

Thema des Monats:

## SUPER-FOOD

### Die wahre Geschichte

von Rosemarie Haider



Was bedeutet Superfood?

Der Begriff „Superfood“ ist ein vielversprechendes Mode- und Kunstwort aus dem Marketing. Bislang gibt es noch keine wissenschaftlich anerkannte Definition und keine gesetzliche Regelung dazu. Gemeint sind Lebensmittel, die mit ihren herausragenden und gesundheitsfördernden Eigenschaften als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden gehandelt werden. Als Superfood gelten äußerst nährstoffreiche Lebensmittel, vollgepackt mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen.

Weitgereiste Superfoods liegen aktuell im Trend. Je unbekannter und exotischer, desto besser und gesünder, so scheint es? Aber stecken in den exotischen Lebensmitteln tatsächlich mehr Nährstoffe als in regionalen Produkten? Kritiker verweisen auf den enormen ökologischen Fußabdruck, den diese Nahrungsmittel mit sich bringen. Umstände, die sich im Endpreis niederschlagen und bei denen mancher Nährstoff auf der Strecke bleibt.

Im gleichen Atemzug werden sogenannte „Superfoods“ aus dem fernen Ausland wie etwa Chia-Samen, Acai- und Goji-Beeren, Matcha-Pulver, Spirulina-Algen, Quinoa und Co um nur einige zu nennen, als die neuen Superhelden auf unseren Tellern gefeiert. Doch das ist ein gewaltiger Irrglaube. Was viele nicht wissen, Superfoods sind nicht neu, diese Kraftpakete gab es schon zu Omas Zeiten.

Rein ernährungs-physiologisch sind Chia- und Leinsamen sowie andere Ölsaaten für unsere Ernährung sehr empfehlenswert. Wenn beide aber ein vergleichbares Nährstoffprofil haben, warum zahlen wir teures Geld für ein Produkt, das zuerst um die ganze Welt reisen muss? Die heimische Alternative wächst direkt vor der Haustür und Lein-, Brennnessel-, oder Hanfsamen sind bei uns preiswert und in geprüfter Qualität erhältlich.

Wilde Kräuter wachsen fast überall und sind wahre Geschenke der Natur. Wildkräuter punkten mit inneren Werten da sie wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe enthalten und im Körper verschiedene Wirkungen entfalten. Kräuter geben dem Essen den richtigen Pfiff und verleihen jedem Gericht einen geschmacklichen Höhepunkt. Die Brennnessel entpuppt sich als die heimische Power-Pflanze schlechthin. Zudem besitzt die Pflanze, die meist als Unkraut abgestempelt wird einen relativ hohen Anteil an Vitamin C und Vitamin A und gilt als wichtiger Eisenlieferant. Die Samen der Brennnessel stellen sogar Chia-Samen durch ihre geballte Energie in den Schatten.

Kraut und Kohlarten, allen voran Sauerkraut, gehören wöchentlich serviert. Der Kürbis gilt als die größte Beere und enthält viele Ballaststoffe und ist gesegnet mit Beta Carotinen. Trockenfrüchte wie Dörrzwetschken enthalten einen beträchtlichen Ballaststoffanteil, welcher der Darmgesundheit förderlich ist. Walnüsse sind keine Dickmacher, und durch ihre in hohen Mengen enthaltenen Omega-3 Fettsäuren richtige Energiebündel. Heimische Powerfrüchte von der Erdbeere über Heidel-, und Brombeeren bis hin zu schwarzen

Ribiseln können ohne weiteres mit den teuren Exoten mithalten. Auch Hagebutten sind neben Sanddorn wahre Vitamin C Bomben und besitzen eine antibakterielle Wirkung. Rote Rüben sind eine unterschätzte Vitalstoffbombe. Kren eine Wurzel, die durch ihre Schärfe wirkt. Paradeiser sind das Lieblingsgemüse der Nation und unterstützen das Immunsystem. Spinat und Mangold aber genau so Hülsenfrüchte werten den Reigen der heimischen Kraftpakete so richtig auf.

