

Allgäuer Superfood

im saisonalen Überblick

Allgäuer Superfood im Überblick		Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
	Brennnesseln Brennnesseln können Fleisch hinsichtlich Eisengehalt ersetzen			x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	Giersch Giersch kann Sojabohnen als pflanzliche Eiweißquelle ersetzen			x	x	x	x	x	x	x			
	Meerrettich Meerrettich wirkt bei Erkältungen antibakteriell – wie Ingwer			x	x						x	x	x
	Johannisbeeren Johannisbeeren sind wie Gojibeeren gedächtnisfördernd					x	x						
	Wiesenkümmel Wiesenkümmel beruhigt den Magen, ähnlich wie Seerosensamen							x	x	x			
	Bucheckern Bucheckern enthalten, wie Avocados, gesunde Fette								x	x			
	Heidelbeeren Heidelbeeren stärken die Blase ähnlich wie Cranberries								x	x			
	Hagebutte Hagebutten haben 200-mal mehr Vitamin C als Zitronen									x	x	x	
	Leinsamen Leinsamen pflegt den Darm wie der Chiasamen									x	x		
	Rote Beete Rote Beete wirkt blutdrucksenkend wie der Granatapfel	x	x	x						x	x	x	x
	Sanddorn Sanddorn stärkt das Immunsystem vergleichbar wie Orangen										x	x	
	Sonnenblumenkerne Sonnenblumenkerne enthalten wie Cashewnüsse gesunde Fette										x		