

Superfood Aubergine

Die Aubergine ist eine subtropische Pflanzenart, die zur Gattung Nachtschatten innerhalb der Familie der Nachtschattengewächse gehört. Neben der bekanntesten Form, der *Solanum melongena var esculentum*, welche dunkelviolett bis schwarz und keulenförmig ist, gibt es noch andere Formen und Farben der Aubergine. So kann das Superfood auch weiß oder auch weiß und violett sein und eher geradlinig sein.

Das Superfood ist ideal für diejenigen, die ihr Gewicht reduzieren oder sich bewusst ernähren möchten, da die Aubergine pro 100g nur rund 25kcal aufweist.

Die Aubergine enthält zudem viele Nährstoffe, die den Körper und Geist gesund, fit und vital halten wie z.B. Vitamin B, C und K. Die Vitamine B, C und K verhelfen dem Körper dabei die Immunabwehr intakt zu halten, halten die Schlaf- und Hormonproduktion aufrecht, helfen bei der Wundheilung, diversen Stoffwechselprozessen, kontrollieren die Blutgerinnung und sorgen noch für viele weitere positive und wichtige Prozesse im Körper.

Aber auch Kalium ist in einer beachtlichen Menge in der Aubergine enthalten. Kalium unterstützt u.a. die Herzfunktion und ist somit besonders essentiell für ein starkes und intaktes Herz. Des Weiteren versorgt der regelmäßige Verzehr der Aubergine den Körper auch gut mit den Spurenelementen Kupfer und Mangan, welche für den Körper auch sehr wichtig sind.

