Superfood –

Alles wirklich so super?

Superfood ist in aller Munde – oder zumindest in den Mündern jener, die ihre Ernährung optimieren wollen. Nicht immer ist Superfood aber so super, wie es die Werbung suggeriert. Vor allem, wenn man über den Tellerrand hinausblickt.

Neues Jahr, neue Vorsätze! Covid-19 hat einem deutlich vor Augen geführt, wie wichtig Gesundheit ist – höchste Zeit also, endlich Nägel mit Köpfen zu machen und die Ernährung zu vervollkommnen! Dosen und Fertiggerichte werden umgehend aus der Küche verbannt, vor Fett triefendes Fast Food ist ab jetzt tabu. Dafür kommen Quinoa, Chia, Goji und Co. auf den Speisezettel. Nicht umsonst werden diese Nahrungsmittel schliesslich überall als Superfood bezeichnet. Ab in den Supermarkt also, denn die Zeiten, in denen man für Supergesundes ins Reformhaus musste, sind ja längst vorbei. Eine Tüte Quinoa: 4.95 Franken. Eine Tüte Chia-Samen: 3.30 Franken. Eine Dose Goji-Beeren: 8.95 Franken. Eine Packung Spirulina-Tabletten: 12.95 Franken. Alles eigentlich gar nicht so teuer – zumindest auf den ersten Blick. In einer Tüte Quinoa befinden sich allerdings gerade einmal 400 Gramm Körnchen, der Kilopreis beträgt demnach fast 12.50 Franken. Zum Vergleich: Der Kilopreis von ähnlich proteinreichen Haferflocken beträgt lediglich 2.60 Franken. Nicht ganz so krass ist die Preisdifferenz bei Chia-Samen, die auf einen Kilopreis von 13.20 Franken kommen; ähnlich gesunde Leinsamen kosten pro Kilo 8.80 Franken. Und die trendigen Goji-Beeren? Die Tüte enthält 130 Gramm getrocknete Beeren, macht pro Kilogramm stolze 68.85 Franken! Oft als Alternative gehandelte frische Heidelbeeren werden vom Schweizer Bauernverband mit einem Kilopreis von 19 bis 22 Franken beziffert.

Alter Food in neuen Schläuchen

Der Superfood-Trend hat Europa seit der Jahrtausendwende ergriffen. Alle paar Monate wird seither ein «neues Superfood» angepriesen und zumeist recht teuer verkauft. Für Trendiges und Gesundes drückt die Konsumentin, der Konsument eben gern mal ein Preisauge zu. Neu ist an den Superfoods jedoch meist gar nichts – noch nicht einmal die Bezeichnung. Gemäss Oxford English Dictionary wurde der Begriff Superfood bereits um 1915 verwendet, und zwar für Lebensmittel, die als besonders nahrhaft oder förderlich für die Gesundheit gelten. Konkretisiert wurde diese Definition bis heute nicht. Noch immer gibt es keine allgemeingültige, auf wissenschaftlichen Kriterien basierende Definition für Superfood. Ebenso wenig neu sind die Lebensmittel an sich, auch wenn die Werbung gern suggeriert, dass man sie eben erst entdeckt hat. Quinoa wird in den Anden seit rund 5000 Jahren angebaut, Goji-Beeren sind fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Aronia-Beeren wurden zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Russland erstmals grossflächig angebaut, und Chia war schon den Azteken als Grundnahrungsmittel, als Heilmittel und zur Ölgewinnung bekannt. Aber der geneigte Werber weiss natürlich: In einer Konsumgesellschaft erhält nur das Neue Aufmerksamkeit. Oder, noch besser: das Wiederentdeckte! Denn waren unsere Ahnen nicht näher an der Natur, kannten die alten Chinesen nicht ein paar Geheimnisse, die uns bislang verborgen geblieben sind? Und dann erst die Azteken, die waren auf mysteriöse Weise in mancherlei Hinsicht sehr weit! Mit dem Superfood ist es diesbezüglich also ein bisschen wie mit manchen Naturheilpraktiken, bei denen ja auch nicht selten auf Ursprünge bei den Druiden oder mittelalterlichen Nonnen verwiesen wird. Allerdings kommt die Superfood-Industrie dann schon viel trendiger daher, was sich auch in der verbalen Verpackung zeigt: Kultiviert ein Urban Gardener Microgreens in einer Root Pouch, klingt das für gesundheitsvernarrte Städterinnen und Städter natürlich reizvoller, als wenn der Balkongärtner Sprossen in einem Pflanzsack zieht.

