

14 HEIMISCHE SUPERFOODS

Fotos: fotolia.com

Pflanzlicher Ursprung



Apfel

An apple a day keeps the doctor away!

Wichtige Inhaltsstoffe: Vitamin C, Ballaststoffe, Calcium, Bor, Eisen, Jod.

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, beugt Infektionskrankheiten vor, bringt die Verdauung in Schwung, wichtig für den Knochenaufbau, fördert die Blutbildung, krebsvorbeugend, reguliert den Stoffwechsel.

Saison: Gute Lagerfähigkeit und deshalb das ganze Jahr über aus Österreich zu genießen, Erntezeitpunkt von August bis November.

Verzehr: Frisch, als Saft, in Desserts ...



Beeren

Der Farbstoff wirkt krebsvorbeugend

Beeren zählen zu den bekanntesten *Superfoods*.

Wichtige Inhaltsstoffe: Viele Vitamine, vor allem Vitamin A & C, Anthocyanine, Ballaststoffe, Kalium.

Wirkung: Freie Radikale (Zellen die Krebs verursachen können) werden eingefangen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt, regulieren den Stoffwechsel, sorgen für eine gesunde Verdauung, stärken das Immunsystem, regeln den Blutdruck, entzündungshemmend, krebsvorbeugend.

Saison: Je nach Sorte Ende Juni bis Ende September.

Verzehr: Frisch, getrocknet, gefroren, in Smoothies, als Dessert ...

WICHTIGE HEIMISCHE BEEREN: Aroniabeeren, Brombeeren, Heidelbeeren (Schwarzbeeren), Himbeeren, schwarze Holunderbeeren, Preiselbeeren, schwarze und rote Johannisbeeren (Ribisel).

TIPP: Aufgrund der kurzen Saison heimischer Beeren frisch einfrieren, so bleiben die meisten Inhaltsstoffe erhalten und sie können das ganze Jahr über verwendet werden!



Kirschen

Wichtige Inhaltsstoffe: Viele Vitamine und Mineralstoffe (vor allem Kalium), Flavonoide.

Wirkung: Blutdrucksenkende und entgiftende Wirkung.

Saison: Juli.

Verzehr: Frisch, gekocht, gefroren, als Saft, im Kuchen oder Kompott ...



Karotten

Für gute Sehfähigkeit!

Wichtige Inhaltsstoffe: Provitamin A (Beta-Carotin), Vitamine (B, C, E), Mineralstoffe.

Wirkung: Für gute Sehfähigkeit, fördern das Zellwachstum, stärken das Immunsystem, Radikalfänger.

Saison: Sehr gut lagerfähig, österreichische Karotten bekommt man das ganze Jahr.

Verzehr: Frisch, gekocht, gebraten, als Gemüsebeilage, Salat, etc.



Kohlgemüse

Wichtige Inhaltsstoffe: Senföle, Ballaststoffe, Kalium, Calcium und Eisen.

Wirkung: Fördern die Darmflora, entwässernd, fangen freie Radikale und sind deshalb krebsvorbeugend.

Saison: Beliebtes Wintergemüse, weil es sehr lange lagerfähig ist, laufend aus österreichischer Produktion erhältlich.

Verzehr: Frisch, gekocht, als Gemüse ...

Sauerkraut: Ist das älteste heimische Superfood. Es hat einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt und bringt die Verdauung in Schwung. Sauerkraut wird sowohl, roh als Salat, als auch gekocht als Beilage zubereitet.



Kren

Wichtige Inhaltsstoffe: Senföle – bis zu 7-mal so viel wie Kohlgemüse, Vitamin C, viele Mineralstoffe.

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, beugt Infekten vor, freie Radikale werden eingefangen, Darm-, Blasen-, Prostata- und Brustkrebs kann vorgebeugt werden, antibakteriell.

Saison: Das ganze Jahr über erhältlich.

Verzehr: Frisch gerieben, bloß oder mit anderen Zutaten als Beilage ...



Kürbiskerne

Wichtige Inhaltsstoffe: Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und Phenole.

Wirkung: Regeln den Fettstoffwechsel, Radikalfänger und daher krebsvorbeugend.

Saison: Das ganze Jahr über erhältlich, Ernte August bis Oktober.

Verzehr: Kürbiskerne zum Knabbern, als Zutat in vielen Gerichten, Kürbiskernöl.



Leinsamen

Wichtige Inhaltsstoffe: Beste heimische Quelle für ungesättigte Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren), ballaststoffreich.

Wirkung: Fördern die Herzgesundheit, für eine gesunde Verdauung, fördern den Fettstoffwechsel, blutdruckregulierend, regulieren den Hormonhaushalt, krebsvorbeugend.

