



## **Dörthe Priesmeier: Hochwertiges Superfood aus dem eigenen Garten**

*Superfood in erstklassiger Qualität lässt sich laut Dörthe Priesmeier auch selbst anpflanzen.*

Superfood gibt es nicht nur in fernen Ländern. Wie Dörthe Priesmeier weiß, bietet auch der eigene Garten zahlreiche Obst- und Gemüsesorten, deren Inhaltsstoffe mit denen teurer Importe mithalten können. Sie sind lediglich weniger bekannt und werden von der Werbeindustrie nicht so stark beworben. Dabei bringen die selbst angebaute Bioprodukte enorme Vorteile mit sich, die nicht nur der eigenen Gesundheit, sondern auch der Umwelt zugutekommen.

Inhalt:

- ? Was ist Superfood?
- ? Dörthe Priesmeier verrät ihre Top 14 Superfoods
- ? Aktiver Umweltschutz durch den Eigenanbau von Superfood

### **WAS IST SUPERFOOD?**

Seit einigen Jahren stößt man in vielen Produktinformationen auf den Begriff "Superfood". Wie Dörthe Priesmeier erklärt, zeichnen sich diese Lebensmittel durch einen besonders hohen Gehalt an bestimmten Nährstoffen aus. Ihnen werden ein positiver Effekt auf die Gesundheit und das Immunsystem sowie entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben. Wer auf eine regionale und frische Ernährung Wert legt, findet auch in heimischen Gefilden verschiedene Nahrungsmittel, die als Superfood gelten. Beispiele dafür sind Beeren wie Blau- und Himbeeren, aber auch Gemüsesorten wie Brokkoli, Rote Bete und Grünkohl. Allerdings gilt auch für Superfood, dass es keine ausgewogene Ernährung ersetzt, sondern lediglich unterstützend wirken kann.

### **DÖRTHE PRIESMEIER VERRÄT IHRE TOP 14 SUPERFOODS**

Von selbst angebaute Superfood profitiert man laut Dörthe Priesmeier das ganze Jahr über. Hier sind die Favoriten der Expertin:

- ? Karotten haben den Ruf, gut für die Augen zu sein. Das stimmt absolut, doch auch das Immunsystem und die Haut profitieren von den orangefarbenen Knollen. Das Beta-Carotin der Karotte wird nämlich im Körper in Vitamin A umgewandelt.
- ? Was enthält mehr Vitamin C als eine Orange und mehr Calcium als Milch? Grünkohl. Deshalb ist dieses Gemüse für unseren Körper die perfekte Unterstützung im Winter.
- ? Heimische Beeren wie Blaubeeren, Himbeeren und schwarze Johanesbeeren bieten einen hohen Anteil an Vitamin C, Ballaststoffen und Antioxidantien.
- ? Eisen, Betain und Folsäure bringt die Rote Bete mit. Durch die Zusammenstellung der Nährstoffe kann sie sich positiv auf den Blutdruck auswirken und die Leber unterstützen.
- ? Je nach Klima kann man zu unterschiedlichen Jahreszeiten von Brokkoli profitieren. Er bringt neben Vitamin C auch Ballaststoffe und Antioxidantien mit.
- ? Mit Spinat kann man Einfluss auf den Blutzuckerspiegel nehmen. Das Gemüse enthält eine große Menge Eisen, Folsäure, Vitamin C und ebenso Antioxidantien.
- ? Der Kürbis ist lange vernachlässigt worden. Doch seit einer Weile steht er in den Küchen wieder hoch im Kurs. Das ist ein absoluter Vorteil, denn er enthält Beta-Carotin, Vitamin C und auch Ballaststoffe.
- ? Vitamin C und Antioxidantien kann die Hagebutte zu unserer Gesundheit beisteuern. Ab Herbst kann man die kleinen Früchte ernten und auf unterschiedliche Art und Weise in die Ernährung einfließen lassen.
- ? Die Zucchini kann in verschiedenen Rezepten zum Einsatz kommen. Neben Kalium, Vitamin C und K bietet sie viele Ballaststoffe.
- ? Auch der Kohlrabi ist ein Gemüse, das gut für die Gesundheit ist. Er enthält die Vitamine C, K und B6, bringt aber auch wichtige Ballaststoffe mit.
- ? Lycopin ist als hochwertiges Antioxidans bekannt und zum Beispiel in Tomaten enthalten. Die beliebten roten Früchte enthalten aber auch die Vitamine C und K und sind damit ein echtes Superfood.
- ? Die Paprika beinhaltet die Vitamine C, B6 und Folsäure. Aber auch die wichtigen Antioxidantien werden mit dem Gemüse zu sich genommen.
- ? Eine gute Quelle für die Vitamine K, A und C bietet Sellerie.
- ? Die Süßkartoffel enthält neben den Vitaminen A und C eine große Menge Ballaststoffe. Da sie eine lange Wachstumsphase hat und warme Temperaturen bevorzugt, sollte sie in Kübeln oder im Gewächshaus gezogen werden.

### **AKTIVER UMWELTSCHUTZ DURCH DEN EIGENANBAU VON SUPERFOOD**

Für Dörthe Priesmeier bietet selbst angebaute Superfood nicht nur gesundheitlich viele Pluspunkte. Der Anbau von Gemüse und Obst im eigenen Garten kann aus folgenden Gründen auch dabei helfen, den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren.

- ? Kein Einsatz von Pestiziden und Chemikalien: Im Gegensatz zur konventionellen Landwirtschaft kann man beim eigenen Anbau von Superfood

auf den Einsatz von schädlichen Pestiziden und Chemikalien verzichten. Natürliche Maßnahmen genügen, um die Pflanzen gesund zu halten.

? Verwendung von Regenwasser: Um die Pflanzen im eigenen Garten zu bewässern, reicht Regenwasser. Das spart Trinkwasser und reduziert den Wasserverbrauch.

? Förderung der Artenvielfalt: Durch den Anbau von verschiedenem Superfood, trägt man dazu bei, die Artenvielfalt im Garten zu erhöhen. Wer verschiedene Gemüsesorten, Kräuter und Beeren anpflanzt, schafft eine vielfältige Nahrungsquelle für Tiere und Insekten.

? Reduktion von CO2-Emissionen: Der Transport von Lebensmitteln verursacht eine große Menge an CO2-Emissionen. Durch den Anbau von Superfood wird auf den Transport von importierten Lebensmitteln verzichtet und somit die CO2-Emission reduziert.

? Nachhaltige Düngung: Statt chemischer Düngemittel kann man beim Anbau von Superfoods einfach auf natürliche Düngemittel wie Kompost zurückgreifen. Das ist nicht nur umweltfreundlicher, sondern auch günstiger.

## **Pressekontakt**

Dörthe Priesmeier

Frau Dörthe Priemeier  
Gitta-Peters-Ring 9c  
72638 Weingarten

<https://doerthe-priesmeier.de/>  
[info@doerthe-priesmeier.de](mailto:info@doerthe-priesmeier.de)

## **Firmenkontakt**

Dörthe Priesmeier

Frau Dörthe Priemeier  
Gitta-Peters-Ring 9c  
72638 Weingarten

<https://doerthe-priesmeier.de/>  
[info@doerthe-priesmeier.de](mailto:info@doerthe-priesmeier.de)

Dörthe Priesmeier ist Gartenexpertin und teilt ihre große Leidenschaft über ihre Webseite <https://doerthe-priesmeier.de/>