

# Auswahlliste Superfood

## Aronia (Apfelbeere)

- Herkunft: östliches Nordamerika, Anbau in Deutschland, vor allem in Sachsen, Brandenburg und Bayern
- Pflanzenteil: Beere

**Gut zu wissen:** In den Kernen der Aronia-Beere sind geringe Mengen an Amygdalin enthalten, das im Körper giftige Blausäure freisetzen kann.

## Acai-Beere

- Herkunft: unterschiedlichste Gebiete des Amazonas
- Pflanzenteile: Beeren der Kohlpalme
- Herausragender Nährstoff: Calcium 133-309 mg/100 g Beeren

**Gut zu wissen:** Die dreifache Menge an Calcium liefern im Vergleich zur Acai-Beere einhundert Gramm Hartkäse. Die Beeren verderben schnell und wie der Nährstoffgehalt in getrockneten oder gefrorenen Beeren ist, ist nicht geklärt. Sie enthalten 50 Prozent Fett und damit viele Kalorien. Die Studien über eine heilsame Wirkung erlauben keine belegbare Aussage zum Gesundheitsbezug, die auch in der Werbung verwendet werden dürfen, sogenannte Healthclaims.

## Amaranth oder Quinoa

- Herkunft: Südamerika
- Pflanzenteile: Körner des Pseudogetreides. Pseudo weil es wie Getreide aussieht aber botanisch keines ist.

**Gut zu wissen:** Verwendet werden die Nüsschen als Salat, Suppeneinlage oder als Müslizutat. Die Körner sind besonders bei glutenfreier oder rein pflanzlicher Ernährung eine interessante Ergänzung, vor allem wegen des Eisengehaltes. Beide Getreide enthalten als Eigenschutz gegen Schädlinge bitter schmeckende Saponine. Deshalb sollten beide Pseudogetreidesorten vor der Verwendung gründlich gewaschen werden

## Chia-Samen

- Herkunft: Mittel- und Südamerika
- Pflanzenteile: Samen

**Gut zu wissen:** Die kleinen Samen quellen mit Flüssigkeit vermischt zu einer gelartigen Masse auf, die sich als Alternative zu Eiklar verwenden lässt. Durch ihre Quellfähigkeit machen sie lange satt. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) empfiehlt maximal 15 Gramm unverarbeitete Chia-Samen pro Tag.

## Cora-Korn

- Herkunft: Asien
- Pflanzenteile Samen

**Gut zu wissen:** Gerne wird der Kieselsäuregehalt des Corakorns angepriesen, doch dafür fehlt es an wissenschaftlichen Belegen.

## Granatapfel

- Herkunft: Saison in Deutschland September – Dezember
- Pflanzenteile: Kerne

**Gut zu wissen:** Die Kerne sind reich an Kalium, Eisen und B-Vitaminen. Wechselwirkung zwischen Granatapfelkernen und Medikamenten sind möglich. Deshalb sollten zwischen Verzehr und Einnahme von Tabletten mindestens ein bis zwei Stunden liegen.

## Goji-Beere

- Herkunft: Ursprung Asien, aber auch bei uns zu finden
- Pflanzenteile: Früchte des Bocksdornbaumes

**Gut zu wissen:** Bisherige Studien konnten keine nennenswerten positiven Gesundheitseffekte wie Antiaging oder Stärkung des Immunsystems belegen, so das Bundesinstitut für Risikobewertung. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat auch keine der beantragten Gesundheitsaussagen zugelassen. Die Inhaltsstoffe der Goji-Beere können den Abbau von Medikamenten zur Hemmung der Blutgerinnung beeinflussen, so kann es zu einer erhöhten Blutungsneigung kommen.

## Matcha

- Herkunft: Japan und China
- Pflanzenteile: Teeblätter der Grünteesorte Tencha

**Gut zu wissen:** Der Eisengehalt ist pro 100 g sehr hoch, zur Erreichung dieser Eisenmengen müssten aber etwa 70 Tassen des Tees getrunken werden. Ein gutes Beispiel dafür, dass neben der Nährstoffdichte auch die üblichen Verzehrsmengen bei der Auslobung beachtet werden muss.

## Maca

- Herkunft: peruanische Anden
- Pflanzenteil: Wurzel

**Gut zu wissen:** Wird als Lebensmittel in Südamerika schon seit langem verzehrt, besitzt aber keine besonders positiven oder negativen Eigenschaften.

## Moringa

- Herkunft: Asien, Afrika, Pazifikraum
- Pflanzenteile: Blätter

**Gut zu wissen:** Es fehlen breitangelegte Studien mit menschlichen Probanden, die eine oft im Internet ausgelobte Wirksamkeit, wie Stärkung des Immunsystems oder Senkung des Cholesterinwertes, bestätigen.

## Spirulina und Clorella

- Herkunft: Algenfarmen

**Gut zu wissen:** Die Mikroalgen haben großes Potenzial, da sie große Mengen an wertvollen Proteinen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Ölen, natürlichen Carotinoiden und Vitaminen enthalten. Noch ist aber unklar, ob der Körper die enthaltenen Nährstoffe beim Verzehr von Mikroalgen überhaupt aufnehmen kann.

