

Vitaminbömbchen aus der freien Natur

Autor(en): **Novak, Martina**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 11

PDF erstellt am: **04.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-725918>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Vitaminbömbchen aus der freien Natur

Johannisbeeren aus dem eigenen Garten oder doch lieber im Reformhaus gekaufte getrocknete Goji-Beeren aus China? Einheimisch oder exotisch, normal oder super? Wie so oft macht erst die Abwechslung eine gesunde Ernährung aus.

Fünf Portionen à 100 bis 120 Gramm frisches Obst und Gemüse pro Tag sollen gesund sein. Ernährungsexperten empfehlen diese Menge, damit der Speiseplan ausreichend Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe aufweist. Welche Sorten der Gesundheit zuliebe gegessen werden sollen, daran scheiden sich die Geister aber. Saisonal ausgewählt und so regional produziert wie möglich, sagen die einen. Andere schwören auf sogenannte Superfrüchte – der neueste Trend im Ernährungssektor. Auf Fotos leuchten sie intensiv rot oder blau,

sind saftig prall und glänzend. Geniessen kann man die Superfrüchte aber kaum in ihrer frischen Form.

Weil sie von weit her importiert werden, gelangen die exotischen Beeren und Baumfrüchte meist als Bestandteil von Säften, Smoothies oder Energydrinks, getrocknet im Müesli oder Riegel oder pulverisiert auf unseren Tisch.

Den ungeschützten Begriff «Superfrüchte» kennt man seit 2004. Damals veröffentlichte das US-Landwirtschaftsministerium eine Rangliste der Früchte mit einer überdurchschnittlichen Nährstoffdichte und hoher antioxidativer Wirksamkeit. Dazu zählen beispielsweise die Açaï- und Goji-Beeren oder die Acerola-Frucht.

Tatsächlich gibt es sowohl unter den fremdländischen wie auch bei gewissen einheimischen Obstarten solche, die mehr Vitamine, Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Polyphenole oder Carotinoide enthalten als andere. Besonders die sekundären Pflanzenstoffe, wie auch die

Vitamine C und E, wirken als natürliche Antioxidantien: Sie neutralisieren die sogenannten freien Radikale, die durch den normalen Stoffwechsel entstehen, aber auch durch äussere Faktoren wie etwa Rauchen, UV-Strahlung und andere Umwelteinflüsse und die in den menschlichen Zellen für Alterungsprozesse und Krankheiten verantwortlich sein sollen.

Ob die Nährstoffdichte dazu berechtigt, einzelne Obstarten als gesünder zu bezeichnen oder sie zur Stärkung des Immunsystems und gar zur Heilung von diversen Krankheiten anzupreisen, ist wissenschaftlich nicht erwiesen. «Superfrüchte liefern sicher eine hohe Konzentration an Nährstoffen, aber schlussendlich kommt es auf die gesamte Ernährungsweise an», sagt Martina Ammann vom Schweizerischen Bund diplomierter Ernährungsberaterinnen.

In diesem Sinne hätten exotische Superfrüchte als aussergewöhnliches und Abwechslung bietendes Geschmackserlebnis durchaus ihre Berechtigung im Menüplan, fährt Martina Ammann fort.

Die Sanddornbeeren sind sowohl als Saft und Mus wie auch in der Hautpflege beliebt.

«Die Vielfalt und deren Auswahl sind für eine ausgewogene, gesunde Ernährung wichtig», sagt sie. Auch solle man zwischen frischen und getrockneten oder anderweitig verarbeiteten Früchten abwechseln. «In Trockenfrüchten sind die Inhaltsstoffe zwar viel konzentrierter, sie liefern pro verzehrte Menge aber auch mehr Kalorien und Zucker. Psychologisch hat man somit mehr von einer ganzen frischen Frucht.»

Was die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe anbelangt, dürfe man auch einheimische Gewächse wie etwa Heidelbeeren, Trauben oder Johannisbeeren nicht unterschätzen, meint die Ernährungsfachfrau. «Antioxidantien sind nicht nur in Superfrüchten enthalten!»

