

Superfood aus der Nachbarschaft

Ernährung / Nicht nur exotische Lebensmittel haben es in sich. Auch einheimische Produkte punkten mit wertvollen Inhaltsstoffen.

GRÜNLICHEN Superfoods? So werden Naturprodukte und Lebensmittel genannt, die eine besonders hohe Nährstoffdichte aufweisen, etwa an hochwertigem Eiweiss, gesunden Fetten, Mineralstoffen, Enzymen oder Vitaminen. Als Superfood gelten zum Beispiel Quinoa, Avocado, Gerstengras, Acai- oder Goji-Beeren.

Der Haken dabei: Viele dieser Superfoods kommen von weit her und stammen nicht aus nachhaltigem Anbau. Avocado braucht zum Beispiel grosse Mengen Wasser. Ein zu intensiver Quinoa-Anbau laugt die Böden aus. Konventionelle Goji-Beeren und exotische Gemüse sind häufig mit vielen Pestiziden belastet. Daher stellt sich die Frage: Gibt es nicht auch ein regionales Lebensmittel mit ähnlichen Eigenschaften?

Nachhaltiger und frischer

Die nebenstehende Tabelle zeigt: Viele einheimische Früchte und Gemüse sind genauso reich an wertvollen Stoffen wie die exotischen Pendanten. Sie punkten zudem mit mehr Nachhaltigkeit bezüglich Anbau, Transportdistanz und Frische.

Ein Beispiel ist der Gehalt an Vitamin C, den viele von uns in den Wintermonaten mit Zitrusfrüchten decken. Dabei ist auch heimischer Kohl ein wahrer Immunbooster – sei es Rotkohl, Grünkohl, Federkohl oder Rosenkohl. Die meisten Kohlarten enthalten mehr Vitamin C als Kiwis und Orangen und zudem auch die B-Vitamine, Vitamin A und E und viele Mineralien wie Eisen, Kalzium und Magnesium.

Sanddorn statt Goji-Beeren

Der einheimische Sanddorn ist ebenfalls eine wahre Power-Be-



Einheimische Beeren gehören mit zu den «Superfoods».

(Bild Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg)

re: Ein Deziliter Saft des wild wachsenden Alpensanddorns liefert die gleiche Menge Vitamin C wie 3 kg geschälte Orangen.

Fazit: Viele unserer einheimischen Gemüse, Früchte, Beeren,

Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide und Öle sind Superfoods, insbesondere in ihrer vollwertigen, wenig verarbeiteten Form. Ist die Menüzusammenstellung gemäss der Ernährungspyramide

abwechslungsreich, farbig, saisonal und regional, so bekommen wir alle Nährstoffe, die wir brauchen.

Karin Novack,
Landwirtschaftliches
Zentrum Liebegg

Was ist daran gesund?

Warum gelten sekundäre Pflanzenstoffe als gesund? Unter primären Pflanzenstoffen versteht man die Hauptbestandteile einer Pflanze. Dazu gehören unter anderem Kohlenhydrate, Proteine und Fette, die Mensch und Tier sättigen.

Sekundäre Pflanzenstoffe liefern hingegen keine Energie. Die Pflanzen bilden sie, um sich zum Beispiel vor Frassfeinden, Krankheitserregern oder der UV-Strahlung zu schützen. Andere Stoffe locken Bestäuber an oder festigen die Pflanze.

Inzwischen weiss man, dass viele dieser Stoffe für den Menschen eine gesundheitlich vorteilhafte Wirkung haben, sie wirken zum Beispiel antibakteriell, entzündungshemmend, blutdruckregulierend, fördern die Verdauung oder stärken das Immunsystem. kn

Einheimische Alternativen

Exotisch (ausländischer Anbau)	Einheimische Alternative	Inhaltsstoffe
Chia-Samen	Leinsamen	Alpha-Linolensäure, weitere Omega-3-Fettsäuren, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Vitamine B1, B2, B6, Fol- und Pantothensäure, Nahrungsfasern
Quinoa	Quinoa aus der Schweiz, Buchweizen, Hafer, Hirse	Proteine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern
Okra, Pak-Choi	Kohl, Kürbis, Rinden, Rübli, Lauch, Sprossen	Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern
Acai-Beeren	Heidelbeeren, Holunderbeeren, Himbeeren	Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe
Goji-Beeren	Hagebutten, Sanddorn	Vitamin C; Sanddorn enthält mehr als 100 verschiedene bioaktive Substanzen. Dazu gehören Vitamine, Mineralien und Aminosäuren.
Granatapfel	Preiselbeeren	Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Vitamine, Mineralstoffe
Avocado	Einheimisches Gemüse mit Rapsöl zubereitet	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamine
Kokosöl	Weizenkeimöl	Vitamin E, ungesättigte essenzielle Fettsäuren, weitere Vitamine, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

Es muss nicht immer exotisch sein. Die meisten ausländischen «Superfoods» können durch hiesige Produkte ersetzt werden.

(Quelle Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg)