis kann man mit Schale essen und unter Anderem zu leckeren Suppen verarbeiten. Zudem kann man die Kerne rösten, knabbern und gesundes Öl daraus herstellen.

Wie schon bei der roten Beete, verrät auch beim Kürbis die leuchtende Farbe wie gesund er ist. Der Kürbis steckt voller Antioxidantien und schützt so vor Entzündungen und Infektionskrankheiten.

Kürbis ist zudem sehr kalorienarm. 100g Kürbis enthalten nur 26 kcal. Das ist in etwa so viel Energie, wie in zwei Stückchen Schokolade steckt. Man kann also mit gutem Gewissen eine große Portion Kürbis verspeisen und nebenbei noch etwas Gutes für seine Gesundheit tun! Zudem enthalten Kürbisse auch viele Ballaststoffe, die uns länger satt machen, wichtig für den Darm sind und Schadstoffe in der Nahrung binden und ausscheiden.

Die Fettsäuren in den Kürbiskernen sind außerdem sehr gesund für unser Herz und die Blutgefäße. Sie senken außerdem den Cholesterinspiegel.

## **Leinöl**

Leinöl ist sehr reich an ungesättigten Fettsäuren – in diesem Fall Omega-3 Fettsäuren. Diese sind lebenswichtig für den Körper, da er sie nicht selber herstellen kann. Ungesättigte Fettsäuren sind ein Bestandteil unserer Zellwände. Nehmen wir im Gegensatz aber zu viele gesättigte Fettsäuren auf, verlieren die Zellen und Blutgefäße an Elastizität - das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen nimmt zu.

Googelt man den Begriff Leinöl, werden sofort zahlreiche positive Wirkungen beschrieben. Unter anderem:

- Reduzierung von Entzündungen
- Senkung des Blutdrucks
- Schutz vor Diabetes
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Stärkung des Immunsystems
- Stabilisierung der Knochen
- Und vieles mehr....

Leinöl ist also ein richtiger Alleskönner! Man kann es pur essen, oder aber über Salat gießen. Wichtig ist nur, dass man es nicht erhitzt – also nicht zum Braten oder Kochen verwenden, denn dann gehen einige der wertvollen Fettsäuren verloren.

Verwendet man es kalt, wirkt es ganz nach dem Motto, dass jeder Spreewälder kennt (Im Spreewald wird viel Leinöl hergestellt): „Leinöl, Kartoffeln und Quark – das macht den Spreewälder stark“!