Nicht drauf beschränken

Doch es soll nicht der Verdacht aufkommen, Superfood sei eine reine Marketing-Mogelpackung. Zwar gibt es kaum wissenschaftliche Untersuchungen dazu, wie sich Superfoods im Einzelnen auf die Gesundheit auswirken. Fest steht aber, dass diese Lebensmittel eine hohe Konzentration an bestimmten Inhaltsstoffen enthalten. So ist Quinoa reich an Mineralstoffen und Eiweiss, Goji-Beeren sind bei Betacarotin und Ballaststoffen top, enthalten viel Eisen, Kalzium und Vitamine. Chia-Samen beinhalten ungesättigte Fettsäuren, Omega 3 und Ballaststoffe, in Spirulina steckt viel Chlorophyll, das verschiedene lebenswichtige Funktionen unterstützt. Die etwas bittere Aronia-Beere ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Trotz all dieser Inhaltsstoffe warnen Ernährungsfachleute aber davor, sich beim Aufwerten des Speiseplans allzu sehr auf Superfood zu verlassen oder sich gar darauf zu beschränken. Sieben Tage Burger zum Abendessen werden mit einer Tüte Goji-Beeren pro Tag nicht ausgeglichen. «Eine ausgewogene Ernährung basiert vor allem auf Abwechslung», sagt denn auch die Ernährungsberaterin Silvia Niederberger aus Weinfelden. «Natürlich können sogenannte Superfoods ein Teil davon sein, auch um die Geschmackspalette zu erweitern. Essenziell notwendig sind sie für unsere Ernährung jedoch nicht.»

Ausgewogen ist Trumpf

Wie eine ausgewogene Ernährung – mit oder ohne Superfood – aussieht, verdeutlicht die Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). An der Basis stehen Getränke, gefolgt von Gemüsen und Früchten sowie Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Getreideprodukten. Darüber finden sich Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu, danach folgen Öle, Fette und Nüsse. Die Spitze der Pyramide bilden Süsses, Salziges und Alkoholisches. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis ergibt eine ausgewogene Ernährung. «Was Früchte und Gemüse angeht, ist es auch wichtig, auf die Saisonalität zu achten», sagt Silvia Niederberger. Dies nicht nur aus Gründen der Nachhaltigkeit oder mit Rücksicht auf das Portemonnaie. Sondern man könne davon ausgehen, dass jene Lebensmittel für unseren Körper am gesündesten sind, die zur jeweiligen Jahreszeit in unseren Breitengraden wachsen.

Der weite Weg auf den Teller

Apropos in unseren Breitengraden: Auffällig ist, dass viele der lautstark beworbenen Superfoods aus tropischen und subtropischen Regionen stammen. Ein Blick auf die Herkunftsdeklarationen verortet Quinoa aus dem Supermarkt in Bolivien, Goji-Beeren in China, Chia in diversen Ländern Mittel- und Südamerikas, Avocados in Kolumbien, Chile, Marokko und der Dominikanischen Republik. Und was die Klimajugend auf ihren Demonstrationen beim Menschen angeprangert hat, gilt eben auch für Lebensmittel: Weite Reisen sind alles andere als nachhaltig. «Ganz generell lässt sich zwar sagen, dass pflanzliche Produkte ökologisch besser als tierische abschneiden», sagt denn auch Corina Gyssler, Communication Advisor beim WWF,

© FOTO: CHRISTOPH KAMIŃSKI

Christoph und Simon Räss haben sich in Benken (ZH) ganz dem Beerenanbau verschrieben.

© FOTO: URS OSKAR KELLER

Goji-Beeren wachsen auch im Zürcher Weinland.

«aber nur, wenn sie erstens nicht in fossil beheizten Gewächshäusern, sondern saisonal im Anbauland produziert wurden; sie zweitens nicht aus einem Gebiet mit einem grossen Wasserrisiko kommen; und sie drittens nicht mit dem Flugzeug transportiert wurden.» Oft werden Lebensmittel zwar verschifft und nicht geflogen, doch das macht die Ökobilanz nicht unbedingt besser. So müssen zum Beispiel die empfindlichen Avocados den ganzen Transportweg über gekühlt werden, um den Reifeprozess zu unterbrechen. Erschwerend kommt bei diesem speziellen Superfood hinzu, dass es im Anbau äusserst wasserintensiv ist: Um ein Kilogramm Avocado zu produzieren, werden rund 1000 Liter Wasser benötigt – in Produktionsländern wie Mexiko, wo die Bevölkerung regelmässig unter Wasserknappheit leidet, ein ökologisches Unding.

