

Umwelttipp Ernährung / Konsum

Superfood vor der Haustür

Superfoods wie Goji-Beeren und Chia-Samen sind heutzutage in aller Munde. Oft haben die exotischen Lebensmittel aber einen weiten Weg hinter sich, bis sie in unsere Supermarktregale gelangen. Das muss nicht sein! Heimische Alternativen halten locker mit den Exoten mit – und der Herbst ist die perfekte Erntezeit.

Ob Chia-Samen aus Mexiko, Açaí-Beeren aus Brasilien oder Quinoa aus Peru – sogenannte Superfoods sind auch in Schweizer Küchen voll im Trend. Leider landen damit nicht nur vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel auf unseren Tellern, sondern durch ihre weite Reise auch etliches CO₂ in der Atmosphäre. Aber steigt denn die Wirkung mit der Exotik? Natürlich nicht! Heimisches Superfood geniesst keine grosse Marketingunterstützung, steht den Exoten bezüglich Wirkung aber in nichts nach. Ausserdem ist es in der Regel sehr viel preiswerter. Wer Chia mag, kann beispielsweise auch auf Leinsamen setzen, die ebenfalls reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen sind. Frische Garten- und Wildkräuter wie Petersilie, Brennnesseln oder Löwenzahn überzeugen nicht nur durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe, sondern wachsen bei vielen direkt vor der Haustür. Und gerade im Herbst haben bei uns drei Vitamin-C-Superstars Saison: Hagebutte, Sanddorn- und Holunderbeere. Sie sind nicht nur farbliche Hingucker, sondern machen sich auch gut in Müsli und Joghurt. Auch in Sachen Superfoods ist also das Prinzip «regional und saisonal» Trumpf – und selber ernten macht sowieso am meisten Spass.

Weiterführende Links:

[Betty Bossi: Superfood made in Switzerland](#)

[Gut für mich, schlecht für die Welt - Der Hype um Superfood](#)