













# Allgäuer Superfood

## im saisonalen Überblick

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