

# Heimisches Superfood aus dem Allgäu

Superfood - das geht auch regional!

[superfoodt.allgaeu.de](http://superfoodt.allgaeu.de)



HEIMISCHES SUPERFOOD AUS DEM ALLGÄU

## Inhaltverzeichnis

Brennnessel	3	
Giersch	4	
Meerretich	5	
Johannisbeere		6
Wiesenkümmel	7	
Bucheckern	8	
Heidelbeeren		9
Hagebutte	10	
Leinsamen	11	
Rote Beete	12	
Sanddorn	13	
Sonnenblumenkerne		14



## HEIMISCHES SUPERFOOD

# Brennnessel

Zu Beginn ein besonderer Ersatz für diejenigen, die gerne ihren Fleischkonsum reduzieren wollen: Brennnesseln! Ja richtig gehört. Häufig als Unkraut verkannt, besitzt das Kraut einen sehr hohen Eisengehalt, der es locker mit einem argentinischen Rindersteak aufnehmen kann. Das Spurenelement ist essentiell für den Sauerstofftransport und Blutbildung. Eisen bindet Sauerstoff an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin und verteilt ihn über das Blut im Körper. Dort wird Sauerstoff in den Zellen für die Energiegewinnung genutzt. Das dient z. B. den Muskeln, der Haut, den Haaren oder auch den Fingernägeln. Brennnesseln ernten ist fast das ganze Jahr möglich. Vielleicht bald auch in deinem Garten? Wie man Brennnessel zubereitet, zeigen wir dir im Kurzrezept.

### Kurzrezept: Brennnessel-Smoothie

Bereits im März lassen sich die ersten Triebspitzen lecker zubereiten. Je größer die Brennnesseln werden, desto mehr zupft man nur noch die oberen Blätter ab. Ab Juli kann man auch die nussigen Samen ernten.

- Handvoll junge Brennnesselblätter oder junge Triebe
- 1 Apfel
- Minzblätter oder Basilikum
- 1 Karotte oder gelbe Rübe
- 1 Banane
- 300 ml Wasser
- 1 TL Honig
- 6 Eiswürfel
- 

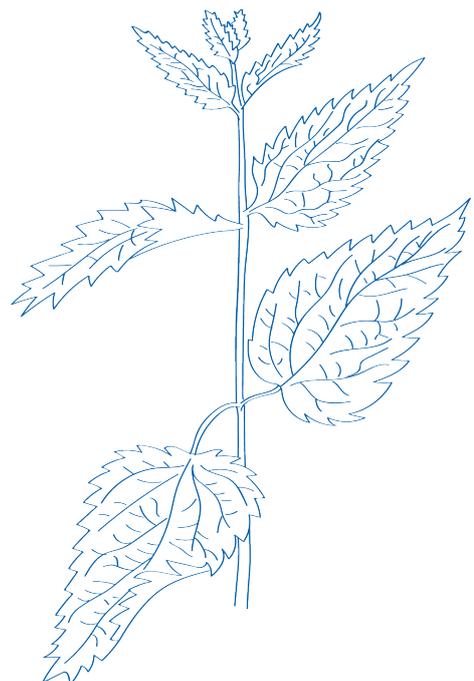
Den Apfel waschen, kleinschneiden und zusammen mit der geschälten Banane, Minzblätter oder Basilikum in den Hochleistungsmixer geben. Die sauberen Brennnesseln zusammen mit dem Honig und  $\frac{1}{2}$  Menge Wasser einfüllen, Deckel schließen und mind. 3 Min. feinst pürieren. Restliches Wasser zugeben und weitermixen. Danach in Gläser füllen, Eiswürfel hinein geben und schmecken lassen!

### Lifehack:

Du hast so deine negativen Erfahrungen mit Brennnesseln? Damit die Nesselhaare, die das Brennen verursachen, unschädlich werden folgender Tipp: Erst waschen, ein dünnes Tuch darüber und dann mit dem Nudelholz „walzen“. So brechen die Härchen ab und man kann die Blätter gefahrlos schneiden

### Tipp:

Du willst mehr? Brennnesseln lassen sich auch gut zu Pestos verarbeiten. Unser [Markenpartner sell gmachts](#) machts vor.





## HEIMISCHES SUPERFOOD

# Giersch

Von Gärtnern als Unkraut gefürchtet – von Kräuterkennern geliebt: Der Giersch. Er gehört zu den heimischen Doldenblütlern, wie auch der Wiesenkümmel. Hier gilt: Ein richtiges Erkennen ist wichtig, da es zum Teil giftige und ähnlich aussehende Kollegen gibt. Z. B. den Holunder, Bärenklau oder die Hundspetersilie. Merkmale sind seine gezackten Blätter und sein dreieckiger Stängel. Doch was macht ihn zum Superfood? So einiges! Giersch wirkt z.B. entwässernd und wurde in der Heilkunde oft gegen Gicht und Rheuma eingesetzt. Besonders hoch ist auch sein Eiweiß-Gehalt – und daher für unsere Muskeln besonders interessant (Tschüss Soja!). Das Wildgemüse wächst von April bis Oktober sehr vital.

### Kurzrezept: Giersch-Dip

- 100 g Gierschblätter
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 25 g ganze Leinsamen
- 1 Knoblauchzehe
- Kräutersalz, Pfeffer,
- 50 ml Rapsöl
- 2-3 Früchte der Hagebutte, Saft
- Etwas Kreuzkümmel

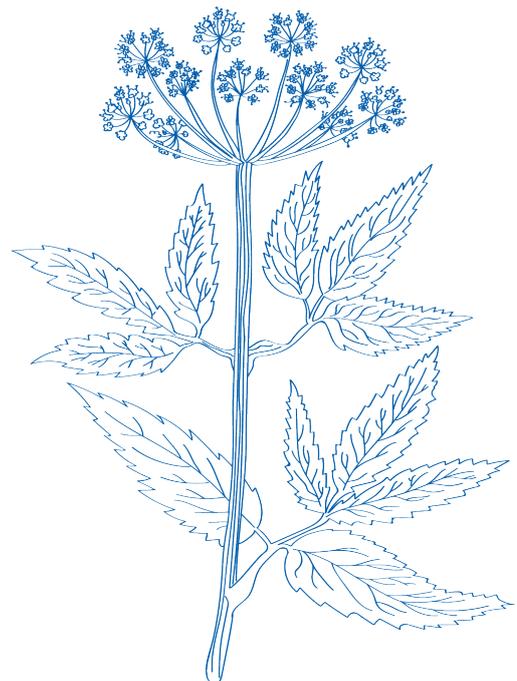
Gierschblätter sammeln und auslesen, Sonnenblumenkerne und Leinsamen mixen bzw. mahlen, Giersch, Hagebutten, Knoblauch, Kräutersalz, Pfeffer, Chili und Öl im Mixer mixen. Sonnenblumenkerne und Leinsamen zum Binden dazugeben und zur Paste mixen. Bei Bedarf etwas Öl zugeben. In saubere Gläschen geben und im Kühlschrank max. 4 Wochen aufbewahren

### Lifhack:

Geruchsprobe – der Giersch riecht beim zerreiben nach Möhre und Petersilie, woher er auch seinen Spitznamen hat: Waldpetersilie.

### Tip:

Löwenzahn, Brennnessel und Gänseblümchen – Du würdest gerne mehr kennen? Dann besuch doch einen der zahlreichen Kräuterwanderungen oder –gärten im Allgäu! Z.B. im Westallgäu und Allgäuer Kräuterland e.V.





## HEIMISCHES SUPERFOOD

# Meerrettich

Schon mal was vom „Bayern-Penicillin“ gehört? Schon Oma hatte den Meerrettich – oder auch den „Kren“ – im Garten. Die Wurzel wirkt, bedingt durch seine Schärfe, antibakteriell. Diese entsteht durch sogenannte Senföle. Sie werden durch das Aufschneiden oder zerkleinern freigesetzt und gelten als ziemlich gesund: Senföle verhindern, dass sich Bakterien im Körper vermehren und wirken entzündungshemmend. Aus diesem Grund sollen sie bei Infekten im Körper helfen. Der Meerrettich lässt sich leicht anbauen und gedeiht das ganze Jahr über – egal ob im Beet oder im Blumentopf auf dem Balkon. Du hast keines von beiden? Dann kauf ihn doch beim nächsten Direktvermarkter um die Ecke?

### Kurzrezept: Rettich–Apfel–Carpaccio

Ihr kennt den Rettich nur durch Tafelspitz, Sauerbraten & Co.? Wir zeigen euch eine kleine Alternative:

- halber bis ganzer Rettich
- 1 Apfel
- Öl
- mittelscharfer Senf
- Apfelessig
- Langgereifter Bergkäse

