



## Die Kraft der Natur in unserer Nahrung

# Superfood gibt's auch bei uns

### Einheimische Superfood-Beeren: Heidelbeeren

Nahrungsmittel aus dem Bereich des Superfood enthalten eine überdurchschnittlich hohe Konzentration eines Stoffes, der unserer Gesundheit förderlich ist. Das können zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe, Fette, Proteine oder sekundäre Pflanzenstoffe sein. Viele dieser Produkte wirken antioxidativ, entzündungshemmend, krebshemmend und aktivieren die Ausscheidungsorgane. Damit diese Nahrungsmittel einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit

haben, müssen sie in genügend hoher Dosis, regelmässig und eingebaut in einem ausgewogenen Ernährungsplan konsumiert werden. Es klappt leider nicht, wenn man nach einem ungesunden Mahl drei Goji-Beeren isst und ewige Gesundheit erwartet. Eine gesunde Lebensführung, genügend Bewegung, frische Luft, guter Schlaf, Entspannung, Sonnenlicht, eine ausgewogene Ernährung und täglich einige Varianten von Superfood, so heisst die Zauberformel, wie

### SUPERFOOD SELBST ANGEBAUT



Neben den einheimischen Superfood-Produkten kann man auch viele der bekannten Importprodukte bei uns anbauen. Folgende Pflanzen eignen sich für den Garten oder Balkon in der Schweiz: Aroniabeere  
Cranberry  
Gerstengras/Weizengras  
Ginkgo  
Goji-Beere  
Granatapfel  
Maca  
Shiitake-Pilze

In der Schweiz sind viele davon ab Mitte April in Landi-Märkten, privaten Gärtnereien und Baumärkten (z. B. Obi) erhältlich.

**Anbauinformationen finden Sie hier: [www.blu-schmeckt.de](http://www.blu-schmeckt.de)**

diese Produkte unser Leben nachhaltig positiv beeinflussen können. Aufgetaucht ist der Begriff schon Anfang des 20. Jahrhunderts, richtig bekannt wurde er allerdings erst in den letzten Jahren.

#### Vergleich von einheimischem mit importiertem Superfood

	ausländisches Produkt	einheimisches Produkt
	Chiasamen	Leinsamen
Omega-3-Fettsäuren	18,5 g	23 g
Nahrungsfasern	34,4 g	27,3 g
Protein	16,5 g	17,9 g
Vitamin E	29,1 mg	14,0 mg
Preisbeispiel	2.25 Fr.	0.75 Fr.

Alle Angaben pro 100 g



Goji-Beeren wachsen und reifen problemlos auch im eigenen Garten.

### Beispiele einheimischer Superfood-Produkte

- «Greenfood»: Federkohl, Spinat, grüne Gemüse etc.
- Kräuter: Oregano, Petersilie etc.
- Brokkoli und Brokkolisprossen
- Leinsamen
- Hagebutte
- rohes Sauerkraut
- Kerne: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen etc.
- gekeimte Sprossen
- Beeren: alle Sorten
- Kohl und alle Senfölpflanzen
- Traubenkerne
- Sanddorn

### Beispiele ausländischer Produkte

- Aroniabeeren, Apfelbeeren
- Goji-Beeren und Acai-beeren
- Papaya
- Granatapfel
- Acerola
- Ingwer
- Avocado
- Shiitake-Pilze
- Maca und Moringa
- Chiasamen
- Quinoa
- Gerstengras, Weizengras
- Spirulina, Chlorella
- Kakao
- Kurkuma

Anja Zünd



### ZUR AUTORIN

Anja Zünd ist Naturheilpraktikerin TEN mit eigener Praxis in Jona.

[www.naturheilpraxis-zuend.ch](http://www.naturheilpraxis-zuend.ch)



Alle Keimlinge können einfach selbst gezogen oder fertig gekauft werden. Sie enthalten sehr viele Vitalstoffe.

Ein Hype ist der Begriff unbestritten, in vielen Lebensmittelgeschäften ist er auf Produktpackungen anzutreffen, manchmal wird er für Werbezwecke missbraucht.

Viele Superfood-Produkte stammen aus dem Ausland: Goji-Beeren, Papaya, Chiasamen, Acai-beeren, Quinoa, um ein paar Beispiele zu nennen. Exotisch klingende Namen lassen sich gut verkaufen. Ich bezweifle nicht, dass diese Nahrungsmittel für unsere Gesundheit förderlich sind und den Begriff «Superfood» verdienen, aber sie sind oft vor allem für die Importfirmen super – was das Geld betrifft. Wir vergessen, dass wir auch in unseren Breitengraden für viele ausländische Produkte Alternativen haben,

die vergleichbar gute Resultate bringen und meistens wesentlich günstiger sind (siehe Tabelle links).

### Bauen Sie täglich Superfoodprodukte in Ihre Ernährung ein. Hier ein paar Ideen:

- Frische Beeren oder Leinsamen ins Müesli
- Grünen Smoothie mixen
- Grünes Blattgemüse öfters verwenden
- Salat mit Sprossen oder Meerrettich, Kresse o. Ä. mischen
- Avocado-Mus aufs Brot
- Kerne als Snack
- Ingwer in den Tee
- Beeren statt Süßes als Dessert
- Wechselnde Getreidesorten zum Kochen verwenden