



## Regionale Superfoods – gesunde Helden aus der Heimat



„Superfoods“ sind schon seit einiger Zeit auf dem Markt und sollen die Superhelden unter den Nahrungsmitteln sein. Dabei handelt es sich meist um exotische Lebensmittel mit einem höheren Gehalt an Vitaminen und/oder Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Sie werden meist getrocknet in Kapsel- oder Pulverform als Nahrungsergänzungsmittel verkauft. Zudem werden sie als besondere Zutat für Rezepte

verwendet. Den „Superfoods“ werden allerlei gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben: so sollen sie verschiedenen Krankheiten vorbeugen, satt und schlank machen. Besonders herausgestellt wird oftmals ihr antioxidatives Potenzial. Kein Wunder also, dass für 48 % der Bevölkerung „Superfoods“ zu einer gesundheitsbewussten Ernährung dazugehören.

Doch was können die Vor- und Nachteile dieser modernen „Superfoods“ sein?



„Superfoods enthalten tatsächlich viele gesunde Inhaltsstoffe und können ganz neue Geschmackserlebnisse vermitteln. Ein gesundheitlicher Mehrwert im Vergleich mit der Vielzahl heimischer Gemüse und Früchte ist aber nicht zu erwarten“, fasst die deutsche Verbraucherzentrale zusammen. Der Verzehr von „Superfoods“ ist auch deshalb kritisch, wenn man sich ihre Herkunft genauer ansieht. Viele Superfoods werden

aus Südamerika oder anderen, weit entfernten Regionen eingeflogen: die Acai-Beere wächst zum Beispiel nur in den Regenwäldern am Amazonas, Chia-Samen stammen aus Zentralamerika - und das ist bedenklich fürs Klima. Darüber hinaus können als „Superfood“ verkaufte Beeren, Samen, Algen oder getrocknete Pflanzen mit Pestiziden, giftigen Schwermetallen (z.B. Arsen), Mineralöl oder krankmachenden Bakterien belastet sein. Der Verzehr kann daher schlimmstenfalls gesundheitliche Negativfolgen haben. Außerdem leidet die Frische unter dem langen Transport, weshalb sie oft zu Pulver verarbeitet und importiert werden. Ein weiterer Nachteil: „Superfoods“ sind meistens teuer. Heimische Lebensmittel bekommt man in der Regel um ein Vielfaches günstiger, denn sie müssen nicht aus weiter Entfernung eingeflogen werden - man kann sie oftmals direkt vom Strauch pflücken oder frisch auf dem Wochenmarkt kaufen.

Im Folgenden stellen wir Ihnen einige bekannte „Superfoods“ vor und nennen Ihnen regionale Alternativen:

## Weizengras

Weizengras findet sich oftmals als Zutat in den beliebten, grünen Smoothies. Es ist vor allem reich an Chlorophyll – einem Farbpigment, welches den Pflanzen ihre grüne Farbe verleiht. Dieses soll zur Entgiftung von krebserregenden Substanzen beitragen, die Wundheilung fördern und gut für die Verdauung sein.

Chlorophyll ist jedoch genauso in unseren grünen Gemüsesorten wie Brokkoli und Grünkohl enthalten, darüber hinaus enthalten sie viel Calcium, Vitamin C und Eisen. Für eine ausgewogene Ernährung sind diese Gemüsesorten also idealerweise ein regelmäßiger Bestandteil des Speiseplans. Viele Kohlsorten werden jedoch in ihrer Wirkung unterschätzt – dabei sind sie sehr gesunde, heimische und gleichzeitig oftmals preisgünstige Gemüsearten.

## Acai-Beeren

Die Acai-Beere aus dem Regenwald bekommt man hier meistens getrocknet als Saft oder Pulver. In Acai-Beeren ist das sogenannte Anthocyan enthalten; ein Pflanzenfarbstoff, der ihnen ihre dunkle Farbe verleiht, der schlank machen und gegen Krebs wirken soll. Dieser Farbstoff ist aber auch in roten Beeren, die bei uns wachsen, enthalten. Heidelbeeren oder schwarze Johannisbeeren sind leckere, heimische Alternativen zu Acai-Beeren. Sie enthalten ebenfalls sekundäre Pflanzenstoffe und sind reich an Calcium und Vitaminen. Ein weiteres Extra: die Acai Beere ist für eine Frucht mit 200 Kalorien pro 100 Gramm relativ kalorienreich. In der gleichen Menge Heidelbeeren stecken im Schnitt nur 36 Kalorien.

## Quinoa-Samen

Quinoa kommt aus den Anden in Südamerika und wird als „Inka-Zauberkorn“ beworben. Die Samen sind vor allem bei Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit beliebt, da Quinoa glutenfrei ist.

Hirse wird oft als Alternative zu Quinoa empfohlen, da auch diese glutenfrei ist. Allerdings wird auch Hirse häufig importiert, der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ist dann bei beiden vergleichbar. Doch es gibt immer mehr Betriebe, die Hirse in Deutschland anbauen. Achten Sie beim Kauf daher darauf, aus welchem Land die Hirse stammt. Regionale Alternativen sind zudem Getreidesorten wie Weizen, Kamut und Dinkel – allerdings enthalten diese Gluten. Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit können zum Beispiel auf regional angebauten Buchweizen zurückgreifen.

**Unser Fazit:** Exotische „Superfoods“ wie Acai-Beeren kommen von weit her, sind oftmals verarbeitet und meist teuer. Besser für das Klima und zudem günstiger ist es, auf regionale, frische Superhelden unter den Lebensmitteln zurückzugreifen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugjis.de](http://www.pugjis.de) oder

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



dassaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

**Quellen:**

Grieser, Franz (2019): Meine Reise nach Utopia - Das Journal für ein nachhaltiges Leben. München: Utopia.

Verbraucherzentrale (13. Dezember 2022): Superfood: Hype um Früchte und Samen. Abgerufen am 04.01.2023 von <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/superfood-hype-um-fruechte-und-samen-12292>.

**Bildquellen**

<https://de.depositphotos.com/140333460/stock-photo-best-healthy-superfoods.html>

<https://de.depositphotos.com/62155999/stock-photo-wicker-basket-with-assorted-raw.html>