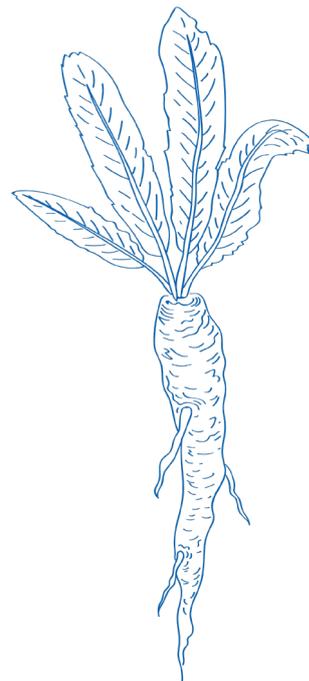
Den Rettich schälen, den Apfel waschen und das Kerngehäuse entfernen. Apfel und Rettich in dünne Scheiben hobeln und mit Öl beträufeln. Senf und Essig verrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Anrichten und mit gehobelten Bergkäse bestreuen – fertig!

### Lifhack:

Für die Haltbarkeit ein Stück vom Meerrettich abschneiden und wieder zurück in die Erde – so hält das Wurzelgemüse länger.

### Tip:

Weitere Meerrettich-Rezepte findest du hier: Für die Fastenzeit oder für den Suppentopf.





## HEIMISCHES SUPERFOOD

# Johannisbeere

Cassis-Beeren, so werden sie auch genannt: Die schwarzen Johannisbeeren. Im Gegensatz zu ihren roten oder weißen Verwandten besitzen die dunklen Beeren einen hohen Anteil von sogenannten „Anthocyanen“. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe die antioxidativ wirken. Ihnen werden auch besondere gedächtnisfördernde und konzentrations-stärkende Eigenschaften zugeschrieben. Ihnen wird z. B. nachgesagt, die Bildung neuer Gehirnzellen zu fördern. Da ist der Titel „Brainfood“ doch naheliegend. Die heimischen Beeren lassen sich von Juli bis August wild pflücken, werden aber auch von Landwirten angebaut. Der Vorteil zu Goji & Co.? Die Beeren gibt's frisch und können individuell weiterverarbeitet werden.

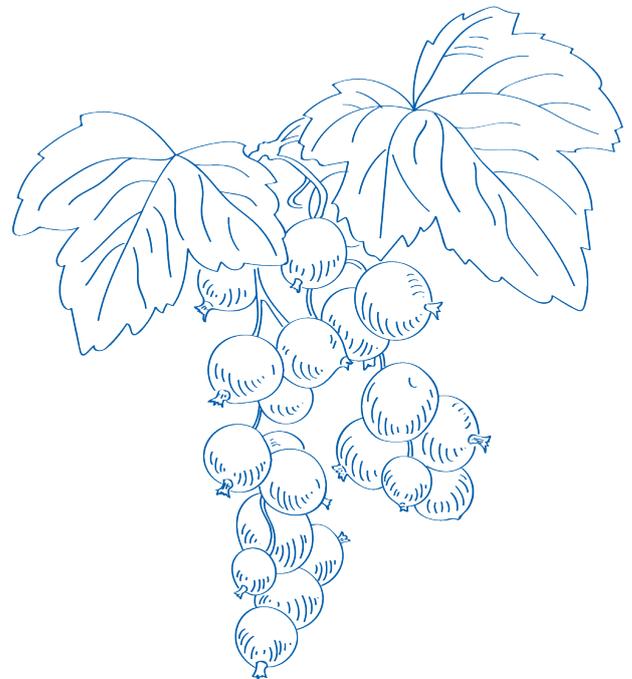
### Kurzrezept: Getrocknete Johannesbeere

Wichtig ist, dass die reifen Beeren entstielt und frei von kleinsten tierischen Freunden sind. Je schneller sie bei Temperaturen von bis zu 40 °C trocken, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten.

Trocknen im Backofen: Beeren auf einem Geschirrtuch auf dem Backblech ausbreiten (bei Umluftbetrieb auf mehreren) und bei etwa 40-50 °C trocknen lassen. Der Trocknungsvorgang kann mehrere Stunden dauern, je nach Fruchtgröße. Gemeinsam mit Honig und wenig gemahlener Vanille fein gemixt entsteht hier ein wunderbares gedächtnisförderndes Topping für das morgendliche Müsli.

### Lifehack:

In die Backofentür einen Kochlöffel klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.





## HEIMISCHES SUPERFOOD

# Wiesenkümmel

Kümmel ist eigentlich als Gewürz bekannt. Der Wiesenkümmel wird aber auch als Heilpflanze genutzt. Er wächst auf Allgäuer Wiesen, Wegrändern und auch in höheren Lagen an sonnigen Plätzen und ist eine gute Alternative für Trend-Exoten wie Seerosensamen. Von Juli bis August kann man die Samen leicht entdecken – eine gewisse Kräuterkunde vorausgesetzt. Sie sehen aus wie Gewürzkümmel und schmecken auch so. Seine ätherischen Öle wirken entblähend, unterstützen die Verdauung und fördern die Durchblutung der Magenschleimhaut. Wenn du dir in der Unterscheidung der Kräuter nicht sicher bist – besuch doch einen von den vielen Kräuterkursen im Allgäu!