Unklare Methoden

Exotisches lässt sich aber gut vermarkten, Ökobilanz hin oder her. Das wussten schon die Händler im Mittelalter, die exotische Gewürze wie Pfeffer, Nelken, Zimt und Muskat als Luxusgüter für Unsummen an den Mann und die Frau brachten. Zwar werden heute wegen Superfood keine Kriege geführt; einen Einfluss auf das Alltagsleben haben Quinoa und Co. jedoch schon – wenn auch nicht auf unseres, sondern auf jenes der Menschen in den Produktionsländern. Um bei Quinoa zu bleiben: Durch die sprunghaft gestiegene Nachfrage kauften Konzerne in Bolivien grosse Landflächen auf, um sie zu roden und als für die lokale Biodiversität schädliche Monokulturen zu bewirtschaften. Gleichzeitig treibt die hohe Nachfrage auch den Preis für die Menschen in den Produktionsländern in die Höhe. Immer wieder wird zudem von zweifelhaften Anbaumethoden berichtet, die zu Pestizidrückständen in den Produkten führen können. «Es lohnt sich deshalb, beim Kauf auf biozertifizierte Produkte zu achten, bei denen Anbau und Produktion kontrolliert werden», sagt Corina Gyssler vom WWF.

Superbeeren aus Schweizer Anbau

«Wir bräuchten absolut kein ausländisches Superfood», ist auch Sandra Helfenstein, Kommunikationsverantwortliche des Schweizer Bauernverbands (SBV), überzeugt. «Wir neigen dazu, zu glauben, dass etwas, das wir nicht kennen, besser ist, als das, was wir schon kennen.» Dabei gebe es in der Schweiz genügend vitalstoffreiche Lebensmittel, die alle Bedürfnisse unseres Körpers abdecken (siehe Seite 14 und 15). Aber auch wer partout nicht auf Exotisches verzichten möchte, kommt hierzulande mittlerweile auf seine Kosten. Helfenstein: «Die Bauern nehmen diesen Trend sehr wohl auf und bauen als Superfood bezeichnete Lebensmittel wie eigentlich exotische Beeren auch in der Schweiz an.» Einer von ihnen ist Simon Räss. Zusammen mit seinem Bruder Christoph und mit dem Segen und der Unterstützung der Eltern krempelte er den elterlichen Betrieb in Benken im Zürcher Weinland vor einigen Jahren von Grund auf um. «Richtig los ging es 2015», erzählt er, «nachdem die Partnerin meines Bruders uns auf das Thema Beeren aufmerksam gemacht hatte.» Das Ziel: Aus einem Hof, wo traditionell Kartoffeln und Wein angebaut wurden nebst ein bisschen Schweinehaltung, sollte ein Superfood-Betrieb werden. «Denn für mich sind alle Beeren Superfood – auch die einheimischen», sagt Simon Räss.

Auf der Suche nach Know-how

Bevor aus dem 36 Hektaren umfassenden Hof die Räss Wildbeeren AG werden konnte, mussten sich die Brüder viel Wissen aneignen. Das gestaltete sich jedoch

© FOTO: RÄSS WILDBEEREN

Maibeeren sind ein weniger bekanntes Superfood, das ursprünglich aus Sibirien, der Kamtschatka-Halbinsel und Kanada stammt – und sich in der Schweiz pudelwohl fühlt.

