

Gutes vor der Haustür

SUPERMARKT



Das Interesse an gesunder Ernährung ist bei vielen Menschen in jüngster Zeit deutlich gestiegen. Dazu haben Trendlebensmittel aus Südamerika und Asien beigetragen, deren Verzehr ein langes und gesundes Leben garantieren soll. Sie werden unter dem Schlagwort Superfood vermarktet. Aber wozu in die Ferne schweifen? Schließlich gibt es zu fast jedem dieser Nahrungsmittel eine Alternative aus dem Hochschwarzwald mit den gleichen wertvollen Inhaltsstoffen. »



» Man sagt ihnen nach, dass sie den Blutdruck senken, das Krebsrisiko mindern und Alterungsprozesse verlangsamen: Chia-Samen, Açai-Beeren, Matcha-Pulver und Co werden in Zeitschriften und Blogs zuweilen als wahre Wundermittel für ein gesundes und langes Leben gepriesen. In den vergangenen Jahren hat dieses sogenannte Superfood aus fernen Ländern den Weg ins Bewusstsein und in die Küchen vieler Menschen hierzulande gefunden. Sie trinken Smoothies aus gemahlenem Grüntee oder verfeinern ihr Frühstücksmüsli mit exotischen Beeren. Und schwören auf die gesundheitsfördernde Wirkung dieser Speisen.

POSITIVE WIRKUNG SCHON LANGE BEKANNT

Im Grunde ist der Begriff Superfood ein Marketingschlagwort, das uraltem Wissen einen modernen, hippen Anstrich verleihen soll. Nach der Definition des Dudens wird

damit ein „besonders gesundes, nährstoffreiches Nahrungsmittel“ umschrieben. Diese Eigenschaften besitzen allerdings zum Beispiel auch Kamille, Leinsamen und Brokkoli – heimische Lebensmittel, deren positive Wirkungen teilweise seit Jahrhunderten bekannt sind. So gibt es zu beinahe jedem Superfood vom anderen Ende der Welt eine mindestens gleichwertige Alternative, die im Hochschwarzwald gedeiht.

Die Ernährungsberaterin Katrin Wehrle aus Dogern am Hochrhein kann dem derzeitigen Rummel um die Wunderspeisen durchaus viel Positives abgewinnen. „Das Interesse an gesunder Ernährung ist momentan sehr groß“, hat sie festgestellt. Das Trendthema Superfood spreche viele Menschen an und sensibilisiere sie. „Allerdings“, schränkt Wehrle ein, „wird oft der Eindruck erweckt, dass Speisen wie Acerola-Beeren höherwertige Lebensmittel seien – tatsächlich sind sie aber eher mit heimischen Nahrungsmitteln gleichzusetzen.“

REIFE BEI DER ERNTE BRINGT VORTEILE

In mancherlei Beziehung haben unsere altbekannten Gemüsesorten, Kräuter und Beeren sogar bedeutende Vorteile: Heimische Früchte werden in der Regel dann geerntet, wenn sie reif sind und ihr Gehalt an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen – dazu zählen unter anderem die Farb-, Bitter- und Aromastoffe – am höchsten ist. „Vor diesem Hintergrund ist frisches Obst und Gemüse aus der Region noch gesünder als importiertes Superfood, das zumeist getrocknet, als Saft, Pulver oder als Zusatz in verarbeiteten Lebensmitteln angeboten wird“, sagt Katrin Wehrle.

Hinzu kommt, dass beim Transport von Lebensmitteln aus Südamerika oder Asien nach Europa enorme Mengen an klimaschädlichem CO₂ ausgestoßen werden. Um an heimische Beeren oder Kräuter zu

kommen, genügt hingegen ein Spaziergang durch den Wald. Kohlgemüse, Blattsalate und Nüsse lassen sich im eigenen Garten anbauen. Wer diese Möglichkeiten nicht hat, findet in den vielen Lebensmittelgeschäften im Hochschwarzwald eine große Auswahl an regionalen Nahrungsmitteln, die der Gesundheit und dem Wohlbefinden guttun – und exotisches Superfood problemlos ersetzen können. Eine Auswahl:

LEINSAMEN STATT CHIA-SAMEN

Leinsamen sind die Samen des Flachses. Sie punkten mit einem hohen Gehalt an Ballaststoffen sowie Omega-3-Fettsäuren. „Diese Inhaltsstoffe, heißt es, wirken sich positiv auf die Verdauung sowie den Cholesterinspiegel aus und können vor Herz-, Kreislauf- und Krebserkrankungen schützen“, erklärt Katrin Wehrle. Werden sie in geschroteter Form gegessen, etwa als Zugabe zu einem Müsli, können sie ihre gesundheitsfördernde Wirkung optimal entfalten. Leinsamen stellen eine hervorragende Alternative zu Chia-Samen dar. Diese werden aus einer Salbeiart gewonnen, die in Mexiko und Mittelamerika vorkommt, und enthalten ebenfalls viele Ballaststoffe und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

GENAUSO WIRKSAM: HEIMISCHE BEEREN

Açaí-Beeren sind die Früchte der Kohlpalme und kommen zumeist aus Brasilien. Sie enthalten viel Vitamin C sowie den Farbstoff Anthocyan, der die Körperzellen vor Schädigungen schützt und somit die Alterung verlangsamen soll. Ähnliche Eigenschaften werden der chinesischen Goji-Beere zugeschrieben. Sie ist die Frucht des Gemeinen Bocksdorns. „Diese Beeren können aber nichts, was heimische Beeren nicht auch könnten“, gibt Katrin Wehrle zu bedenken. Holunder, Heidelbeeren und schwarze Johannisbeeren seien sogar noch reicher an Anthocyan – und sind im Spätsommer an unzähligen Böschungen, Lichtungen und Waldrändern im Hochschwarzwald frisch und kostenlos zu bekommen. Zu beachten

ist dabei jedoch, dass das Sammeln von Pflanzen innerhalb von Naturschutzgebieten nicht gestattet ist.

KAMILLENTÉE ZUR BERUHIGUNG

Aus Ostasien, bevorzugt aus Japan und China, kommt das grüne Matcha-Pulver – das im Grunde nichts anderes ist als gemahlener Grüntee. Es wird gerne zum Kochen, Backen oder in Milchshakes verwendet und soll angeblich den Stoffwechsel anregen und Stress reduzieren. Eine beruhigende und stresslindernde Wirkung können allerdings auch heimische Teesorten wie Kamille vorweisen, während Hagebuttentee die Verdauung ankurbelt. „Darüber hinaus gibt es bei uns viele Kräuterarten, wie etwa Bärlauch, die reich an sekundären Pflanzenstoffen sind“, ergänzt Katrin Wehrle.

KOHL UND BLATTSALAT STATT WEIZENGRAS

Das Superfood Weizengras weist einen hohen Gehalt an dem grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll auf. Dieser wird mit einer vorbeugenden Wirkung gegen Krebskrankheiten in Verbindung gebracht – ist jedoch auch reichlich in grünen Gemüsesorten wie Brokkoli und in Blattsalaten enthalten. Heimische Kohlarten sind zudem reich an Vitamin C und helfen so, das Immunsystem zu stärken. Dadurch können sie als Alternative dienen zu Acerola-Beeren aus Mittel- und Südamerika, die ebenfalls viel Vitamin C beinhalten.

Matthias Maier

LOKAL AUFGETISCHT

Gesunde Nahrungsmittel aus der Region werden unter anderem auf den Naturparkmärkten im Hochschwarzwald angeboten. Auf den Tisch kommen sie auch in den Gasthäusern der Naturparkwirte. Sowohl heimisches als auch exotisches Superfood haben die Schmidt's Märkte im Hochschwarzwald im Sortiment.



LIEBLINGSREZEPT VON ERNÄHRUNGSBERATERIN KATHRIN WEHRLE

Heidelbeer-Buttermilch mit frischer Minze

Zutaten für 1 Person:

100 g	Heidelbeeren
1 TL	Zucker
einige	Minzblättchen
2 EL	Haferflocken
300 ml	Buttermilch

Beeren waschen, abtropfen lassen. Mit Zucker bestreuen und kurz ziehen lassen. Minze waschen. Beeren mit der Hälfte der Minzblättchen, Haferflocken und Buttermilch im Mixer pürieren. In Gläser füllen und mit den übrigen Minzblättchen garnieren.

Nährwerte einer Portion:
193 kcal,
13 g Eiweiß,
3 g Fett,
28 g Kohlenhydrate,
6 g Ballaststoffe