### Kurzrezept: „Räumt den Magen auf“-Tee

In der Naturheilkunde benutzt man von dem Echten Kümmel die Wurzeln und die Früchte. Die Früchte werden mit den ganzen Dolden zusammen gesammelt und getrocknet. Für unseren Tee sammeln wir die Samen.

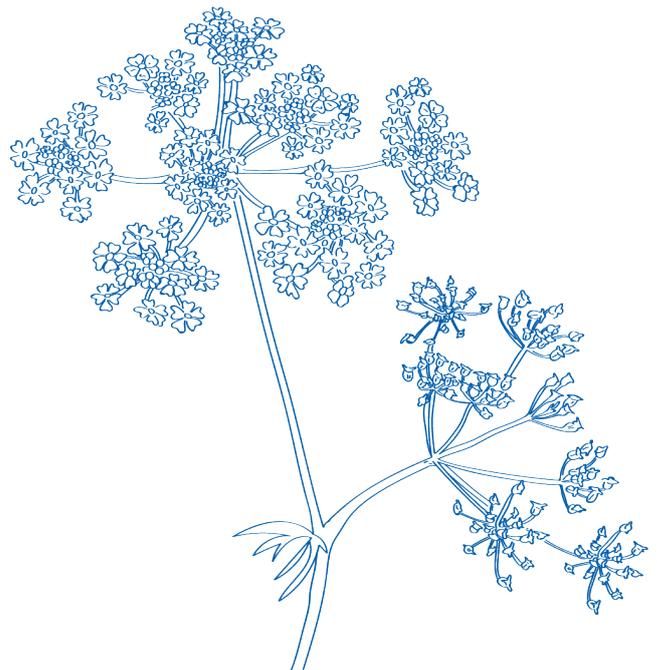
#### Für 1 Liter Tee:

- 1 TL getrocknete Wiesenkümmelsamen
- 1 EL getrocknete Schafgarbenblüten
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrocknete Minzblätter
- 1 l Wasser
- 1 - 2 TL heimischer Honig
- 

Alle Kräuter in einer Tasse mischen, in einen Teefilter einfüllen. Wasser auf 100 °C erhitzen, kurz stehen lassen. Teemischung in eine Kanne geben, mit Wasser überbrühen und zugedeckt min. 10 Min. ziehen lassen. Tasse für Tasse langsam trinken.

### Tipp

Löwenzahn, Brennnessel und Gänseblümchen – Du würdest gerne mehr kennen? Dann besuch doch einen der zahlreichen Kräuterwanderungen oder –gärten im Allgäu! Z.B. im Westallgäu und Allgäuer Kräuterland e.V.





## HEIMISCHES SUPERFOOD

# Bucheckern

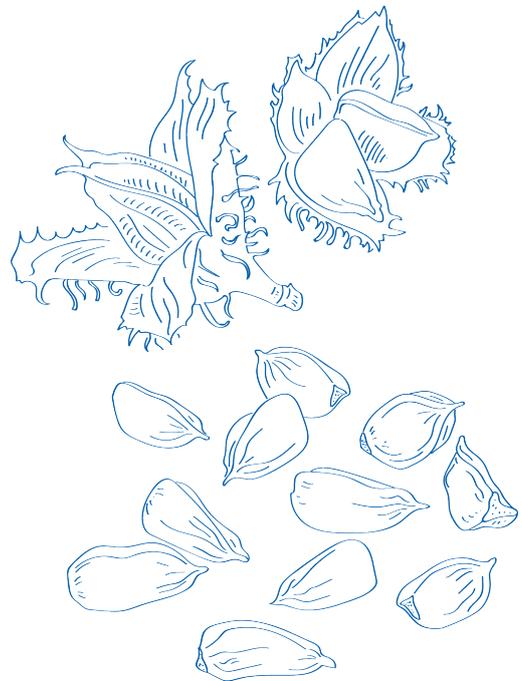
Ein besonderer Lieferant von gesunden Fetten ist – ja tatsächlich – die Buchecker. Die Nüsse sind, wie auch unsere heimischen Sonnenblumenkerne, reich an ungesättigten Fettsäuren. Fette sind Energie- und Geschmacksträger, können aber viel mehr. Speziell die essentiellen Omega 3 + 6 Fettsäuren helfen dem Körper, fettlösliche Vitamine aufzunehmen, unterstützen den Zellstoffwechsel und – hier Hand aufs Herz – verbessern der Blutfettwerte.

