

sie die Konzentrationsfähigkeit steigern, das Gehirn vor Schädigungen schützen und die Kommunikation zwischen den Hirnzellen verbessern. Somit sind Heidelbeeren auch ein Mittel gegen altersbedingte Krankheiten wie Alzheimer.

Zu den weiteren Inhaltsstoffen zählen Ballaststoffe, Gerbstoffe, die Vitamine K und A, viele B-Vitamine und die Vitamine E und C. Letzteres sorgt für eine gute Fettverbrennung und stärkt das Immunsystem.

Heidelbeeren reinigen den Körper, stärken das Herz und senken den Cholesterinspiegel.

Ein allgemeiner Tipp: um die Antioxidationskraft zu erhalten, sollten die Beeren nicht mit Milchprodukten gemischt werden, da Milcheiweiß die Wirkung der Radikalfänger verringert. Wild gesammelte Beeren sind kleiner und auch ihr Fruchtfleisch ist blau; sie schmecken aromatischer und weisen einen höheren Gehalt an Antioxidantien auf.

Ing. Georg Innerhofer

Superfoods – Auch verarbeitet noch super!

Bei den meisten der derzeit als „super“ angepriesenen Lebensmitteln wird eine Konsumation der frischen Frucht, des frischen Grüns usw. empfohlen. Nachdem die meisten heimischen Vertreter dieser Gruppe nur für kurze Zeit im Jahr verfügbar sind, erscheint es naheliegend, sich über eine Konservierung bzw. eine Verarbeitung dieser wertvollen Rohstoffe Gedanken zu machen.

Einleitend erscheint mir die Erkenntnis als sehr wichtig, dass einheimische Früchte, Gemüse, Kräuter usw. genauso wertvoll sein können (und es auch sind) wie die mitunter weitgereisten Lebensmittel mit teils unaussprechlichen Namen. Ein wichtiger Umstand, weil während der Reise nach Österreich wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen könnten.

Was „Superfood“ konkret auszeichnet, beschreibt keine offizielle oder fachliche Definition. Ebenso wenig gibt es eine Eingrenzung, welche Nahrungsmittel darunter fallen. Vielfach sind es Früchte oder Pflanzen bzw. deren Bestandteile, die manche noch von ihrer Kindheit her kennen. Rote Rübe, Heidelbeeren, Majoran oder Löwenzahn, genauso hilfreich wie Goji, Acai, Chiasamen oder Kakaobohnen – nur eben heimisch.



Hagebutten haben sehr hohe Vitamin C Gehalte.

Inzwischen waren sie zwar für mehr oder weniger lange Zeit von unserem Speiseplan – weil „altväterisch“, „Arme Leute Essen“, „nicht verfügbar“ oder einfach „dem Zeitgeist nicht entsprechend“ – verbannt und feiern jetzt auf einmal als Lifestyle-prägendes „Superfood“ eine fulminante Wiederkehr.

Sich ausschließlich von heimischen, frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln zu ernähren ist im derzeitigen gesellschaftlichen Umfeld fast nicht möglich. Der Großteil des familiären Nahrungsbedarfs wird durch verarbeitete Lebensmittel gedeckt, die unsere Kost abwechslungsreich und unseren hektischen Lebensstil bequemer machen.

Häufig zu findende Verarbeitungsprodukte:

Smoothies/Drinks

Die meisten Rezepte und Anleitungen zum Thema „Superfood“ findet man in diesem Bereich. Die Zubereitung der meisten Smoothies erfordert vor allem frisches Grün und Beeren. Letztere werden häufig tiefgefroren zugesetzt. Dauerhaft haltbar gemachte Smoothies sind so gut wie nicht zu finden, zumal ein Erhitzungsschritt in dem stark steigenden Marktsegment eher als negativ betrachtet wird. Hauptsächlich werden sie daher frisch zubereitet oder mit geschlossener Kühlkette vermarktet.



Heidelbeeren sind nicht nur gesund, sondern auch wohlschmeckend.

Saft/Nektar/Sirup

Fast sämtliche Früchte – allen voran Beeren – lassen sich gut zu Säften verarbeiten. Mit klassischer Verarbeitungstechnologie gewinnt man den Saft aus den Früchten. Je nach Ausgangsfrucht schmecken Säfte von herb/bitter wie Aroniasaft, über sauer wie Johannisbeersaft hin bis zu erdig bei den Roten Rüben. Während hartgesottene auch diese speziellen Säfte pur trinken, ziehen doch viele Konsumenten trotz reduzierten Wirkstoffanteils die gemäßigten Varianten in Nektar oder Sirup vor.

Säfte dieser Gruppe werden können durch Erhitzen haltbar gemacht werden. Was zwar auch zu einer Reduktion an wirksamen Elementen führt, aber die

einzig rechtlich mögliche Form der Haltbarmachung über einen längeren Zeitraum darstellt.



Aronia hat sehr hohes antioxidatives Potential.

Dörrobst und getrocknete Kräuter

Viele der immer wieder genannten Rohwaren kommen getrocknet in den Handel. Generell ist eine kurze gezielte Trocknung einem unkontrollierten Trockenvorgang (beispielsweise am Dachboden) vorzuziehen. Der mit dem Trocknen verbundene Verlust an wirksamen Stoffen wird durch ein Aufkonzentrieren durch Wasserverlust mehr als kompensiert. Getrocknete Superfoods zeichnen sich durch sehr hohe ORAC-Werte (Definition siehe Artikel Dr. Mack) aus.

Fazit

Unabhängig von der Art der Verarbeitung gehen zumeist schon mit dem ersten Verarbeitungsschritt wichtige Inhaltsstoffe verloren. Dennoch bleiben noch immer so viele wertvolle Stoffe erhalten, dass ein Einbau in die tägliche Ernährung sinnvoll ist.

Ein abwechslungsreicher Speiseplan, der aus nährhaften Lebensmitteln und viel Obst und Gemüse besteht, ist immer noch die bestmögliche Art, eine ausgewogene Nährstoffaufnahme für optimale Gesundheit sicherzustellen.

Achtung Direktvermarkter:

Jeglicher Hinweis am Etikett auf eine gesundheitsbezogene Auswirkung eines Lebensmittels ist gemäß der Claims-Verordnung (EU) 1924/2006 nur dann zulässig, wenn er von der Europäischen Kommission genehmigt wurde. Daher Vorsicht bei allen gesundheitsbezogenen Hinweisen in der Kennzeichnung, egal wie „super“ das Lebensmittel ist.