

Heimisches Superfood: Johannisbeeren, Blaubeeren und Brombeeren



Modewort "Superfood"

Der Verkauf von sogenannten Superfood Lebensmitteln läuft seit wenigen Jahren zunehmend. Dazu zählen vor allem die importierten Superstars wie Chiasamen, Gojibeeren, Maulbeeren, Weizengraspulver etc.

Der Trend kommt aus USA. Der Begriff Superfood ist allerdings nicht klar definiert. Es findet sich keine offizielle oder rechtlich bindende Begriffsdefinition. Auf den Punkt gebracht soll es sich bei Superfood um **nährstoffreiche Lebensmittel handeln, die als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden** gesehen werden.

Das Gute dabei ist, dass Superfood auch in Baden-Württemberg wächst und geerntet wird. Beispielsweise unsere schwarzen Johannisbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Hagebutten, Weißkraut, Brennesseln und noch vieles mehr.

Deswegen finde ich diesen Trend jetzt auch super gut, ernte heimisches Superfood aus dem Garten und mixe mir singend ein Gläschen Gesundheit. Da mach ich gerne mit. Beeren finde ich sowieso super.

Hier unser Rezept für einen richtig beerigen Superfood Smoothie mit dreierlei heimischen Beeren:

Zutaten

für 4 Personen

- 250 g Schwarze Johannisbeeren
- 150 g Brombeeren
- 200 g Blaubeeren
- 250 ml Minztee, kalt
- Brauner Rohrohrzucker nach Belieben
- Etwas Buttermilch
- Eiswürfel zum Servieren

Zubereitung

Beeren waschen und eventuell von den Stängeln abzupfen. Alles im Mixer mit Zucker und Tee fein mixen. Auf Eiswürfel servieren. Obendrauf ein wenig Buttermilch geben.

