

Skeptiker merken nicht ganz zu Unrecht an, dass solchen Superfoods der Reiz des Exotischen zugutekommt und dass sie massiv vermarktet werden. Das mindert allerdings nicht den Wert dieser oft sehr guten, fremdländischen Nahrungsmittel. Doch viele Pflanzen, die uns längst vertraut sind, können mit ihren gesunden Inhaltsstoffen durchaus mithalten, ja teilweise die »Wundergewächse« sogar übertreffen. Die Begeisterung für die Superfoods kam ursprünglich aus den USA. Und was findet sich dort regelmäßig in den Superfood-Toplisten? Kale, auf Deutsch: Grünkohl, ebenso zum Beispiel Brokkoli, Radicchio, Kürbis und Heidelbeeren.

## Fit mit frischen Superfoods

Vitamine und einige andere Pflanzeninhaltsstoffe werden nach der

Ernte schnell abgebaut. Auch beim Trocknen und Verarbeiten zu Pulver, wie bei käuflichen Superfoods üblich, bleiben manche wertvollen Wirkstoffe auf der Strecke. Deshalb hat der – am besten biologische – Anbau im Garten oder auf dem Balkon deutliche Vorteile: Je kürzer die Wege vom Beet bis zu Teller, Tasse oder Kühlfach, desto besser. Das gilt für bewährte Superfoods wie Kohl, Möhren und Johannisbeeren ebenso wie für »Exoten«. Denn Acerolakirsche, Moringa und Gojibeere lassen sich auch bei uns im Kübel halten oder sogar im Garten pflanzen.

Frischer können Superfoods nicht auf den Tisch kommen und ihre volle Kraft entfalten: In ihrer natürlichen Zusammensetzung können die wertvollen Inhaltsstoffe dieser Pflanzen unseren Körper optimal unterstützen.

# Die Superkräfte der Pflanzen

Superfoods zeichnen sich vor allem durch einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen aus. Was sie so außergewöhnlich macht, sind nicht nur die Mengen an einzelnen Vitalstoffen, sondern das Zusammenwirken vielfältiger gesunder Substanzen.

Pflanzen haben aber noch andere »Superkräfte«, deren Wirkung wir an jedem Blatt und Trieb beobachten können. Sie sind in der Lage, die Energie des Sonnenlichts zu binden und für ihr Wachstum zu nutzen. Dabei gewinnen sie mithilfe der Photosynthese aus Kohlendioxid und Wasser Glucose. Diese ist wiederum die Grundlage

für die Bildung komplexer Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Kohlenhydrate und Fette haben zwar einen schlechten Ruf als Dickmacher, sind aber, in Maßen genossen, für unsere Energieversorgung unverzichtbar. Zu den pflanzlichen Kohlenhydraten gehören außerdem die wichtigen Ballaststoffe: Sie sind weitgehend unverdaulich, sättigen, ohne dick zu machen, und fördern eine gesunde Darmflora. Sie regulieren Cholesterinwerte und Blutzuckerspiegel und beugen Herzkrankheiten vor. Ähnlich günstig wirken Pflanzenfette mit ungesättigten Fettsäuren, wie sie besonders in Nüssen und Samen vorkommen. Und pflanzliche Eiweiße, zum Beispiel in Bohnen, Kohl und Gojibeeren, enthalten wertvolle Aminosäuren.