Superfoods können, sofern sie nicht in Kapsel oder Pulverform verzehrt werden den Speiseplan enorm bereichern und für neue Geschmackserlebnisse sorgen.

Im Grunde ist jedes heimische Nahrungsmittel ein Superfood und die einfachste Art jeden Tag gesund und gut zu essen. Regional angebaute Obst-, Gemüse-, Samen-, und Kräutersorten liefern uns rund ums Jahr auf ganz natürliche Weise genau jene Nährstoffe, die wir für unser Immunsystem und ein gesundes Leben brauchen. Das importierte Superfood von heute wird morgen schon wieder vom nächsten „Wunder-Alleskönner“ abgelöst.

Quellen:

[www.verbraucherzentrale.de/superfood](http://www.verbraucherzentrale.de/superfood)

[www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at)

„Superfoods einfach regional“ Andrea Ficela Löwenzahnverlag

## Superfood-Rezepte

### Gedeckter Apfelkuchen

Mürbteig:

600g Dinkelmehl, etwas Backpulver, 250g Butter, 1 Ei, 100g Zucker. Einen Mürbteig bereiten und rasten lassen.

Fülle:

1kg Äpfel der Saison, Zitronensaft, Zimt, Vanillezucker, evtl. Rosinen, gehackte Nüsse nach Belieben und einen Schuss Rum. Äpfel schälen und fein hackeln, alle anderen Zutaten dazugeben und die Fülle geschmackig würzen.

Den Mürbteig in zwei Teile teilen und ausrollen. Teig auf ein gefettetes Backblech geben und kurz anbacken. Mit Marillen-Marmelade bestreichen und Nüsse darüber streuen.

Apfelfülle gleichmäßig auf dem Mürbteig verteilen und mit der zweiten ausgerollten Teighälfte abdecken. Gut andrücken und mit einer Gabel den Teigdeckel einstechen. Mit einem verquirlten Ei bestreichen und bei 180 Grad goldgelb backen.

Tipp:

in den Mürbteig können noch beliebig Schokoladeraspel eingearbeitet werden

Rosinen in Rum angesetzt geben eine extra Geschmacknote

### Gemischter Hülsenfrüchtesalat mit Nudeln

Verschiedene gekochte Bohnen, Linsen oder Erbsen mit einer geschüttelten Marinade gut marinieren. Frühlingszwiebeln, Karottenwürfel, Paradeiser, Brennesselsamen und gekochte Nudeln zu den marinierten Hülsenfrüchten geben. Alles gut durchmischen und

[www.gemeinschaftspraxis-im-gruenen.at](http://www.gemeinschaftspraxis-im-gruenen.at)

[office@gemeinschaftspraxis-im-gruenen.at](mailto:office@gemeinschaftspraxis-im-gruenen.at)

[www.facebook.com/gemeinschaftspraxisimgruenen](https://www.facebook.com/gemeinschaftspraxisimgruenen)

ziehen lassen. Mit verschiedenen Kräutern oder Keimlingen würzen und nett anrichten.  
Marinade: 1 EL Senf, Salz, Zucker, Zitronensaft, Essig und Öl in einem Glas gut schütteln

Tipp:

der Salat kann sehr bunt sein, schmeckt köstlich und ist ein Augenschmaus  
für Fleischtiger kann auch geschnittener Schinken dazu gegeben werden  
anstatt Nudeln passt auch sehr gut Quinoa oder gekochter Hafer  
die geschüttelte Marinade hält sich im Kühlschrank gut eine Woche

## **Vitaldrink**

In einem Mixbecher, grünen Spinat, Brennnesselblätter, Walnüsse, verschiedene Kräuter nach Geschmack (Melisse, Pfefferminze...), Hanfsamen, etwas Leinöl mit Apfelsaft und Wasser gut auf mixen. Den grünen Drink in hohe Gläser füllen und mit einem Minze Blatt, evtl. einem Gänseblümchen und Strohalm garnieren.