Die Buchecker nimmt es mit rund 40% an gesunden Fetten mit der exotischen Avocado auf. Bucheckern sind in der Natur allseits beliebtes Futter für große und kleine Tiere. Aber auch für uns! Bucheckern sind die Früchte der Rotbuche und in Deutschland weit verbreitet. Die kleinen, dreikantigen Nüsse sind reif, wenn sich die Fruchtkapseln im Herbst öffnen. Generell gilt: Je frischer sie vom Baum gefallen sind, desto frischer sind sie im Verzehr. Wie man Bucheckern essen kann, zeigen wir dir in unserem Kurzrezept

### Kurzrezept: geröstete Bucheckern

Das Knacken der frischen Nüsse ist mit einem spitzen kleinen Messer am leichtesten. Roh sollte man nicht zu viel essen, da bekommt man schon mal Bauchweh.

Mit kochendem Wasser übergießen. Dann schwimmen die hohlen Früchte oben und die Schale lässt sich besser entfernen. Die geschälten Eckern einige Minuten in der Pfanne rösten – perfekt als Topping für einen leckeren Salat.





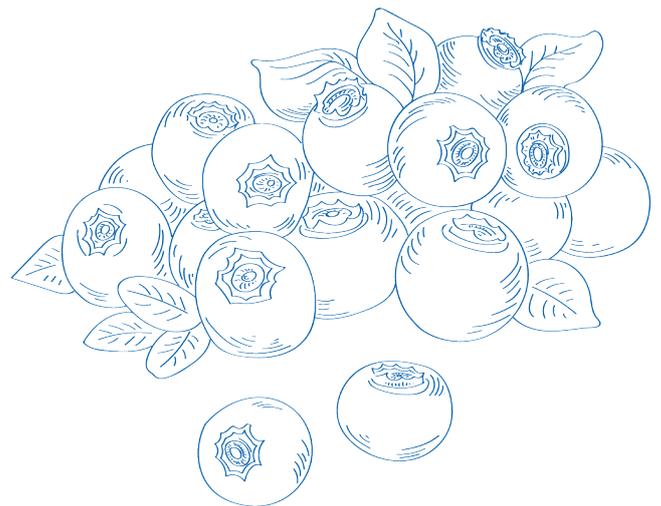
## HEIMISCHES SUPERFOOD

# Heidelbeeren

Cranberries sind stark gegen Blasenentzündung - so sagt man. Dabei haben wir eine heimliche heimische Alternative: Die Heidelbeere oder auch Blaubeere. Ihre u. A. blasenstärkende Wirkung lässt sich auf die sogenannten „Proanthocyanidine“ zurückführen. Dieser Stoff erschwert das Anheften von Erregern an die Wände der Harnwege - und sagt somit der winterlichen Blasenentzündung den Kampf an. Heidelbeeren gehören zur Familie der Heidekrautgewächse: Wir finden diese ab Juli im Wald auf sauren Böden oder in den Allgäuer Mooren. Oder wir kaufen sie einfach direkt beim Landwirt!

### **Kurzrezept: Einfach snacken**

Pflücken, Waschen, Genießen. Sie schmecken auf Kuchen und im Obstsalat unnachahmlich. Als Fruchteis sind sie eine sommerliche Alternative.





## HEIMISCHES SUPERFOOD

# Hagebutte

„Ein Männlein steht im Walde...“ - Schon gewusst? Die Lösung des bekannten Kinderrätsels ist die Hagebutte. Statt im Wald findet man sie aber eher am Waldesrand. Hagebutten wachsen im Allgäu an jeder Wildwiesenhecke. Bezüglich Vitamin C-Gehalt schlägt sie – wie auch der Sanddorn – aber jede Zitrone, was ihr auch den Beinamen „Zitrone des Nordens“ eingebracht hat. In so mancher Kindheit wurde die Frucht der Rosengewächse im Rohzustand auch gern als „Juckpulver“ verwendet. Erntezeit ist der Spätherbst – erst dann sind sie so richtig weich und voller Vitamin C und trägt so zur Funktion unseres Immunsystems bei. Im rohen Zustand ist sie am gesündesten – allerdings sollte man vorher die juckenden Kerne entfernen.