© FOTO: KARIN WITSCHI, FARBSPEKTRUM.CH

Aronia ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

schwieriger als gedacht. Räss: «Wir mussten wirklich bei null anfangen – und in der Schweiz ist nicht viel Know-how vorhanden, zumal wir unbedingt nach Bio-Richtlinien produzieren wollten.» Neben den Tipps der Beratungsstellen für Obst und Beeren der kantonalen Ämter mussten die Brüder sich schnell einmal ins Ausland begeben – nach Italien, in die Niederlande, nach Deutschland, Polen, Tschechien. «Das war am Anfang stressig», sagt Simon Räss, «aber heute sind wir froh darüber, denn auf diese Weise konnten wir Kontakte knüpfen und ein Netzwerk aufbauen, von dem wir heute profitieren.» Vor allem bei den Themen Schädlinge und Nützlinge arbeiten die Brüder eng mit einem deutschen Unternehmen zusammen. Immerhin stellte sich heraus, dass die Lage in Benken ideal für den Beerenanbau ist. «Wir liegen in unmittelbarer Nähe des Rheins und verfügen so über kiesige, sandige Böden – eine Grundvoraussetzung für den Beerenanbau», erklärt Simon Räss. Denn Beeren brauchen eine gute Drainage. Zudem erwärmen sich solche Böden schnell. Aber der Beerenanbau ist dennoch extrem anspruchsvoll, weil es sich meist um Dauerkulturen handelt, die für mehrere Jahre auf den Flächen bleiben, wiederkehrende Erträge liefern und deshalb kaum Fehler verzeihen. «Beim Gemüse fällt bei einem Fehler vielleicht die Ernte eines Jahrs aus, bei Beeren gehen unter Umständen gleich die Erträge mehrerer Jahre verloren», sagt Simon Räss.

Aufwendig, aber erfolgreich

Da stellt sich natürlich die Frage, weshalb die Brüder überhaupt den radikalen Sprung ins kalte Beerenwasser wagten. «Für uns war von Anfang an klar: Entweder wir steigen mit Leidenschaft und 100 Prozent Einsatz ein, oder wir lassen es bleiben», erklärt der Superfood-Bauer. Beerenproduktion nur nebenher zu betreiben, lohnt sich nicht. Dafür ist der Anbau zu aufwendig. Und was sagten die Bauern der Umgebung? «Grundsätzlich war die Haltung positiv, aber auch skeptisch und neugierig, ob wir das mit den Beeren hinbekommen», sagt Simon Räss. Zumal die Ernte nur zur Hälfte maschinell eingebracht werden kann. «Nur für die sogenannten Industriebeeren, die zu Saft verarbeitet oder getrocknet werden, können wir Erntemaschinen verwenden. Tafelbeeren, die im Schälchen verkauft werden, müssen per Hand gepflückt werden. Dazu benötigen wir im Sommer bis zu hundert Erntehelfer.» Die Skepsis der Berufskollegen hat sich trotz des teilweise immensen Aufwands bisher nicht als gerechtfertigt erwiesen. Heidelbeeren, Aronia, Goji, Johannis-, Stachel- und Maibeeren sowie Schisandra, kanadische Felsenbirnen und Sanddorn aus Benken sind als Tafelbeeren oder verarbeitet bei verschiedenen Grossverteilern sowie bei Bioläden der Region im Angebot. Auch über den Onlineshop und im Hofladen werden die Produkte erfolgreich angeboten. «Vom Superfood-Trend profitieren wir natürlich», sagt der Beerenbauer, «aber wir merken auch, dass die Konsumenten immer grösseren Wert auf Bio und Regionalität legen.» Superfood aus einheimischem Anbau ist eben nicht nur supergesund, sondern auch ökologisch supersinnvoll.

Erik Brühlmann und Marius Leutenegger

BUCHTIPP

Unser heimisches Superfood: Im Alpenraum sammeln und selber zubereiten
Elisabeth Diessl, Veronika Halmbacher
Servus, 180 Seiten
ISBN 978-3-7104-0207-4
Fr. 25.90

Heimisches *Superfood*

Für die allermeisten exotischen Superfoods gibt es Alternativen, die seit Generationen in der Schweiz wachsen – ein Plus hinsichtlich Nachhaltigkeit.

Hirse

Genau wie Quinoa ist Hirse glutenfrei. Das Getreide ist eine hervorragende Quelle für pflanzliches Eiweiss und reich an Eisen, Silizium, Magnesium und Kalzium. Ballaststoffe liefert es jedoch kaum. Das vermutlich älteste von Menschen kultivierte Getreide lässt sich wie Reis verwenden – in süssen oder herzhaften Gerichten –, benötigt beim Kochen jedoch mehr Wasser.

Baumnuss

Baumnüsse oder Walnüsse sind nicht nur um die Weihnachtszeit ein Ernährungshit. Die Kerne enthalten bis zu 23 Prozent Kohlenhydrate sowie hochwertige Proteine, viel Vitamin E und Zink, Kalium, Magnesium und Phosphor. Allerdings enthalten Baumnüsse auch bis zu 60 Prozent Fett und weisen hohe Kalorienwerte auf: 740 kcal pro 100 g. Zum Vergleich: 100 g Karotten enthalten 36 kcal. Übertreiben sollte man es mit dem nussigen Superfood also nicht.

