

HEIMISCHE SUPERFOODS

Beeren, Spargel oder Hirse sind genauso nährstoffreich wie manch trendige Exoten. Vor allem aber sind sie umweltschonender und preisgünstiger.

Sie sollen wahre Wundermittel sein: extrem nährstoffreich, gesundheitsfördernd und obendrein noch schlank machen – Superfoods. Der Begriff bezeichnet Lebensmittel aus fernen Ländern, die größere Mengen an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen enthalten. Dabei handelt es sich meist um Obst- und Gemüsesorten, Öle oder Saaten wie Goji- und Açaï-Beeren, Avocado oder Quinoa. Angeboten werden sie in der Regel in bearbeiteter Form, getrocknet oder als Extrakt, selten frisch. Superfoods werden Lebensmitteln zugefügt, wie z.B. Chiasamen in Brötchen. Sie stecken in Kapsel- oder Pulverform in Nahrungsergänzungsmitteln oder kommen als Zutat in Müslis, Smoothies und Energieriegeln zum Einsatz.

So sehr Superfoods im Trend liegen, die exotischen Lebensmittel haben auch Nachteile. Ihre langen Transportwege belasten die Umwelt, sie sind hochpreisig und haben in der Regel viele Verarbeitungsschritte durchlaufen. Superfoods können die Ernährung durch neue Geschmackserlebnisse bereichern, aber einen gesundheitlichen Mehrwert im Vergleich zu heimischem Gemüse und Früchten sieht die Verbraucherzentrale nicht. Im Gegenteil: Die gesundheitsfördernden Eigenschaften bestimmter Superfoods seien wissenschaftlich nicht belegt. Sie können sogar mit Schadstoffen belastet sein und allergische Reaktionen auslösen. Besonders Superfoods in Kapselform seien aufgrund der hohen Konzentration bestimmter reizender Stoffe mit Vorsicht zu genießen.

NACHHALTIGE ALTERNATIVEN

Wer nicht auf exotische Trendprodukte setzen möchte, für den gibt es eine Reihe heimischer Alternativen, die schmecken, die Umwelt entlasten und zudem den Geldbeutel schonen. Vertraute regional



Lecker und sehr gesund:
Spargel und Erdbeeren aus
heimischem Anbau.

erzeugte Produkte von Wochenmärkten oder aus Lebensmittelläden bereichern den saisonalen Speiseplan und stärken mit ihren Inhaltsstoffen Körper wie Psyche.

Wahre Kraftspender sind beispielsweise Leinsamen. Sie weisen mehr Ballaststoffe und einen höheren Gehalt an Proteinen und Omega-3-Fettsäuren auf als Chiasamen aus

Südamerika. Zudem sättigen Leinsamen ebenso gut.

Ein attraktiver Ersatz für die bei Veganern beliebte Körnerfrucht Quinoa, das überwiegend aus den Anden importiert wird, sind Hirse oder Buchweizen. Auch Hirse verfügt über wertvolles Protein, ist ebenso glutenfrei und besitzt darüber

hinaus einen noch höheren Zink- und Eisengehalt als Quinoa.

Wer sein Immunsystem stärken möchte, für den kommt die sommerliche Beerenzeit gerade recht. Denn ab Mai locken wieder die Stände mit frischen heimischen Früchten. Neben Vitamin C, B1, K und der für schwangere Frauen so wichtigen Folsäure enthalten beispielsweise Erdbeeren auch Kalzium, Kalium, Eisen und Zink sowie viele sekundäre Pflanzenstoffe, die das Herz-Kreislauf-System stärken und Krankheiten des Nervensystems vorbeugen. Bereits eine halbe Müslischale Erdbeeren decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C.

KÖSTLICHE SCHLANKMACHER

Ein besonders kalorienarmer Gesundheits Helfer ist Spargel, der diverse Vitamine und Mineralien liefert. Die in ihm enthaltene L-Asparaginsäure regt die Nierentätigkeit und damit die Wasserausscheidung an. Spargel wirkt damit entwässernd und stoffwechsellagernd.

Auch Radieschen haben wenig Kalorien und sind kleine Muntermacher. Neben Ballaststoffen und Kohlenhydraten enthält das rote Knollengemüse Natrium, Kalzium, Magnesium, Kalium und Eisen. Dazu kommen die Vitamine A, B1, B2, B6, C und E. Verschiedene Senföle verleihen Radieschen ihren bisweilen scharfen Geschmack. Senföle wirken nachweislich antibiotisch und schützen vor Entzündungen.

Ein wahrer Energiespender ist auch Spinat durch das für den Energiehaushalt so wichtige Spurenelement Magnesium. Es hilft gegen Muskelkrämpfe und -verspannungen, aber auch gegen Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen oder Kreislaufprobleme. Zudem hemmt es die Freisetzung der Hormone Adrenalin und Noradrenalin und lindert so Stresssymptome.

Ob als Energiequelle, Immunbooster, Schlank- oder Muntermacher: Den Vergleich mit exotischen Importen brauchen heimische Lebensmittel nicht zu scheuen. Sie bieten viele wertvolle Inhaltsstoffe und schenken von Saison zu Saison großartige Geschmackserlebnisse. ■