Sofern die roten, blauen und schwarzen Beeren in unseren Gärten im reifen Zustand geerntet werden und keine langen Transportwege oder vitaminraubenden Zubereitungsprozeduren über sich ergehen lassen müssen, sind sie punkto gesundheitlichem Nutzen nämlich mehr als super!

Martina Novak

Ein paar Superfrüchte



Açaí Kleine, dunkelviolettschwarze Palmenbeere aus Südamerika, die leicht säuerlich-nussig schmeckt. Gilt als nährstoffreichste Frucht der Welt, als «Multivitamin», das zusätzlich Aminosäuren, die gesunden Fettsäuren

Omega 6 & 9 sowie Mineralien und Spurenelemente bietet. In frischem Zustand sind die Beeren bei uns kaum erhältlich.

Acerola Die hellrote, saftig-saure Frucht mit gelborangem Fruchtfleisch stammt ursprünglich aus der Karibik, sieht aus wie eine Kirsche, ist botanisch aber nicht mit der Steinfrucht verwandt. Enthält ca. 1700 mg Vitamin C pro 100 g – ein Vielfaches der empfohlenen Tagesdosis –, ausserdem A- und B-Vitamine, Eisen, Phosphor, Kalzium, Zink. Wird meistens als Saftkonzentrat verkauft.



Goji Die ein bis zwei Zentimeter langen orangeroten Beeren des Gemeinen Bocksdorns werden seit Jahrtausenden in China angebaut und von der traditionellen chinesischen Medizin zur Stärkung des Immunsystems verwendet. Hoher Gehalt an Vitaminen B und C sowie

Provitamin A, ausserdem wertvolle Fettsäuren, Mineralstoffe und Carotinoide. Die fruchtig-herb schmeckenden Beeren kauft man getrocknet.

Granatapfel Granatäpfel sind eigentlich Beeren und im Gebiet zwischen dem Iran und dem Himalaya beheimatet. Ihre mehreren Hundert leuchtend roten, süss und würzig schmeckenden Samenkörner sind reich an Polyphenolen (360 mg/100 g), Kalium, Kalzium und Eisen. In gut sortierten Früchteabteilungen erhältlich.



Heidelbeere Heidel-, Blau- oder Schwarzbeeren gehören zu den ältesten Früchten der Welt mit dem höchsten Anteil an Antioxidantien (vor allem die Farbstoffe Anthocyane sowie die Vitamine C und E).

Zur gleichen Familie gehören die Preiselbeere und die Cranberry. Frische und getrocknete Heidelbeeren galten früher als natürliches Antibiotikum und als Mittel gegen Durchfall.

Johannisbeere (schwarz)

Mit rund 170 mg/100 g enthält die süss-säuerliche Johannisbeere mehr als dreimal so viel Vitamin C wie Zitronen oder Orangen, ausserdem B-Vitamine, Pektin und Mineralstoffe wie Mangan, Kupfer, Zink, Kalium und Kalzium. Die seit dem 16. Jahrhundert bei uns heimische Pflanze schmeckt frisch, als Saft, zu Sirup oder Gelée verkocht.

Sanddorn Die orangegelben Beeren des aus Nepal stammenden Sanddornstrauchs wachsen sogar noch im hohen Norden. Sanddorn enthält besonders viel Vitamin C (450 mg/100 g), daneben besticht er aber vor allem durch seinen Anteil an Beta-Carotin (1,5 mg/100 g). Wird meist als Saft konsumiert, auch als Mus oder Sirup. Sanddorn wird ausserdem auch in der Hautpflege verwendet.



Traube (rot) Je dunkler die Weinbeeren sind, desto mehr antioxidativ wirkende Polyphenole enthalten sie. Diese sekundären Pflanzenstoffe (zum Beispiel Resveratrol) wirken als natürliche Antioxidantien gegen freie Radikale und unterstützen den Zellschutz. Die gesunden Stoffe sind übrigens nicht nur in der frischen Frucht und im Saft, sondern selbst im Rotwein vorhanden!