

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Superfoods sind mit ihrer hohen Nährstoffdichte die Superhelden unter den Lebensmitteln. Sie strotzen nur so vor Vitaminen und Mineralstoffen, machen fit und halten gesund. Kein Wunder, dass sich um Superfoods ein regelrechter Hype entwickelt hat und sie aus den entferntesten Winkeln dieser Erde zu uns gebracht werden. Um exotische Superfoods mit weiter Anreise soll es in diesem Buch aber nicht gehen. Vielmehr möchte ich bereits bekannte Lebensmittel in ein neues Licht rücken und Ihnen zeigen, welche Schätze es direkt vor der Haustür oder sogar in Ihrem Garten zu entdecken gibt.

Dazu gehört zum Beispiel Grünkohl, ein traditionelles Wintergemüse. Aber haben Sie diese Kohlart schon mal als Salat oder Chips probiert? In den USA ist das längst der Renner und Popstar Beyoncé trägt ihre Liebe zu »Kale«, wie Grünkohl auf Englisch heißt, sogar auf einem Sweatshirt in einem ihrer Musikvideos zur Schau.

Neben dem Grünkohl stelle ich Ihnen weitere Superfoods wie Rote Bete, Blaubeeren, Süßkartoffeln, Brunnenkresse, Sanddorn, verschiedene Nüsse, Wildkräuter oder Süßlupine vor. Und natürlich Rezepte für köstliche Gerichte! Viel Freude beim Entdecken und Kochen!

Ihre Franziska Schmid