Leinsamen

Leinsamen sind die erste Wahl als heimischer Ersatz für Chia-Samen. Sie enthalten 24 g Protein, 39 g Nahrungsfasern und 3 mg Vitamin E pro 100 g – ähnliche Werte wie bei Chia. Allerdings gibt es noch keine Studien, welche die versprochenen Gesundheitseffekte von Chia-Samen nachweisen können; sie senken weder nachweislich den Blutdruck oder die Blutfettwerte und wirken auch nicht entzündungshemmend. Der verdauungsfördernde Effekt von Leinsamen ist hingegen wissenschaftlich erwiesen; einige Studien deuten gar auf eine Anti-Krebs-Wirkung hin.

Johannisbeere

Johannisbeeren sind Geschmackssache. Sie enthalten jedoch eine grosse Bandbreite von Inhaltsstoffen, vor allem viel Vitamin C. Schwarze Johannisbeeren weisen sogar einen höheren Ballaststoffwert als Linsen auf. 100 g Johannisbeeren decken fast 10 Prozent des empfohlenen täglichen Bedarfs an Eisen und tragen wesentlich zur Deckung des täglichen Kaliumbedarfs bei.

Spinat

Viel Spinat macht noch keinen Popeye, doch als preisgünstiger Ersatz für teure Spirulina-Produkte ist das einheimische kalorienarme Blattgemüse ideal. Genau wie die exotische Blaualge hat es einen hohen Betacarotin-Gehalt, ist reich an Magnesium und Eisen – wenn auch nicht ganz so viel, wie lange Zeit angenommen wurde. Auch der Gehalt an B-Vitaminen kann sich durchaus sehen lassen.

Brennnessel

Brennnesseln geht man in der Regel lieber aus dem Weg. Doch das Superfood kann mehr als nur die Haut zu reizen. Die Blätter zeichnen sich durch einen hohen Eisengehalt aus und sind sehr eiweissreich. Zudem enthalten Brennnesseln Kalium, Kalzium, Silizium und die Vitamine A, C und E. Wer Brennnesseln gefahrlos in den Salat geben möchte, sollte sie 5 Minuten in ein Tuch einwickeln, in warmes Wasser legen und auswringen. Als Tee sind Brennnesseln eine echte Alternative zum oft kostspieligen japanischen Matcha.

Sanddorn

Die orangefarbenen Beeren des Sanddornstrauchs sind vor allem eins: Vitaminbomben. Mit je nach Sorte und Standort 200 bis 1300 Milligramm Vitamin C pro 100 g überbieten sie sogar schwarze Johannisbeeren und Zitrusfrüchte. Ebenfalls hoch ist der Gehalt an B-Vitaminen und Antioxidantien. Der intensive, säuerliche Geschmack der Beeren ist allerdings gewöhnungsbedürftig.

Roggen

Auch der gute alte Roggen kann als Ersatz für Quinoa dienen. Im Gegensatz zum südamerikanischen Getreide ist er jedoch nicht glutenfrei. Roggen ist reich an B-Vitaminen, Aminosäuren und Nahrungsfasern, die eine verdauungsfördernde Wirkung haben. Zudem ist Roggen sehr sättigend und kann ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel wirken.

Himbeere

Himbeeren sind ebenfalls wahre Powergewächse. 100 g der druckempfindlichen Beeren decken schon einen Drittel des täglichen Vitamin-C-Bedarfs – und haben nur 33 kcal! Zudem sind sie voller Nahrungsfasern, Kalzium, Kalium und Phosphor. Die enorme Bandbreite an Antioxidantien wirkt zellschützend. Himbeeren kann man im eigenen Garten anpflanzen, allerdings neigen sie zum Wuchern. Eine Wurzelsperre ist deshalb ratsam.

Rande

Randen sind nicht jedermanns Sache. Die im Hochdeutschen Rote Beete genannte Knolle ist kalorienarm – 100 g haben gerade einmal 41 kcal. Der Gehalt an Vitamin C, Provitamin A und B-Vitaminen ist dafür hoch, zudem enthält sie Kalzium, Eisen, Jod, Zink, Magnesium, Natrium und Phosphor. Der namensgebende rote Farbstoff Betanin wirkt entzündungshemmend. Menschen mit Nierensteinen sollten Randen jedoch mit Vorsicht geniessen, weil Randen auch reichlich Oxalsäure enthalten, welche die Bildung von Nierensteinen begünstigt.