Saison: Das ganze Jahr über erhältlich.

Verzehr: Ganze und geschrotete Körner, meistens für Brot und Müsli oder in Form von kaltgepresstem Öl.



Nüsse

Wichtige Inhaltsstoffe: Gesunde Fettsäuren.

Wirkung: Bringen den Cholesterinspiegel ins Gleichgewicht, beugen Arterienverkalkungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Saison: Das ganze Jahr über erhältlich.

Verzehr: Werden vorwiegend geknabbert, finden aber als Zutat in allen möglichen Gerichten Verwendung, kaltgepresstes Öl.

Heimische Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse.



Rote Bete

Wichtige Inhaltsstoffe: Farbstoff Betanin, Eisen, Kalium.

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, freie Radikale werden eingefangen, gute Vorbeugemaßnahme gegen Krebs, sorgen für reichlich rote Blutkörperchen, blutdruckregulierend.

Saison: Sehr gut lagerfähig, Ernte von Juni bis November.

Verzehr: Roh, aber meistens gekocht, als Salat, Saft ...



Brennnessel

Wichtige Inhaltsstoffe: Hoher Eiweißgehalt, dass heißt es sind viele wichtige Aminosäuren enthalten, Vitamin C, Eisen.

Wirkung: Stärken das Immunsystem, freie Radikale werden eingefangen, blutbildend, entwässernd.

Saison: Solange kein Frost da ist, immer im eigenen Garten oder auf Wiesen verfügbar.

Verzehr: Roh oder gekocht, als Salat, Spinat oder in Smoothies ...

Brennnessel gehören zu den Wildpflanzen. Die meisten Wildpflanzen sind aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe ein Superfood!

WEITERE BEKANNTE WILDPFLANZEN:

Bärlauch, Brunnenkresse, Giersch, Spitzwegerich, Löwenzahn, Gundermann, Roter Klee, Schafgarbe, wilder Thymian, Berberitze, Schlehe.

Tierischer Ursprung



Fleisch

Wichtige Inhaltsstoffe: B-Vitamine (wichtigster Lieferant von Vitamin B12), Eisen, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Wirkung: Notwendig für die Blutbildung, beste Eiweißquelle für den Menschen, Nervenstärkung, wichtig für den Muskelaufbau, Sauerstofftransport im Blut.

Herkunft: Alle herkömmlichen Fleischsorten sind aus österreichischer Produktion erhältlich.

TIPP: Es wird empfohlen, heimisches Fleisch aus artgerechter Tierhaltung zu kaufen, denn gerade in Österreich gibt es strenge Kontrollen im Hinblick auf Qualität und Tierwohl.



Honig

Wichtige Inhaltsstoffe: Phosphor, Zuckerverbindungen, Fruchtsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Wirkung: Stärkt die Abwehrkräfte, antibakteriell, feuchtigkeitsspendend, entzündungshemmend, hilft bei Husten und Halsschmerzen, Heilungsprozesse werden gefördert.



Milch

Wichtige Inhaltsstoffe: Calcium, Milcheiweiß (ähnliche Aminosäurezusammensetzung wie menschliches Eiweiß), Phosphor, Kalium, Magnesium, Milchfett, Vitamine (vor allem B, A,

D, E, K).

Wirkung: Für einen gesunden Aufbau von Knochen, Muskeln und Zähnen verantwortlich, menschliche Stoffwechselfvorgänge werden verbessert, Aufbau und Erhalt von Körperzellen.

Herkunft: Die Produktpalette an heimischen Milchprodukten ist riesig, am besten kaufst du deine Milch jedoch beim Bauern in deiner Nähe.

ADRESSE UND KONTAKT:

LANDJUGEND KÄRNTEN

Bildungshaus Schloss Krastowitz
Krastowitz 1
9020 Klagenfurt am Wörthersee
ktnlandjugend.at



ANSPRECHPARTNER:

Hansjörg Thaller, BEd

Tel. +43 463/58 50-24 13

Fax +43 463/58 50-92 4 13

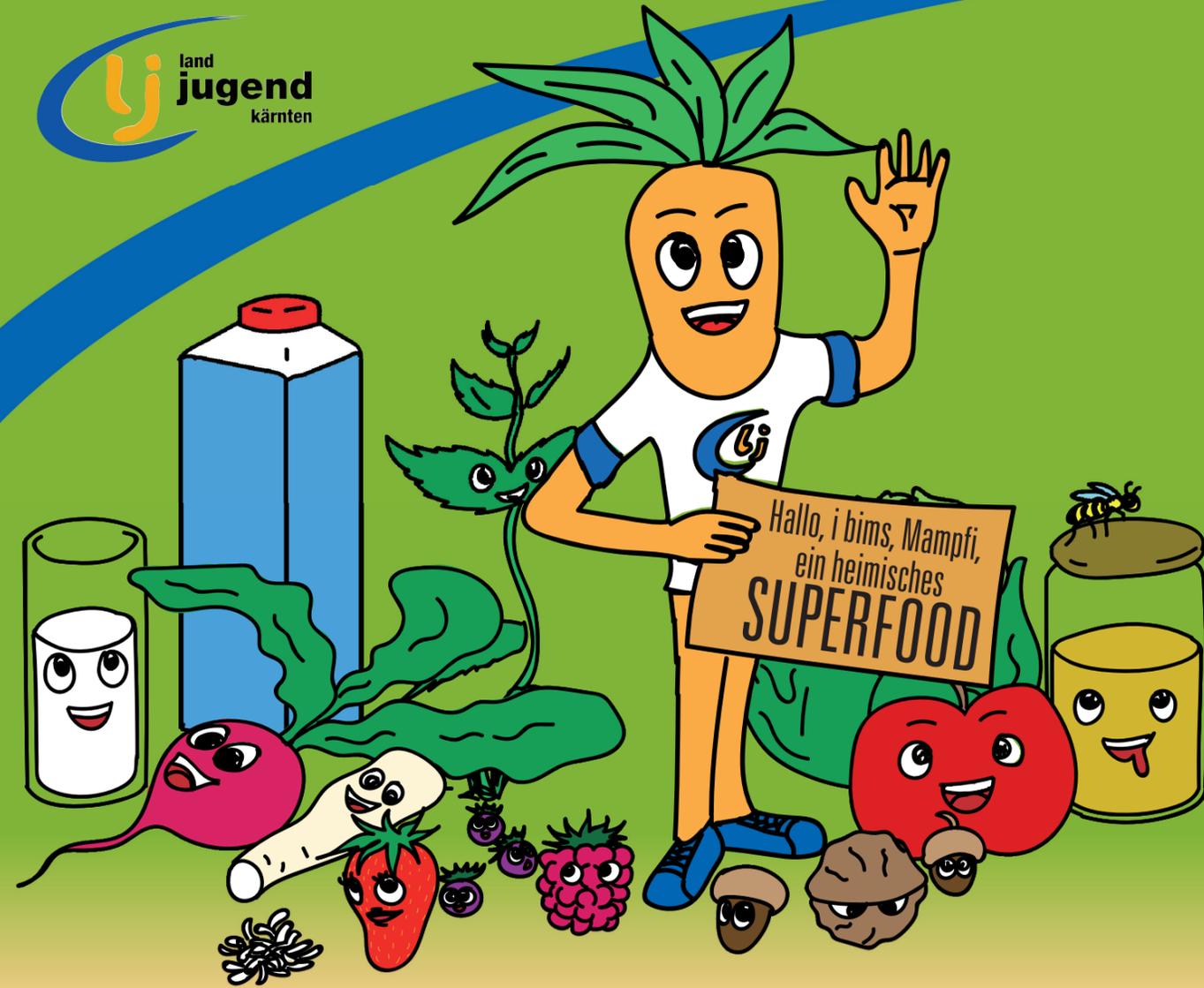
hansjoerg.thaller@lk-kaernten.at

Helene Scheiber

Tel. +43 463/58 50-24 12

Fax +43 463/58 50-92 4 12

helene.scheiber@lk-kaernten.at



www.landjugend.at



**Heimisches SUPERFOOD –
Wir brauchen keine Exoten!**

Wir, die Landjugend Kärnten, sind als größte Jugendorganisation des Landes aktive Mitgestalter des ländlichen Raumes. Regionalität wird bei uns ganz GROßgeschrieben, da viele von uns selbst aus der Landwirtschaft kommen und wir daher wissen, wie wichtig es ist, die heimischen Bauern, aber auch Nahversorger zu fördern und die Wertschöpfung in der Region zu behalten. Laut einer Studie der österreichischen Hagelversicherung können 21.000 neue Arbeitsplätze geschaffen werden, wenn nur 10 % mehr heimische Lebensmittel gekauft werden.

