

► **Hoher Eiweißgehalt.** 100 Gramm getrocknete Bohnen liefern 20 Gramm Eiweiß. Wichtige Eiweißquelle für Vegetarier und Veganer.

► **Kohlenhydratreich.** 100 Gramm getrocknete Bohnen liefern 43 Gramm Kohlenhydrate und nur 1,7 Gramm Fett.



Steirisches „Superfood“

Traditionelle heimische Lebensmittel können oft mehr als exotische Samen und Beeren

„Die steirische Käfebohne ist ein wahres Gesundheitspaket und eine wichtige Eiweißquelle für Vegetarier und Veganer“, schwärmt auch Ernährungsexpertin Sandra Holasek (ehemals Wallner-Liebmann) von der Medizinischen Universität Graz. Und weiter: „Besonders besticht sie durch einen sehr hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalt, sie ist aber auch reich an Vitaminen und Mineralien.“ Auf sie trifft die Bezeichnung Superfood zu, ähnlich wie für steirischen Kren.

Hochwertig

Ein Lebensmittel gilt dann als besonders hochwertig, wenn der Nährstoffgehalt in Bezug auf die Kalorienmenge besonders hoch ist. „Obst und Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier, Öle und Kräuter sind demnach die wahren Stars in der Ernährung“, sagt Maria

Dachs, Leiterin der Abteilung Ernährung und Direktvermarktung der oberösterreichischen Landwirtschaftskammer. Und diese Lebensmittel wachsen vor unserer Haustüre.

Kein gutes Zeugnis

Stichwort Superfood aus fernen Ländern: Das österreichische Konsumentenschutzmagazin „Konsument“ sowie das deutsche Magazin „Ökotest“ stellen exotischem „Superfood“ kein gutes Zeugnis aus. Sie haben diverse Superfoods von Goji-Beeren über Hanfsamen bis Chia-Samen auf Rückstände analysiert. Die Ergebnisse sind besorgniserregend: Zwei Drittel der untersuchten Produkte fallen aufgrund von Schwermetall-, Pestizid- und Mineralölbelastung durch. Doch was sind die Alternativen zu den Samen und Beeren aus fernen Ländern? Die heimische Alternative zu Chia-Samen, der

wegen des günstigen Anteils an ungesättigten Fettsäuren beboren wird, heißt Leinsamen.

Lein- statt Chia-Samen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung weist darauf hin, dass Leinsamen sowie verschiedene Nüsse einen ebenso hohen, teils sogar höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren aufweisen.

Heidelbeeren statt Goji

Die Goji-Beere wird aufgrund ihrer hohen Konzentration an Vitamin A, C und E als Superfood beworben. Hier sind die Hersteller großzügig: So werden manchmal die Nährstoffangaben von frisch geernteten Beeren angegeben, bei getrockneten schaut die Zusammensetzung ganz anders aus. Genauso gesund wie die Goji-Beere ist die Heidelbeere. Sie zeichnet sich durch einen hohen Anteil an B-Vitaminen, Vi-

tamin A, C und E sowie Zink und Eisen aus. Heidelbeeren können auch im Winter tiefgekühlt genossen werden, dabei bleiben die Vitamine und Mineralstoffe – im Gegensatz zur Trocknung – erhalten.

Hirse statt Quinoa

Quinoa wächst im rauen Klima des Himalaya-Gebirges und wird für ihren hohen Magnesium- und Eisengehalt geschätzt. Hinsichtlich der Nährstoffe ist sie mit heimischer Hirse vergleichbar und kann auf die gleiche Art und Weise zubereitet werden.

Angaben verboten

Gesundheitsbezogene Angaben bei Lebensmitteln sind in der EU verboten. Doch oft halten sich Hersteller fernöstlicher Produkte nicht an europäische Regeln. Durch diesen unlauteren Wettbewerb werden heimische Produkte benachteiligt.

► **Ballaststoffreich.** Der hohe Ballaststoffanteil fördert die Verdauung, bewirkt eine längere Sättigung und hilft den Cholesterinspiegel zu senken.

► **Reich an sekundären Pflanzenstoffen.** Wie Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Vitamin B und C, Phytoöstrogene und Saponine. Sie besitzen cholesterinsenkende, entzündungshemmende und krebsvorbeugende Wirkung.



► **Hoher Vitamin-C-Gehalt.** Kren hat einen doppelt so hohen Vitamin-C-Gehalt wie Zitronen. 100 g frischer Kren beinhalten 117,9 mg Vitamin C.

Antibiotische Wirkung.

Die Vitamine des Krens und seine ätherischen Öle mit dem Wirkstoff Sigrin wirken antibiotisch.

► **Senföle.** Die Senföle, Vitamine (B1, B2, B6, C) und Mineralstoffe im Kren wirken desinfizierend, reinigend, durchblutungsfördernd und antibakteriell.