Grünkohl

Zu Grossmutters Zeiten war Grünkohl – in der Schweiz meist Federkohl genannt – noch sehr viel häufiger auf dem Teller anzutreffen als heute. Schade eigentlich, denn Grünkohl wirkt nicht nur vorbeugend gegen Verstopfung, sondern enthält auch Unmengen an Nährstoffen. Eine Portion deckt den Tagesbedarf an Vitamin C und liefert so viel Kalzium wie 2 dl Milch. Zudem stecken viel Vitamin A und E sowie fast alle B-Vitamine in diesem kulinarisch unterschätzten Gewächs.

Brombeere

Ähnlich wie Himbeeren sind Brombeeren äusserst kalorienarm. Dafür sind sie reich an Ballaststoffen, welche die Darmflora und das Immunsystem unterstützen. Von allen Beeren enthalten Brombeeren am meisten Provitamin A, das die Schleimhäute schützt. 100 g Brombeeren enthalten mehr Vitamin C als dieselbe Menge Äpfel, zudem finden sich in den Beeren verschiedene B-Vitamine, Vitamin E und die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und Mangan.

Sauerkraut

Bei Sauerkraut denkt man vermutlich zuerst an währschafte herbstliche Schlachtplatten. Aber auch als Salat macht der gehobelte und in Salzlake eingelegte Weisskohl eine gute und vor allem gesunde Figur. Sauerkraut gilt als probiotisches Gemüse, das die Darmflora und die Verdauung unterstützt. Zudem hilft es bei der Aufnahme von Nährstoffen. Sauerkraut ist auch ein erstklassiger Lieferant für Vitamin A, B und C.

Löwenzahn

Löwenzahn ist für viele Gärtner eine Plage, da er sich wie wild ausbreitet. Dabei wird die Pflanze schon fast seit Urzeiten als Heilpflanze geschätzt. In Honig eingelegte Blüten werden gegen Halsschmerzen und Husten eingesetzt, die getrockneten Wurzeln als Tee getrunken. Die jungen Blätter landen auch gern auf trendigen Salattellern. Und das zu Recht, denn Löwenzahn enthält nicht nur viel Vitamin A und C, sondern verfügt auch über einen hohen Gehalt an Magnesium, Kalium und Phosphor.

Giersch

Auch Giersch oder Geissfuss ist bei Hobbygärtnern unbeliebt. In der traditionellen Heilkunde wird er jedoch geschätzt und oft als «Zipperleinkraut» beschrieben – ein Kraut, das gegen allerlei Wehwehchen helfen soll. Viele der ihm angedichteten Wirkungen konnten zwar nicht bestätigt werden, doch wegen seines hohen Gehalts an Vitamin C und Eisen ist Giersch ein Superfood, das vor allem in Smoothies als Alternative zu Spinat gern genutzt wird.

Hafer

Hafer enthält ganz ähnliche Inhaltsstoffe wie Quinoa, wenn auch in etwas geringeren Konzentrationen. Biotin, Zink, Phosphor, Eisen, Magnesium und viele Ballaststoffe machen das Getreide nicht nur als Müsli zu einem wahren Superfood, das Quinoa vor allem preislich um Längen schlägt. Ausserdem verfügt Hafer von allen Getreidesorten über den höchsten Gehalt an Vitamin B_1 und B_6.

Bärlauch

Die Bärlauchsaison ist leider extrem kurz. Doch es lohnt sich, ab Mitte April die Wälder zu durchstreifen und das Gewächs gratis zu ernten. Doch Vorsicht: Bärlauchblätter haben Ähnlichkeit mit den giftigen Blättern von Maiglöckchen und Herbstzeitlosen! Immerhin lohnt sich die Mühe, nicht nur des Geschmacks wegen. Denn Bärlauch enthält viel Vitamin C – dreimal so viel wie Orangen! Zudem ist er reich an Chlorophyll, das dem roten Farbstoff des Bluts, dem Hämoglobin, sehr ähnlich ist. Dadurch kann Bärlauch die Wundheilung und Blutbildung unterstützen.