



Landesverband Niedersächsischer Gartenfreunde e.V.

Superfood - aus dem eigenen Garten?!

Miriam Soboll



LNG Landesverband Niedersächsischer Gartenfreunde e.V.

Was ist eigentlich Superfood?



Was ist Superfood?

- Vieles, das wir bereits lange kennen
- Einiges aus fernen Ländern
- Manches, von dem wir es nie gedacht hätten

- Früchte, Nüsse, Gemüse sowie Kräuter mit überdurchschnittlich hoher Konzentration an wichtigen, gesundheitsfördernden Pflanzenstoffen
- Liste wird ständig erweitert und die Rangfolge ändert sich rasch
- Vor allem bei exotischen Nahrungsmitteln: häufig kluge Marketing-Strategie



Wofür brauchen wir Superfood?

- Superfoods helfen uns gesund zu bleiben
- Die meisten enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe, dazu Antioxidantien, welche die Zellen schützen.
- Andere sind entzündungshemmend und helfen dem Körper Giftstoffe auszuscheiden
- viele Krankheiten gehen einher mit chronischen Entzündungsprozessen, oxidativen Stress durch freie Radikale, einem geschwächten Immunsystem und der verminderten Fähigkeit des Körpers, Giftstoffe auszuleiten
- Vitamine, Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe in einzigartiger, hochwirksamer Kombination sind der Grund für das große Wirkungsspektrum von Superfood.

Aber: Superfood ersetzt keine ungesunde Lebensweise und ist auch keine Arznei!



Warum brauchen wir Superfood?

- Superfood ist das i-Tüpfelchen für eine gesunde, bewusste Ernährung

→ Für diejenigen, die die Schwachstellen und den Bedarf ihres Organismus kennen und wissen, wie entscheidend unsere Ernährung für die Gesunderhaltung ist.

→ Für all diejenigen, denen bewusst geworden ist, wie es um unsere industriell hergestellten Lebensmittel bestellt ist, die uns als vollwertig und gesund angepriesen werden.



Superfood – aber bitte biologisch

- Auch das beste Superfood taugt nichts, wenn es aus industrieller Massenproduktion stammt!
- steigende Nachfrage wird möglichst schnell bedient
- aufkommende Trends werden sofort aufgegriffen, ganze Märkte zügig aus dem Boden gestampft
- ein sich selbst verstärkender Effekt
- Je mehr auf dem Markt, umso mehr Leute reden darüber und umso größer wird die Nachfrage.

Bis zu dem Moment, an dem sich alle fragen, woher plötzlich diese gigantischen Mengen an (angeblich) biologisch produzierten Lebensmitteln kommen.



Superfood – Fazit

- Superfood sollte möglichst naturbelassen sein und aus biologischem Anbau stammen.
→ Im Idealfall aus dem eigenen Garten!

Und... etliche Superfoods wie Brennnesseln, Löwenzahn oder Äpfel wachsen im eigenen Garten oder in der freien Natur sowieso!



Die bekanntesten Vitalstoffe- Vitamine

Vitamin A, auch Retinol genannt, stärkt das Immunsystem, fördert das scharfe Sehen und reguliert das Wachstum und die Bildung von neuen Zellen. Dies wirkt sich nicht nur auf die Haut, sondern auch auf die Schleimhäute aus.

Besonders viel Vitamin A befindet sich in **Karotten, Leber, Grünkohl, Spinat** und **Eiern**.

Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, ist sicherlich das bekannteste unter den Vitaminen. Es ist wichtig, um den Körper vor freien Radikalen zu schützen und damit gut für das Immunsystem. Im Darm sorgt es für eine verbesserte Aufnahme von Eisen. Vitamin C hilft auch bei der Produktion von Kollagen, das wie eine Art „Super-Kleber“ die Zellen zusammenhält.

Vitamin C befindet sich in besonders hoher Konzentration in **frischem Obst** – beispielsweise **Johannisbeeren, Zitrusfrüchten** oder **Kiwi**, aber auch in **Paprika, Sanddorn** und **Brokkoli**.



Die bekanntesten Vitalstoffe - Vitamine

Vitamin D, auch Calciferol genannt, ist entscheidend für den gesunden Knochenaufbau – und damit auch für die Zähne.

Außerdem reguliert es den Calciumhaushalt des Körpers. Um Vitamin D, das in einer Vorstufe über die Nahrung aufgenommen wird, zu bilden, braucht der Körper Sonnenlicht. Ein **20-minütiger Spaziergang** täglich an der frischen Luft, reicht aus.

Vitamin D ist in **fetthaltigen Fischen, Lebertran** und **Butter** enthalten.

Vitamin E, auch Tocopherol genannt, benötigt der Körper zum Schutz der Zellen und zur Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes.

Vitamin E findet sich in erhöhter Konzentration in **Avocados, Maiskeimöl, Sonnenblumenkernöl** und **Nüssen**.



Die bekanntesten Vitalstoffe – Mineralstoffe und Spurenelemente

Magnesium ist essentiell für die Muskeln, den Energiehaushalt und den Fettstoffwechsel. Außerdem ist es für die Mineralisierung von Knochen und Zähnen zuständig.