### Kurzrezept: Hagebuttenmus

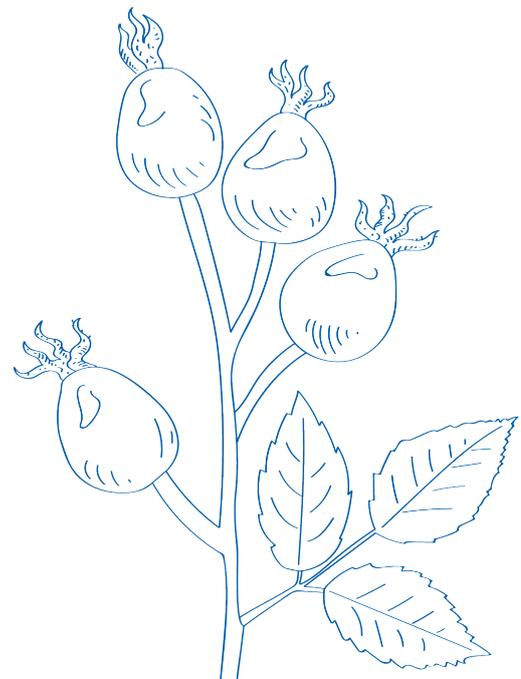
Für ca. 4 große Marmeladengläser

- 1 kg reife Hagebutten
- ¼ l Apfelsaft
- 700 g Gelierzucker 1:1

Die Stiele und Blütenenden mit einem kleinen Messer entfernen. Hagebutten in ½ Liter kochendes Wasser geben und 15 Minuten dünsten lassen. Die Hitze bewirkt dabei, dass die Frucht ihre juckende Wirkung verliert. Anschließend mit einem Stampfer sorgfältig zerkleinern und durch ein großes Sieb reiben. 700 g des frischen Muses abmessen, Gelierzucker und Apfelsaft hinzufügen. Alle Zutaten in einem Topf vier Minuten unter Rühren aufkochen. Danach heißes Mus in saubere Gläser abfüllen, zuschrauben und abkühlen lassen.

### Tipp:

Für alle, die zwei linke Hände in der Küche haben: Im Allgäu gibt es einige Manufakturen, die auch Hagebuttenaufstriche herstellen. Z.B. unser Markenpartner, die Weichsberger Manufaktur aus dem Unterallgäu





## HEIMISCHES SUPERFOOD

# Leinsamen

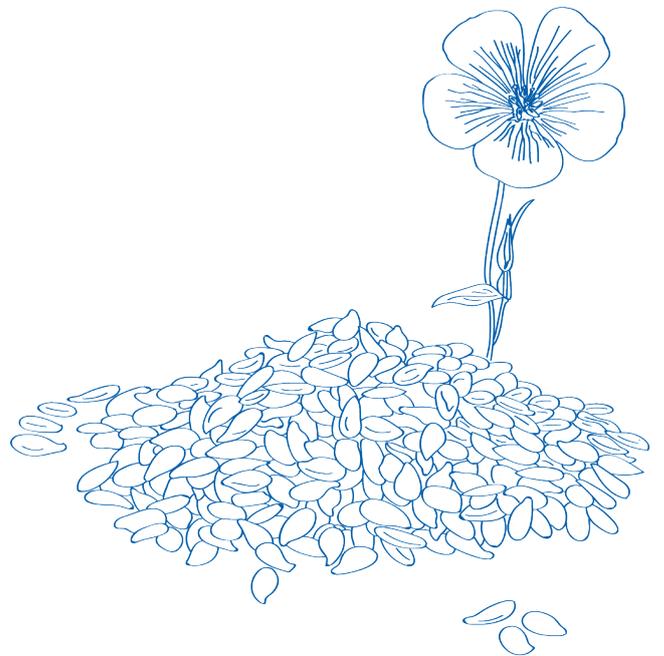
Leinsamen und das Allgäu – ein geschichtsträchtiges Paar. Leinsamen werden aus Flachs gewonnen, einer alten Kulturpflanze, die im Allgäu schon vor Jahrhunderten angebaut wurde. Die Samen(-schalen) enthalten u. a. wertvolle Quell- und Schleimstoffe. Durch sie vergrößert sich das Darmvolumen, was u. A. die Verdauung fördert. Das enthaltene Leinöl beschleunigt den Weitertransport der aufgenommenen Nahrung. Aber aufgepasst: Damit diese gesunden Inhaltsstoffe auch wirken, ist viel Trinken wichtig. Bestehen Vorerkrankungen sollte man auf Lein jedoch verzichten. Geerntet wird im September, bekommen kann man sie auch beim Landwirt.

