
B R E N N N E S S E L S A M E N

SUPERFOOD AM WEGESRAND

Die Brennnesselsamen enthalten ein hohes Gehalt an vielen wichtigen Vitaminen, wie Vitamin A, B, C und E. Zudem sind sie reich an ungesättigten Fettsäuren, wie Linolsäure, Mineralien wie Kalium, Eisen, Kalzium und Polyscharide. Letzteres ist Mehrfachzucker, der von unserem Körper sofort aufgenommen werden kann. Anders als bei Einfachzucker entsteht beim Mehrfachzucker keine Blutzuckerschwankung und somit auch kein Heißhunger nach etwas Süßen. Kurzum: Brennnesselsamen sind super gesund!



.....

Wegen des hohen Gehalts an Eisen wird die Brennnessel oft Frauen empfohlen, die mit einem zu niedrigen Eisenwert zu kämpfen haben. Das kommt nicht selten während der Menstruation vor. Außerdem stecken in 100 g Brennnesselsamen 31 g Eiweiß. Das ist wesentlich mehr, als z.B. in Sojapflanzen enthalten ist. Daher ist ihre Verwendung für Veganer aber auch Sportler eine wertvolle Energiequelle.

.....



Gegen Erschöpfung

Aufgrund der vielen, gesunden Inhaltsstoffe wird die Pflanze bei Mattigkeit und Erschöpfung genommen. Außerdem helfen die Samen den Darm wieder in Schwung zu kommen. Den Samen wird auch eine potenzsteigernde Wirkung bei Männern und luststeigernde Wirkung bei Frauen nachgesagt, aber das ist wissenschaftlich nicht belegt. Besonders köstlich schmecken die Samen z.B. über Salate, Brote, Müsli oder zusammen mit Jogurt, Ei, Tomaten, Avocado oder Honig.