Sogenanntes Superfood aus aller Herren Länder erobert ja derzeit unsere Supermärkte. Die Wirkung von Acerolakirschen, Chiasamen, Camu-Camu, Goji- oder Acai-beeren und Co. wird aber oft überschätzt. Diese Exoten sind nicht nur teuer, sondern ihre langen Transportwege schaden auch der Umwelt. Man muss nicht in die Ferne schweifen, um solche Superfoods zu finden, denn man findet sie auch bei uns im eigenen Garten, auf Wiesen, Feldern und im Wald. Nicht nur aus wirtschaftlichen Gründen ist es wichtig, heimische Superfoods zu konsumieren, auch die Inhaltsstoffe sind in heimischen Lebensmitteln für uns besser verwertbar, da wir sie schon seit langer Zeit gewohnt sind und die wichtigen Inhaltsstoffe nicht durch lange Transportwege verloren gehen. Gerade deshalb wollten wir dem Trend nach exotischen Superfoods entgegenwirken und starteten im Jahr 2018 unser Projekt „Hallo, I bims, Mampfi, ein heimisches SUPERFOOD!“

„Daheim kauf ich ein, weil heimische Lebensmittel anfäch SUPER-FOODS sein!“

Für die Landjugend Kärnten
Ramona Rutrecht
Landesleiterin-Stellvertreterin



Superfood – Was ist das?

Der Begriff *Superfood* taucht in den letzten Jahren immer häufiger auf, wenn von dem Thema Ernährung gesprochen wird. *Superfood* oder *SUPER-FOOD* (ein super Lebensmittel), wie kann dieser Begriff verstanden werden?

Eine rechtlich bindende Definition für *Superfood* gibt es nicht, jedoch denken Konsumentinnen und Konsumenten bei diesem Begriff meistens an exotische Pflanzen, die eine super Wirkung auf den Körper haben. Grundsätzlich werden unter Superfoods aber alle Lebensmittel verstanden, deren Inhaltsstoffe wertvolle Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Aber nicht nur ernährungsphysiologische Wirkungen spielen dabei eine Rolle, auch Einflüsse wie Bildung, Erziehung oder Kultur sowie Gewohnheiten sind ebenfalls mit dafür verantwortlich, welches Lebensmittel für eine Person ein *SUPER-FOOD* ist oder eben nicht.



Warum ist es so wichtig, heimische Superfoods zu kaufen?

- Die heimische Wirtschaft wird unterstützt!
- Arbeitsplätze in deiner Region werden geschaffen!
- Die Artenvielfalt von heimischen Pflanzen und Tieren wird gefördert!
- Der ländliche Raum und die Landwirtschaft werden gestärkt!
- Durch kürzeren Transport trägst du positiv zum Umweltschutz bei!
- Strenge Kontrollen garantieren die beste Qualität bei den Lebensmitteln!
- Heimische Superfoods enthalten weniger Schadstoffe, wie zum Beispiel Pestizide!
- In frischen, heimischen Superfoods sind viele positive Inhaltsstoffe enthalten!



Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse

■ Erntezeit ■ Österreichische Lagerware

	Jan.	Feb.	März	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Apfel												
Aroniabeere												
Brennnessel												
Brokkoli												
Brombeere												
Hagebutte												
Heidelbeere												
Himbeere												
Holunderb.												
Karfiol												
Karotte												
Kirsche												
Kohl												
Kohlrabi												
Kürbiskerne												
Leinsamen												
Löwenzahn			Blätter	Blätter	Blätter	Blüten	Blüten	Blüten	Blüten	Wurzel	Wurzel	
Nüsse (Haselnuss, Walnuss)												
Paprika												
Preiselbeere												
Ribisel												
Sanddorn												
Sauerkraut												
Spinat												
Tomate												

Die Exoten

Acai- und Gojibeeren, Chiasamen und Acerolakirsche – als wahre Wundermittel werden sie angepriesen. Doch sie sind nicht nur teuer, sondern ihre Wirkung wird auch oft überschätzt. Zudem legen diese Exoten meist lange Wege zurück, bis sie bei uns am Teller landen, und haben bis dahin schon viele ihrer guten Inhaltsstoffe verloren. Durch die langen Transportwege kommt es natürlich auch zu einer hohen Belastung für die Umwelt. Außerdem werden oft riesige Flächen des tropischen Regenwaldes dafür gerodet und es herrschen meistens menschenunwürdige Arbeitsbedingungen in den Produktionsländern.

Wie gesund sind Superfoods wirklich?

Vitamine, Mineralstoffe, essentielles Eiweiß, Bio-Aktivstoffe, ungesättigte Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe; die Liste an Wunderwirkstoffen in Superfoods ist lang, doch helfen sie wirklich dabei, jung, fit, schön, schlank und vor allem gesund zu bleiben? Nur durch Superfoods allein wird man nicht ein Leben lang gesund bleiben. Zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil können Superfoods jedoch durchaus positive Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen haben.



Das Gute liegt so nah – heimisches Superfood

Um Superfoods zu finden, muss man jedoch nicht in die Ferne schweifen, sondern man findet sie auch bei uns. Heimisches Obst, Gemüse und Kräuter, aber auch tierische Produkte sind ebenso vollgepackt mit wichtigen Nährstoffen wie ausländisches Superfood.

