



## Herbst/Winter

Der Herbst ist eine wunderbare Zeit um durch die lokalen Märkte zu schlendern und frisches Gemüse zu kaufen und sich inspirieren zu lassen. Es ist im Herbst und Winter nicht nötig auf Importware zurückzugreifen. Schaut Euch diese leckeren Infos an:

# Heimische Superfoods



## Topinambur

- Korbblütler
- Süsslicher, nussartiger Geschmack
- Kann roh oder gekocht verzehrt werden
- Schmeckt gekocht ähnlich wie Artischocken
- Knolle vor Verzehr nicht schälen, sondern gut waschen und bürsten
- Enthält viele wertvolle Mineralstoffe, Kohlenhydrate und die Vitamine A, B1, B2 und Niacin
- Reich an Inulin\*



## Kürbis

- Antioxidantien fangen freie schädliche Radikale ab
- Beta Karotin wird zu Vitamin A, welches gut für Schleimhäute und Sehvorgang ist
- Enthält Ballaststoffe die gut für ein gesundes Mikrobiom sind



## Federkohl/Grünkohl

- Blattkohlart
- Liefert Eisen, Eiweiss und Antioxidantien
- Hoher Gehalt an Vitamin C
- Idealer Snack für zwischendurch



## Baumnüsse

- Enthalten Antioxidantien, welche schädliche freie Radikale abfangen
- Reich an Omega 3-Fettsäuren (gut für das Gehirn)
- Mineralstoffe und B Vitamine
- Idealer Snack für zwischendurch



## Chicorée

- Korbblütler
- Der bitterere Geschmack schwindet mit Apfelstücken oder Orangen vermischt oder durch Kochen
- Reich an Kalium, Folsäure und Zink
- Reich an Inulin\*



## Krautstiel/Mangold

- Enthält Karotin, Vitamin C, Ballaststoffe
- Die Blätter können wie Spinat zubereitet werden
- Der Stiel eignet sich für Gratins
- Idealer Snack für zwischendurch



## Rosenkohl

- Gehört zu den Kohlarten
- Vitamin K (gut für die Blutgerinnung)
- Enthält die Vitamine B und C, Magnesium und Eisen

\*Ballaststoff der satt macht und den Appetit stillt