# EDUARD 2018

**Goji-Beeren, Acai-Beeren oder Chia. Für fast jede Sorte Superfood gibt es ein Gegenstück, das in Österreich angebaut wird. Das spart CO2.**

Von Bernhard Wieser

„Iss noch einen Knödel, dass du groß und stark wirst!“ stimmt heute leider nicht mehr ganz, wenn man dem Marketing der sogenannten Superfoods Glauben schenkt. Damit werden exotische Lebensmittel wie Chiasamen, Açaí- oder Goji-Beeren bezeichnet. Sie sollen gesünder, leistungsfähiger, schlanker machen. Neben den großen Versprechungen der Hersteller fällt vor allem der hohe Preis auf.

Abwechslungsreiche Ernährung und eine große Auswahl ist gut. Dennoch gibt es zu fast jedem sogenannten Superfood, das meist von weit her importiert wird, eine heimische Alternative.

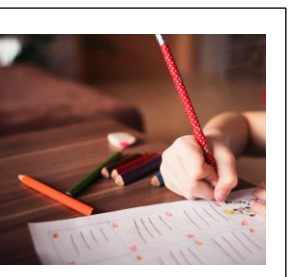
Ein gutes Beispiel sind Leinsamen. Diese braunen Samen können genauso viel wie Chiasamen. Sie haben beide einen hohen Anteil an wasserlöslichen Ballaststoffen. Sie binden im Darm gut Wasser und sorgen dafür, dass die Verdauung gut funktioniert.

Auch die wertvollen Omega-3-Fettsäuren sind in beiden vorhanden. Jedoch gibt es einen Unterschied im Preis, Leinsamen kosten nur ca. ein Viertel dessen, was man für die gleiche Menge Chiasamen bezahlen muss.

Kokosöl wurde in den letzten Jahren oft als Schlankmacher angepriesen. Da das Kokosöl aber einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren hat, sollte man es eher in kleinen Mengen essen. Prinzipiell konsumieren gerade die Österreicher zu viel gesättigte Fettsäuren, die in tierischen Fetten vorhanden sind. Im heimischen Rapsöl sind hingegen mehr ungesättigte Fettsäuren enthalten. Diese Omega-3-Fettsäuren, auch Alpha-Linolensäure genannt, kommen auch im Leinöl vor.

Ein weiteres österreichisches "Superfood" ist die Heidelbeere. Sie leistet für den menschlichen Körper das Gleiche wie die Goji- oder die Açaí-Beere. Das gilt auch für den Sanddorn, der mit Abstand den höchsten Vitamin-C-Gehalt aller heimischen Früchte hat. Die Goji-Beere ist vor allem mit der Himbeere gut vergleichbar. Auch die Hagebutte enthält viel Vitamin C.

## THEMEN



**Ernährung in Schulen**

Wie ist die Ernährung in österreichischen Schulküchen im Vergleich verschiedener Regionen? S.7

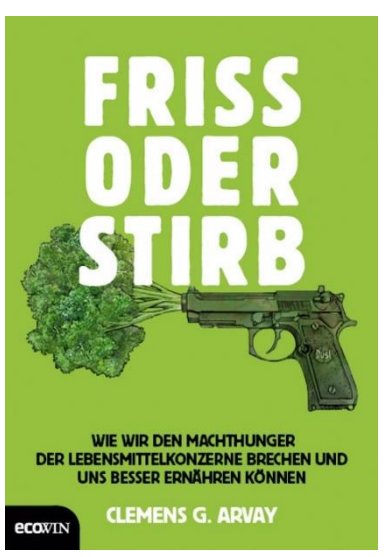
**Leben ohne Fleisch: Wie gesund leben Vegetarier?**

Es gibt einige Sachen die für und gegen die Vegetarische Küche sprechen. Darüber erzählt uns im Interview Diätologin Bettina Dreschl genauer. S.18

**Rezepte mit österreichischem Superfood**

…gesund, köstlich & vielfältig!

Der österreichische Sternekoch Rudi Obauer zeigt uns seine Lieblingsrezepte mit österreichischem Superfood S.22



https://www.freiheit-fuer-tiere.de/images/cover_arvay.jpg https://magazin.janatuerlich.at/palmoelfasten/ https://www.messe-stuttgart.de/marktdesgutengeschmacks/journalisten/pressematerial/?tx_messebanner_messebanner%5Blanguage%5D=1&tx_messebanner_messebanner%5Baction%5D=ajaxLogo&cHash=a11f9d26aa89d6d1764d456e6ccd8a9b