Gute Quellen sind: **Vollkornprodukte, Soja** und **Nüsse**.

Calcium ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen, darüber hinaus beeinflusst es die Herzfunktion positiv und wirkt sich auf Nerven und Muskeln aus.

Calcium ist in hohem Maß in **Milchprodukten** enthalten.

Ein ausgewogener **Kalium**spiegel ist für die Herzfunktion wichtig, aber auch für den Wasserhaushalt des Körpers und zur Eiweißherstellung.

Kalium findet sich in **Avocados** und **Trockenfrüchten**.



Die bekanntesten Vitalstoffe – Mineralstoffe und Spurenelemente

Natrium regelt gemeinsam mit Kalium und Calcium den Wasserhaushalt des Körpers. Außerdem ist es am Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts beteiligt.

Natrium – in Form von **Salzen** – ist in fast allen Nahrungsmitteln vorhanden.

Phosphor wird zum Aufbau von Knochen und Zähnen benötigt. Darüber hinaus wirkt er sich positiv auf Muskeln, Gehirn, Blut und innere Organe aus.

Große Lieferanten sind u.a. **Hülsenfrüchte, Milch, Eier, Fleisch und Fisch.**



Brennnessel

→ Schon seit der Antike und vielleicht noch früher als Heil- und Wunderkraut bekannt

Alles an der Pflanze ist verwertbar: Wurzeln und Stängel, Samen und Blätter.

→ fördert körperliche Entschlackung, kurbelt Stoffwechsel an und reinigt Leber und Galle

→ schmerz- und entzündungslindernde Eigenschaft und wurde bereits erfolgreich als Maßnahme gegen Arthrose eingesetzt

→ senkt den Blutdruck und stärkt das Immunsystem

→ lindert medizinisch bewiesenen Prostatabeschwerden und unterstützt ein gesundes Haarwachstum

– Enthält: doppelt so viel Eisen wie Spinat

– Calcium (6x mehr als in Milch), Vitamin C (300mg/100g – das entspricht dem Zehnfachen von Spinat), Vitamin A (fast so gut wie Karotten), Kalium, Magnesium und Natrium auf.

– hochwertiges Eiweiß – ganze 7g/100g



Löwenzahn

- Am höchsten ist die Konzentration der nützlichen Wirkstoffe in der Wurzel
- Die Blätter des Heilkrauts schmecken ein wenig herb, dieser Geschmack lässt sich jedoch mit ein wenig Fett abschwächen. Je jünger die Blätter sind, desto milder ist der Geschmack.

Inhaltsstoffe:

- Kalium, Magnesium
- Vitamine A, C, E und K

- Vor allem Vitamin K hat einen positiven Effekt auf unseren Organismus.
 - Wichtige Rolle bei der Blutgerinnung und ist in keinem anderen Lebensmittel so hoch dosiert wie im Löwenzahn. Sein Verzehr soll gut für die Haut sein und beim Entwässern unterstützen.
- Die Pflanze ist nicht nur in frischer Form empfehlenswert, sondern auch getrocknet als Tee oder Pulver



Apfel

- besteht zu rund 85% aus Wasser, ca. 50-70 Kcal pro Stück ideal als kalorienarme Zwischenmahlzeit.

Inhaltsstoffe:

- viele Vitamine und Mineralstoffe, allen voran B, C und E,
- Kalium, Natrium, Magnesium,
- Calcium, Folsäure, Eisen sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

- Die meisten Bestandteile stecken in der Schale und in den Kernen.
- Hoher Anteil an Ballaststoffen, in Form von Pektin und Zellulose,
→ sorgt für gute Sättigung, fördert Verdauung, wirkt vorbeugend gegen Verstopfung.



Heidelbeere

- hoher Gehalt an Vitamin C und E stärkt durch die antibakterielle Wirkung unser Immunsystem.
- Vitamin C fördert außerdem die Produktion von Kollagen, das die Haut von innen heraus aufpolstert.
- Im Vergleich mit anderen Obstsorten weisen Heidelbeeren das mit Abstand höchste antioxidative Potenzial auf.
 - Himbeeren und Erdbeeren beispielsweise, die auch sehr viele antioxidative Stoffe enthalten, haben nur ungefähr die Hälfte der Radikalfänger von Blaubeeren.
 - Lediglich die **Gojibeere** und einiger Studien zufolge auch **Aroniabeeren** übertreffen hier die Heidelbeeren.



Goji-Beere

- Reich an Antioxidantien
- stärken das Immunsystem
- Gut zur Regeneration nach dem Sport.

Verwendung: Einfach einen Handvoll als Snack naschen oder zum Frühstück ins Müsli mixen

Die Gojipflanze (*Lycium barbarum*) ist anspruchslos und gedeiht in fast jedem Klima.

Die etwa 3 m hohen, bis –25 °C frostharten Sträucher sind selbstfruchtbar und wachsen an sonnigen bis halbschattigen, geschützten Standorten in nahezu allen durchlässigen Böden.