Tipp:

dieser Vitaldrink kann mit allen möglichen Zutaten gemixt werden

## **Rote Rübencreme**

150g gekochte rote Rüben (Rest) mit etwas (Gefühl) frisch gerissenem Kren und 100g Gervais gut auf mixen. Mit Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer und Kräutern gut würzen  
Tipp:

diese Creme passt sehr gut zu gegrilltem Fleisch  
ist auch ein idealer Dipp und Brotaufstrich

Rote Rübencreme kann auch mit gehackten Nüssen oder Brennnessel-Samen verfeinert werden

## **Das schnellste Müsli der Welt**

Verschiedene Getreideflocken und ein geriebener Apfel mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen und zu den Flocken gehackte Nüsse, verschiedene Samen und Früchte geben.

Tipp:

Beeren passen gut in den Sommer

etwas Joghurt verleiht dem Müsli die gewisse Cremigkeit

ideal als Frühstück, zum Mitnehmen ins Büro, zum Baden oder für Picknick

## **Energiesuppe**

Hülsenfrüchtereeste und gekochte Wurzelwerkwürfel in eine Gemüse- oder Rindsuppe geben, aufkochen und mit verschiedenen Kräutern verfeinern

## **Powerriegel**

Zutaten:

Verschieden Flocken im warmen Wasser oder Apfelsaft einweichen, kleingeschnittene

[www.gemeinschaftspraxis-im-gruenen.at](http://www.gemeinschaftspraxis-im-gruenen.at)

[office@gemeinschaftspraxis-im-gruenen.at](mailto:office@gemeinschaftspraxis-im-gruenen.at)

[www.facebook.com/gemeinschaftspraxisimgruenen](http://www.facebook.com/gemeinschaftspraxisimgruenen)

Trockenfrüchte (Dörrzwetschken, Marillen, Äpfel, Rosinen, Feigen, Datteln...) Zimt, Zitronensaft, gehackte Nüsse und Samen gut vermischen. Alle Zutaten zu einer homogenen Masse rühren, mit etwas Preiselbeermarmelade und einem geschlagenen Eiweiß binden. Die Masse gut durchziehen lassen, auf ein gefettetes Backblech streichen mit Nudelwalker gut andrücken und mit gehackten Nüssen bestreuen. Bei 170 Grad ca. 30 Minuten backen. Noch warm in Riegel schneiden und ausgekühlt als Snack genießen.

Tipp:

die Riegel lassen sich gut aufbewahren  
sind ein idealer Snack für Alt und Jung  
die Zutaten sind variabel und je nach Geschmack  
der Teig sollte nicht zu weich oder zu nass sein

## **GASTROSOPHISCHE PRAXIS**

### **Geschmack und Genuss erleben**

Mein Name ist Rosemarie Haider und ich stehe als Gastrosophin, Dipl. Ernährungsberaterin TCM, Dipl. TEH-Praktikerin und Landwirtschafts-Meisterin für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

In praxisorientierten interessanten Ernährungs-Vorträgen & Themen-Workshops, Genuss-Coaching, betriebliches Gesundheitsmanagement in punkto Ernährung, Ernährungsberatung nach TCM, Fachartikel zu Lebensmittel und Konsumenteninformation, Gestaltung von Genuss-Exkursionen in der Region und sensorische Verkostungen aller Art, gebe ich mein gastrosophisches Wissen gerne an Sie weiter.  
Als Sahnehäubchen biete ich Private-Cooking im Kleinen Rahmen für Sie zu Hause.

Mein Ziel als Botschafterin für Geschmack und Genuss ist es, Menschen bei einer ausgewogenen Ernährung zu unterstützen und sie für regionale und saisonale Lebensmittel zu begeistern. Ich versuche neue Blickwinkel zu schaffen, zeige Chancen und Lösungen auf, bringe Ideen und Kreativität ins Laufen, die nachhaltige Veränderungen in unserem Essverhalten bewirken, denn „Gesundheit geht durch die Küche“

E-Mail: [info@gastrosophische-praxis.at](mailto:info@gastrosophische-praxis.at)  
Web: [www.gastrosophische-praxis.at](http://www.gastrosophische-praxis.at)