
Heimisches „Superfood“

- [Drucken](#)
- [Per Mail versenden](#)

Foto: Obst & Gemüse - heimisches Superfood, © R. Gottwald-Hofer



Unter dem Begriff „Superfood“ werden einzelne Lebensmittel zusammengefasst, die für einen besonderen gesundheitlichen Nutzen stehen und einen hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen oder essenziellen Fettsäuren (z.B. Omega-3-Fettsäuren) aufweisen. Sie sollten aber nicht als reine „Wundermittel“ betrachtet werden, denn eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten liefert unserem Körper alle wichtigen Nährstoffe.

Regionale Nährstoffbomben regelmäßig verzehren

Hier einige heimische „Nährstoffbomben“ bzw. „Superfoods“:

- **Früchte und Beeren:** Kirschen, Brombeeren, Ribisel, Heidelbeeren, rote Weintrauben. 100 g Rote Ribisel enthalten etwa 35 mg Vitamin C und 100 g schwarze Ribisel sogar bis zu 200 mg. Zum Vergleich stecken in 100 g Orangen nur ca. 50 mg Vitamin C.
- **Nüsse und Samen:** Wal- und Haselnüsse, Leinsamen, Sesam, Kürbis- und Sonnenblumenkerne. So sind z.B. Walnüsse reich an Vitamin E und mehrfach ungesättigten Fettsäuren die u.a. die Blutfettwerte verbessern. Leinsamen zeichnen sich durch einen sehr hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren.
- **Gemüse:** Broccoli, Radieschen und Kresse aus der Familie der Kreuzblütler stärken die Abwehrkräfte und die enthaltenen Senföle wirken entzündungshemmend. Rote Rübe, Kraut und Erdäpfel liefern viel Vitamin C und bereichern den Speiseplan im Winter.
- **Sprossen und Micro-Greens:** Keimlinge und Saaten liefern besonders im Frühjahr die ersten frischen Vitamine und Mineralstoffe. So enthält eine Espressotasse Brokkoli-Keimlinge die gleiche Menge an Antioxidantien wie 1,5 kg Brokkoli-Gemüse.
- **Wildobst:** Hagebutte, Holunder und Sanddornbeeren. Hagebutten sind beispielsweise richtige Vitamin C Bomben und schon mit ca. 8 g Hagebutten kann der Tagesbedarf eines Erwachsenen gedeckt werden. Zudem sind die roten Wildfrüchte reich an verdauungsfördernden Gerbstoffen und Fruchtsäuren.
- **Kräuter:** Petersilie und Wildkräuter wie Bärlauch, Brennessel, Vogelmilch, Girsch, Minze, junger Löwenzahn

- & Co liefern wertvolle Inhaltsstoffe. Frische Brennnesselblätter enthalten weit mehr Vitamin C als z.B. Grapefruits (330 mg /100 g gegenüber 44 mg /100 g), zusammen mit reichlich Eisen, Kalium und Magnesium.
- **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Linsen, Erbsen & Co punkten mit hochwertigem, pflanzlichem Eiweiß und einem hohen Anteil an Ballaststoffen.
 - **Getreide:** Hafer, Hirse und Urgetreide wie Emmer und Einkorn, Buchweizen (ein Knöterichgewächs) sind glutenfreie Alternativen und Hanf eine heimische Proteinquelle.
 - **Pflanzliche, kaltgepresste Öle:** wie Sonnenblumen-, Raps-, Maiskeim-, Lein- und Walnussöl. Es muss nicht immer Fisch sein. Auch hochwertige heimische Öle wie z.B. Rapsöl enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Weit gereiste „Superfoods“ mit Nachteilen

Acai Beeren, Algen, Aloe Vera, Avocado, Chia Samen, Chlorella, Goji Beeren, Moringa, Kokosöl uvm. erleben schon seit einiger Zeit einen Hype aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe. Die Produktionsbedingungen in den Herkunftsländern sind oft alles andere als nachhaltig. So werden für großflächige Plantagen und Monokulturen natürliche Lebensräume zerstört, nährstoffreiche Böden ausgelaugt, gesundheitsgefährdende Pestizide (z.B. Insektizidrückstände in Gojibeeren) eingesetzt und Arbeits- und Lebensbedingungen der ProduzentInnen massiv eingeschränkt. Dazu kommt eine weite Reise (oftmals rund um den Globus) bis sie bei uns im Supermarkt Regal landen.

Achtung Wasserverbrauch

Am Beispiel Avocado zeigt sich dieses Problem deutlich. Avocados (egal ob konventionell oder bio) brauchen viel Wasser für den Anbau. Für ein Kilogramm werden ca. 1000 bis 1500 Liter Wasser benötigt. Problematisch ist das vor allem, wenn die Anbaugelände in trockenen Ländern wie Südafrika oder Israel liegt. In tropischen Gebieten mit mehr Niederschlägen wie z.B. vor allem im Mexiko kommt die illegale Abholzung von Wäldern für neue Anbauflächen dazu. Die steigende Nachfrage der letzten Jahre hat also Folgen für die Umwelt. Und übrigens: Trendige exotische „Superfoods“ sind meist teurer als die heimischen Alternativen. Ein Kilo Chia-Samen kosten beispielsweise € 20,- während 500g heimischer Bio-Leinsamen schon um € 1,35 zu haben ist (Quelle: Utopia).

Auf die Saison und den Bio-Anbau achten

Am besten greifen Sie auch bei „Superfood“ auf saisonale Produkte aus heimischem Anbau und vorzugsweise aus Bio-Produktion. Das spart unnötige Transporte und CO2-Emissionen. Zudem ist Obst und Gemüse dann noch frischer und somit nährstoffreicher.

Tipps für zuhause: Es reicht der kleinste Raum, um sich selbst zu versorgen.

wir-leben-nachhaltig.at: [Sprossen selber ziehen](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Microgreens – Gemüse im Mini-Format](#)

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Hülsenfrüchte](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Wildkräuterküche](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Frühlingsküche](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Wildobst](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Öle](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Hagebuttenmuss selbst gemacht](#)
So schmeckt NÖ: [Superfood Beeren](#)
So schmeckt NÖ: [Walnüsse: Kraftpaket und Superfood](#)
Verbraucherzentrale.de: [Superfood Alternativen](#)
Mehr Informationen: [ÖKOTEST: Superfood im Test](#)

[Teilen](#)

[...wird geladen...](#)

[Twittern](#)

[...wird geladen...](#)

[Zurück zur Übersicht](#)

Könnte Sie auch interessieren

- [Brot - Ein gutes Brot erkennen](#)
- [Sprossen - Bio-Keimsaat kaufen](#)
- [Gewürze - Nicht heimische Gewürze aus Fairem Handel kaufen](#)