Ihre besonders ausgeprägte Wurzelbildung hilft ihr, sich mit den notwendigen Nährstoffen und mit Wasser zu versorgen.



Aronia

Enthält Provitamin A, sowie die Vitamine E, C und K,
sowie die Vitamine B1, B2, B6 und Folsäure
Darüber hinaus enthält sie 200–1000mg/100g *Anthocyane*.

Anthocyane wirken als Radikalfänger und reduzieren so die Schäden durch freie Radikale. Hierdurch kann das Risiko für Zellentartungen und daraus resultierende Krankheiten reduziert werden.
Außerdem: regulierende Effekte auf die Blutgerinnung

Wegen des sauren und bitteren Geschmacks ist der Verzehr der puren frischen Aronia- Beeren nur eingeschränkt möglich. Gemischt mit anderen Fruchtsäften, in Smoothies oder als Trockenfrüchte in Müsli, Müsliriegeln oder zum Knabbern ist Aronia hingegen ideal.

Aroniapflanzen sind relativ robust, genügsam und widerstandsfähig gegenüber Krankheiten.
Winterfest bei bis zu -35°C.



Hagebutte

- Sehr hoher Vitamingehalt
- Vitamin A: In 100 Gramm Hagebutten Konzentrat oder Pulver stecken zwischen 800 und über 1000 Mikrogramm, entspricht Tagesbedarf eines Erwachsenen laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- Vitamin C: Der Tagesbedarf liegt für Erwachsene laut DGE zwischen 95 und 110 Milligramm, die Hagebutte enthält mehr als 2000 Milligramm auf 100 Gramm.
- antioxidativ wirkende Vitamine, die für Sehkraft, Haut, Schleimhäute, Bindegewebe und das Immunsystem benötigt werden,
- nennenswerte Mengen der Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Phosphor und Zink. Diese sind unerlässlich für die Gesundheit der Knochen, Zähne, Muskulatur und tragen ebenfalls zur Funktion des Immunsystems bei.



Hagebutte

Besondere Eigenschaften & Merkmale

- trägt zur Versorgung und der Deckung des Tagesbedarfs bei.
- enthält sie Galaktolipide, Verbindungen aus Zucker und Fettsäuren, die unter anderem entzündungshemmend wirken und die Entstehung von freien Radikalen reduzieren.
- Entzündungshemmende Wirkung und die Stabilisierung der Membranen haben positiven Einfluss auf Arthrose und auf Beweglichkeit der Gelenke und Gelenkschmerzen.
- regelmäßige Ergänzung mit Hagebutten-Pulver kann den Cholesterinspiegel senken, indem es die Ausscheidung der Nahrungsfette erhöht
- Untersuchungen zufolge verringert sie die Speicherung von Fetten und regt die Ausscheidung dieser Stoffe an



Wassermelonenkerne

- Als Kinder hat man sie mühsam aus den Melonen gefummelt
- Damals wusste man ja auch noch nicht, wie gesund sie sind
- Enthalten viel Vitamin A, B, C, Magnesium, Calcium und ungesättigte Fettsäuren

- Verzehr: getrocknet, geröstet oder als Pulver gemahlen



Grünkohl

- Gemüse der Superlative
- gehört zu den basischen Lebensmitteln und gleichzeitig zu den gesündesten Wintergemüsen.
- hohe Nährstoffdichte gepaart mit hohen Vitalstoffgehalten
- liefert für ein Gemüse enorm viel Protein, nämlich etwa 4 Gramm pro 100 Gramm. G
- gleichzeitig ist er eine hervorragende Calciumquelle und weist hohen Eisengehalt auf
- Wassergehalt: 85%, dadurch auch sehr kalorienarm



Haselnüsse

- enthalten verschiedene B-Vitamine in größeren Mengen
- B-Vitamine sind sehr wichtig für unser Gehirn und die Konzentrationsfähigkeit.
- mindern Stress und sorgen für klares Denken
- große Mengen an Vitamin A.
- Vitamin A ist gut für die Augen, aber auch für schöne Haut.

Walnüsse

- nicht nur gesund, sie machen auch schön.
- enthalten reichlich Zink, das Haut und Haare kräftigt.
- verschiedenen B-Vitamine, die gut für die Nerven sind, außerdem Folsäure

Und: Die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren sollen das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.



Superfood:

Tipps zur Verwendung

- als Pulver oder Extrakt erhältlich
- selten auch als Öl erhältlich
- aber auch als Marmelade und Bestandteil von Getränken
- Als purer Saft
- als Tee
- gemixt als Smoothie
- als Eis
- als Likör oder Fruchtwein



Landesverband Niedersächsischer Gartenfreunde e.V.

Buchtipps!

**Superfood aus dem Garten
Ganz einfach selber anbauen**

Autor: Wolfgang Funke

Verlag: blv

ISBN: 978-3-8354-1531-7

**Superfoods anbauen und ernten:
Heimische Fitmacher und exotische Vitaminwunder**

Autor: Joachim Meyer

Verlag: GU Pflanzenratgeber

ISBN: 978-3833852145