

## Ihre Ansprechpartnerinnen:

Landratsamt Main-Tauber-Kreis  
Landwirtschaftsamt  
Sachgebiet Hauswirtschaft und Ernährung  
Wachbacher Straße 52  
97980 Bad Mergentheim

### Jennifer Herrmann

Telefon: 07931 | 4827-6325  
Fax: 07931 | 4827-6300  
E-Mail: [jennifer.herrmann@main-tauber-kreis.de](mailto:jennifer.herrmann@main-tauber-kreis.de)

### Margit Balbach

Telefon: 07931 | 4827-6304  
Fax: 07931 | 4827-6300  
E-Mail: [margit.balbach@main-tauber-kreis.de](mailto:margit.balbach@main-tauber-kreis.de)



Landratsamt Main-Tauber-Kreis

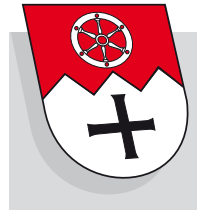
Gartenstraße 1 | 97941 Tauberbischofsheim

Telefon 09341 82-0 | Telefax 09341 82-5660

[www.main-tauber-kreis.de](http://www.main-tauber-kreis.de) | [infos@main-tauber-kreis.de](mailto:infos@main-tauber-kreis.de)

[www.main-tauber-kreis.de/newsletter](http://www.main-tauber-kreis.de/newsletter) – stets aktuell informiert

[www.facebook.com/landratsamt.main.tauber.kreis](https://www.facebook.com/landratsamt.main.tauber.kreis) - Wir sind für Sie da!



Main-Tauber-Kreis.de



Landwirtschaftsamt

*Wir sind für Sie da!*

## Superfoods aus dem Taubertal?

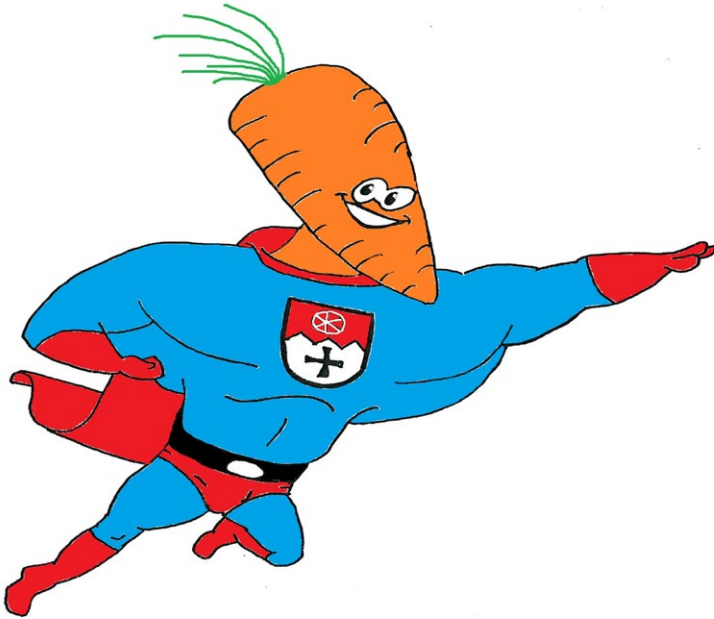
Im Zwiespalt zwischen Hektik, Genuss und ausgewogener Ernährung greifen heutzutage immer mehr Menschen nach sogenannten Superfoods. Bekannt sind vor allem Chiasamen, Goji-Beeren oder Matcha.

## Aber was sind Superfoods überhaupt?

„Superfood“ ist ein aus den USA stammender Begriff, der frei übersetzt so viel wie Super-Lebensmittel bedeutet.

Diese Bezeichnung wird für Beeren, Früchte, Samen und Gemüse aus fernen Ländern verwendet, die vor einer breiten Palette von Krankheiten schützen, den Alterungsprozess verlangsamen oder einfach gut tun sollen. Klingt super, oder?

Wissenschaftlich nachgewiesen sind die Wirkungen jedoch nur in den seltensten Fällen!



## Gibt es Superfoods auch bei uns?

Ja, zu den heimischen Vertretern zählen u.a.:

- Beeren
- Paprika
- Sanddorn
- Kohlrarten
- Leinsamen
- Hülsenfrüchte
- Rote Bete
- Nüsse/Kerne

## Wieso gerade regionale Superfoods?

- kurze Transportwege
- Anbau auch im Hausgarten möglich
- frisch/unverarbeitet erhältlich
- jahrhundertelange Erfahrung
  - Verarbeitungsmöglichkeiten bekannt
  - Geschmack entspricht europäischem Gaumen
- günstig

## Fazit:

**Viele Lebensmittel sind Superfoods! Jedoch kann kein Lebensmittel alleine eine ausgewogene und bewusste Ernährung ersetzen.**

**Es gibt eine bunte Vielfalt an Lebensmitteln in unserer Region – nutzen Sie diese!**

