

Die gute Nachricht

BUND Naturschutz in Bayern e.V.
Ortsgruppe Frankenwald Ost



lfd. Nr.: DGN-011-2019 (2-Seiten) 02.03.2019
Sperrfrist: keine
V.i.S.d.P.: Pressereferent der Ortsgruppe
Leonhard Crasser
für Rückfragen: eMail: familie@crasser.eu
Tel: 09282/39238
Mobil: 0160/90948741

Heimische Super-Foods sind echt super Chia, Goji und Co. sind Trends mit zweifelhafter Ökobilanz

👍 **Naila:** Die gute Nachricht, präsentiert von der Ortsgruppe Frankenwald Ost des BUND Naturschutz in Bayern e.V.: Superfoods müssen nicht zwingend aus Südamerika oder sonst woher kommen. Auch auf dem Wochenmarkt sind diese zu haben. Die heimischen Superfoods klingen zwar oft nicht so spektakulär, stehen aber in Gehalt und Konzentration an Vitaminen, Antioxidantien und weiteren Eigenschaften den Importierten in Nichts nach. Brennnessel enthält über 2 Prozent an Flavonoiden und schmeckt zudem gut. Dass die Johannisbeere auch als Brainfood bezeichnet wird, verdankt Sie der Steigerung von Gedächtnisleistung und Kombinationsfähigkeit, bei regelmässigem Verzehr. Himbeeren wirken positiv auf Blutbildung, stärken die Abwehrkräfte und regen den Stoffwechsel an. Deren Blätter, als Tee aufgegossen, lindern nicht nur Bauchkrämpfe, sondern auch Stimmungsschwankungen, helfen gegen Sodbrennen und Verdauungsstörungen. Leinsamen hat einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Der Meerrettich, mit seinen Senfölen hilft erfolgreich gegen Bakterien und Pilze und gilt deshalb als das Penicillin der heimischen Superfoods. Topinambur ist die Knolle zum Abnehmen, vor allen durch den hohen Ballaststoffgehalt von 16%. Die Gartenzwiebel ist bekannt für antibakterielle Eigenschaften. Und das typisch deutsche Sauerkraut

ist eine wahre VitaminC-Bombe. Dies sind nur einige Beispiele, wie der Verbraucher billige, ökologische und vor allem regionale Superfoods auf seinem Teller bringen kann.

💡 Problematisch dagegen ist der noch immer anhaltende Hype um exotische Superfoods. Baobab, Acai-Beere und andere Tropenprodukte kommen aus Brasilien, den Anden oder Afrika. Lange Lieferketten, mit zwangsläufig hoher CO₂-Last sind unverantwortbar und machen diese Lebensmittel zudem unnötig teuer. Die hohen Margen sind zudem Anreiz, die Natur vor Ort hintenan zu stellen, da sich gerade für Großherzeuger nur Plantagenanbau lohnt.



Bild: Feldsalat ist ein Baldriangewächs und enthält viele Baldrianöle, hat unter den Salaten den höchsten Vitamingehalt, und gilt zudem als Eisenspender.

Foto: Leonhard Crasser

- Ende der DGN -