

## Haben Sie schon einmal von Superfood gehört?

### Wir decken für Sie diesen vielversprechenden Begriff auf!



Vielleicht ist Ihnen der Begriff Superfood auch schon begegnet. Etliche Lebensmittel werden mit diesem vielversprechenden Begriff beworben. Doch was versteckt sich genau dahinter? Superfood ist ein marketinggeprägter Begriff, wobei es keine wissenschaftlich anerkannte Definition gibt. Unter „Superfood“ werden besonders nährstoffreiche Lebensmittel zusammengefasst, von denen angenommen wird, dass sie aufgrund bestimmter Inhaltsstoffe für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen in hohem Masse förderlich sind. Nährstoffreich bedeutet, dass sie viele Vitamine, Mineralien und weitere Spurenelemente enthalten. So haben Superfoods eine positive Wirkung auf unsere Zellen, stärken unser Immunsystem und sollen uns gesund halten.

- **Superfood aus aller Welt**

Meist stammen diese Lebensmittel von weither und werden als exotische Lebensmittel verkauft. Chiasamen, Spirulina Algen oder Goji Beeren stammen aus China, Kurkuma aus Indien, grünes Matchapulver aus Japan, Acai Beeren aus Brasilien, sowie Quinoa aus Südamerika.



Diese Lebensmittel sind reich an gesunden Nährstoffen, einige davon enthalten Nahrungsfasern, andere besonders viel Eiweiss, gesunde Fette wie z.B. Omega 3-Fettsäuren, Eisen, Magnesium, Kalium oder Zink sowie diverse Vitamine. Diese Nährstoffe sind teilweise essenziell für unseren Körper. Doch lohnt es sich diese Produkte von weither in die Schweiz zu transportieren? Wer eine gesamtheitliche Sichtweise einnimmt, realisiert, dass diese Produkte teuer sind, Konservierungsstoffe enthalten und einen ungünstigen Fussabdruck aufgrund von Ernte, Verarbeitung und Transport haben können.

- **Lokaler Genuss mit Superfood aus der Schweiz**

Es muss jedoch nicht exotisch sein. Heimische Lebensmittel wie Nüsse, Leinsamen, Hanfsamen, Buchweizen, Beeren oder gewisse Gemüse haben eine gute Nährstoffdichte und können mit den nicht heimischen „Superfoods“ absolut mithalten.

So enthalten z.B. Heidelbeeren praktisch die gleichen Nährstoffe wie die blauen Acai Beeren. Die tiefblaue Farbe verdanken die Heidelbeeren dem Farbstoff Anthocyanen, welcher zu den sekundären Pflanzenstoffen gehört und durch seine antioxidative Wirkung unsere Zellen schützt. Besonders in stressigen Zeiten wird der Körper dadurch besser geschützt.

Die einheimischen Leinsamen sind reich an wichtigen Omega-3 Fettsäuren, welche auch in den Chiasamen vorkommen. Rosen- und Federkohl sind besonders nährstoffreiche Wintergemüse und sogenannte Superfoods aus der Schweiz, die für diverse herzhaftere Gerichte eingesetzt werden können. Quinoa wird nun auch in der Schweiz angebaut. Doch das Traditionsgetreide Dinkel enthält vergleichbare Mengen an Kalium, Zink und Eisen. Gojibeeren können durch die süssen Himbeeren oder leicht säuerlichen Johannisbeeren ersetzt werden.

- **Warum wir zu heimischem Superfood greifen sollen**

Es spricht Nichts dagegen, heimischen Superfood mehrmals pro Woche oder sogar täglich in unseren Speiseplan einzubauen. Einheimische Vertreter sind bezüglich Nährwert in vielen Fällen gleichwertig oder sogar den ausländischen „Superfoods“ überlegen. Sie haben aber noch weitere Vorteile wie geringere Nährstoffverluste, meist kurze Transportwege, sind oft nachhaltiger produziert, kostengünstig und zudem besteht die Möglichkeit zum Selbstanbau auf dem Balkon oder im Garten.

**Beeren:** Heidelbeere, Himbeere, Brombeere

**Gemüse:** Federkohl, Rosenkohl, Meerrettich, Nüsslisalat, Randen

**Kerne, Samen, Nüsse:** Hanf- und Leinsamen, Buchweizen, Walnüsse



- ▶ Regionale und saisonale Lebensmittel enthalten mehr Vitamine und stellen eine geringere Belastung für die Umwelt dar.
- ▶ Anstatt einen zu starken Fokus auf einzelne exotische Lebensmittel zu setzen, soll eine farbenfrohe und abwechslungsreiche Ernährung im Alltag genossen werden.