### Kurzrezept: Das gewisse Etwas zur Mahlzeit

Damit der Leinsamen, im Vergleich zu den Chiasamen, seine volle Wirkung entfalten kann, sollte er samt Schale geschrotet oder gemahlen gegessen werden. Oder weiche ihn vorher mit der doppelten Menge Wasser 15 Min. ein. Anschließend kann er zu fast jeder Mahlzeit beigemischt werden z.B. im Brot, Smoothie, Müsli und als Salat Topping.

### Tipp:

Auf der Suche nach Leinsamen oder Leinöl? Unter Regionales Bayern findest du regionale Anbieter.





## HEIMISCHES SUPERFOOD

# Rote Beete

Die rote Beete ist ein absolute Allrounder: viele Vitamine, Eisen und Magnesium stecken in der Rübe. Eine Besonderheit ist auch ihre blutdrucksenkende Wirkung, die man auch dem Granatapfel zuschreibt. Grund dafür sind Kalium und Nitrat. Zahlreiche Studien scheinen zu belegen, dass durch Rote Beete sich die Gefäße erweitern und sich dadurch auch der Blutdruck senken lässt. Im eigenen Garten lässt sie sich wunderbar selbst anbauen, ernten von Juli bis zum ersten Frost.

### Kurzrezept: Rote-Beete-Ofengemüse

- 1 Rote Beete
- 4-5 kleinere Kartoffeln
- 1-2 Paprika
- 1 Zucchini
- Sonnenblumenkerne
- Öl
- getrockneter Rosmarin

Rote Beete bissfest kochen und anschließend würfeln. Rohe Kartoffeln und Zucchini in Scheiben schneiden, die Paprika würfeln. Alles in eine eingeeölte Auflaufform geben und mit Rosmarin beliebig würzen. In den vorgeheizten Backofen geben und 30-45 Minuten garen. Sonnenblumenkerne anbraten und über das Ofengemüse geben.

### Lifhack:

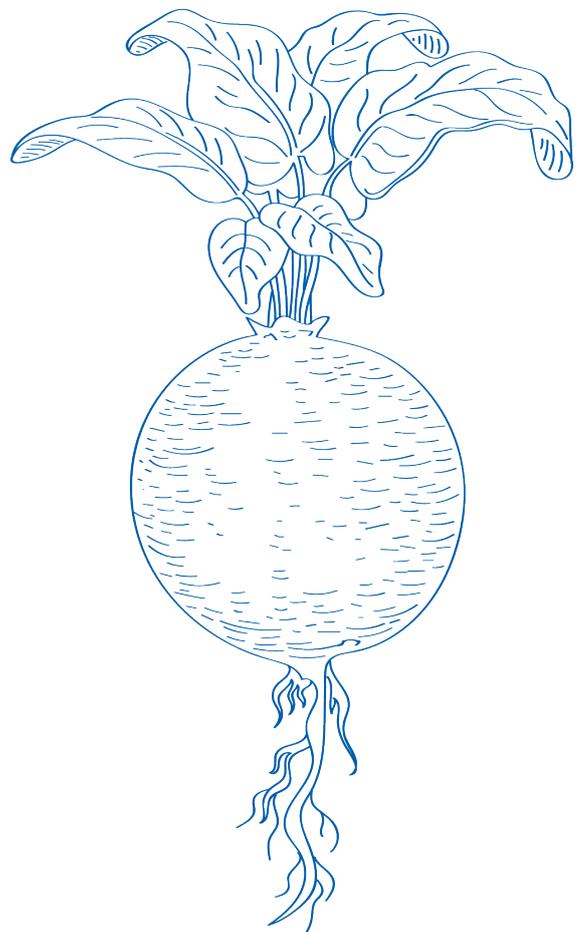
Die wunderbare, gesunde rote Farbe Betanin der roten Beete ist reinsten Zellschutz für uns, aber für unsere Hände beim Zubereiten extrem färbend. Lösung: Einfach die Hände und das Schneidebrett vor der Zubereitung einölen.

### Tipps:

Noch nicht so ganz fit im eigenen Garten? Dann besuch doch z.B. einen Selbstversorger-Kurs im Allgäu?

### Weitere Rote-Beete-Rezepte

findest du hier: Ziegenpeter-Seele mit Roter Beete oder für den Suppentopf.

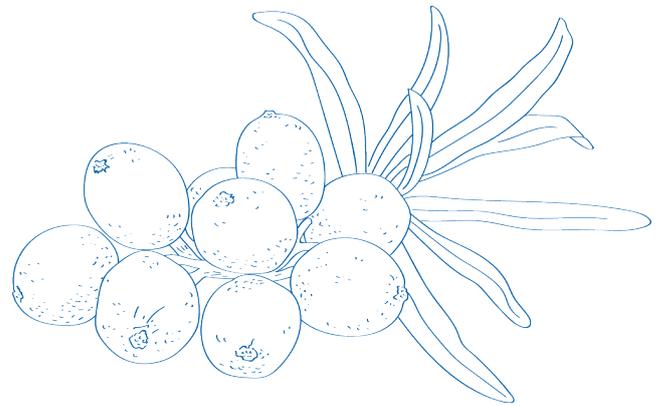




## HEIMISCHES SUPERFOOD

# Sanddorn

Wer denkt bei Sanddorn nicht sofort an Ostsee und windige Küsten? Kein Wunder – denn er mag sandige Böden besonders gern. Das Wildobst wächst jedoch europaweit – auch im Allgäu! Sanddorn ist eine wahre Vitamin-C-Bombe und ist daher ein super Ersatz für Zitrusfrüchte wie z.B. die Orange. Vitamin C unterstützt aktiv die Arbeit der Abwehrzellen – und stärkt somit das Immunsystem. Die Erntezeit ist im Oktober, aber Vorsicht: Der Sanddornstrauch weiß sich mit Dornen zu verteidigen! Roh schmeckt Sanddorn nicht jedem – das ist es nur gut, dass die gesunden Inhaltsstoffe auch im weiterverarbeiteten Zustand weitestgehend erhalten bleiben.



### Kurzrezept: Sanddorn-Smoothie

- 80 g Sanddornbeeren
- 1-2 Äpfel
- 2-3 EL Honig
- 200 g Joghurt
- 

Wer die Sanddornbeeren selbst erntet, schneidet die leuchtend orangen Beeren nahe der Beerentraube am Holz ab und gefriert sie ein. Danach lassen sich die Beeren leicht abtrennen. Roh gegessen schmecken sie fein säuerlich und frisch. Danach einfach mit Apfel, Honig und Joghurt in den Mixer und fertig ist der gesunde Smoothie.

### Tipps:

Du bist kein Sanddorn-Fan? Aber die exotische Aronia-Bee-re hat es dir angetan? Aronia werden mittlerweile auch in unseren Breitengraden angebaut, natürlich auch im Allgäu – z.B. in der Nähe von Buchloe. Sie sind wie auch Sanddorn, Hagebutte und Co. voller Vitamin C.



## HEIMISCHES SUPERFOOD

# Sonnenblumenkerne

Bring die Sonne auf deinen Teller! In den Kernen der heimischen Sonnenblume ist reichlich davon, denn sie liebt es beim Wachsen warm und sonnig. Tatsache ist: Sonnenblumenkerne sind reich an ungesättigten Fettsäuren, wie auch Cashewnüsse. Fette sind Energie- und Geschmacksträger, können aber viel mehr. Speziell die essentiellen Omega 3 + 6 Fettsäuren helfen dem Körper, fettlösliche Vitamine aufzunehmen, unterstützen den Zellstoffwechsel und verbessern der Blutfettwerte – wie auch Bucheckern. Wichtig ist ein ausgeglichenes Verhältnis von Omega 3 + 6 – wir nehmen sie von außen zu uns, da der Körper sie nicht selbst produziert. Ernte ist im Spätsommer.

### Kurzrezept: Geröstete Sonnenblumenkerne

Die Ernte der Kerne ist dann möglich, wenn die Blüte vollständig getrocknet ist. Für das Trocknen kann man die Blüte abtrennen und bei sich in der Wohnung lagern. Alternativ bleibt die Blüte einfach an der Pflanze und trocknet dort. Einfach die Kerne in der Pfanne rösten und als Topping zum Feldsalat dazu – einfach, gesund und lecker.



HEIMISCHES SUPERFOOD AUS DEM ALLGÄU

## Inhaltverzeichnis

Brennnessel	3	
Giersch	4	
Meerretich	5	
Johannisbeere		6
Wiesenkümmel	7	
Bucheckern	8	
Heidelbeeren		9
Hagebutte	10	
Leinsamen	11	
Rote Beete	12	
Sanddorn	13	
Sonnenblumenkerne		14

# Heimisches Superfood aus dem Allgäu

Superfood - das geht auch regional!

[superfoodt.allgaeu.de](http://superfoodt.allgaeu.de)

Informationen & Prospekte Heimisches Superfood  
Allgäu GmbH - Gesellschaft für Standort und Tourismus  
Allgäuer Straße 1  
87435 Kempten  
Tel. +49 8323 8025931  
[info@allgaeu.de](mailto:info@allgaeu.de)  
[superfood.allgaeu.de](http://superfood.allgaeu.de)