Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 11

Artikel: Vitaminbömbchen aus der freien Natur
Autor: Novak, Martina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725918

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vitaminbömbchen aus der freien Natur

Johannisbeeren aus dem eigenen Garten oder doch lieber im Reformhaus gekaufte getrocknete Goji-Beeren aus China? Einheimisch oder exotisch, normal oder super? Wie so oft macht erst die Abwechslung eine gesunde Ernährung aus.

Fünf Portionen à 100 bis 120 Gramm frisches Obst und Gemüse pro Tag sollen gesund sein. Ernährungsexperten empfehlen diese Menge, damit der Speiseplan ausreichend Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe aufweist. Welche Sorten der Gesundheit zuliebe gegessen werden sollen, daran scheiden sich die Geister aber. Saisonal ausgewählt und so regional produziert wie möglich, sagen die einen. Andere schwören auf sogenannte Superfrüchte – der neueste Trend im Ernährungssektor. Auf Fotos leuchten sie intensiv rot oder blau, sind saftig prall und glänzend. Geniessen kann man die Superfrüchte aber kaum in ihrer frischen Form.

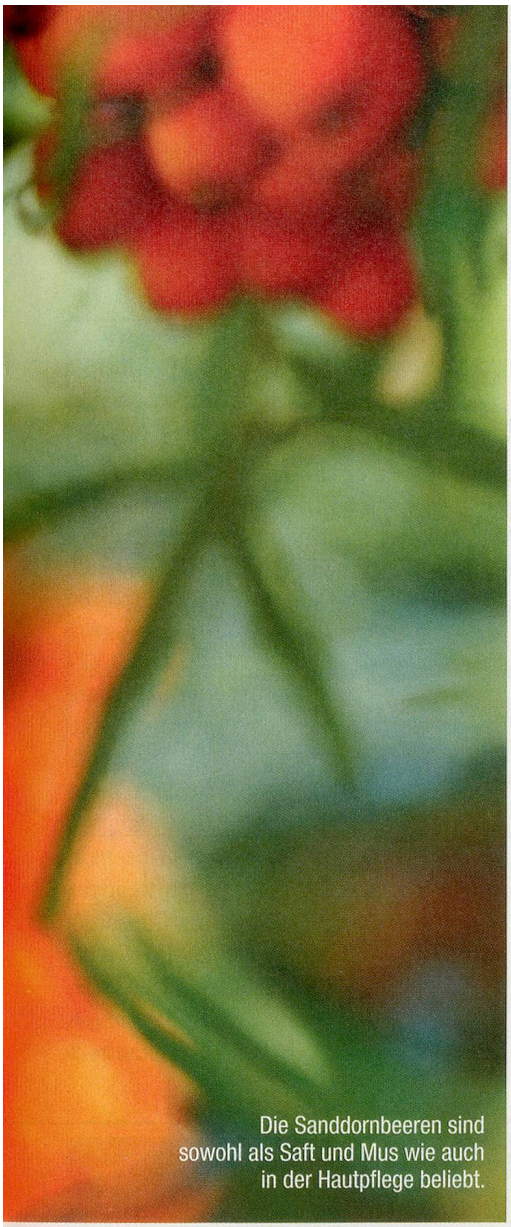
Weil sie von weit her importiert werden, gelangen die exotischen Beeren und Baumfrüchte meist als Bestandteil von Säften, Smoothies oder Energydrinks, getrocknet im Müesli oder Riegel oder pulverisiert auf unseren Tisch.

Den ungeschützten Begriff «Superfrüchte» kennt man seit 2004. Damals veröffentlichte das US-Landwirtschaftsministerium eine Rangliste der Früchte mit einer überdurchschnittlichen Nährstoffdichte und hoher antioxidativer Wirksamkeit. Dazu zählen beispielsweise die Açai- und Goji-Beeren oder die Acerola-Frucht.

Tatsächlich gibt es sowohl unter den fremdländischen wie auch bei gewissen einheimischen Obstarten solche, die mehr Vitamine, Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Polyphenole oder Carotinoide enthalten als andere. Besonders die sekundären Pflanzenstoffe, wie auch die Vitamine C und E, wirken als natürliche Antioxidantien: Sie neutralisieren die sogenannten freien Radikale, die durch den normalen Stoffwechsel entstehen, aber auch durch äussere Faktoren wie etwa Rauchen, UV-Strahlung und andere Umwelteinflüsse und die in den menschlichen Zellen für Alterungsprozesse und Krankheiten verantwortlich sein sollen.

Ob die Nährstoffdichte dazu berechtigt, einzelne Obstarten als gesünder zu bezeichnen oder sie zur Stärkung des Immunsystems und gar zur Heilung von diversen Krankheiten anzupreisen, ist wissenschaftlich nicht erwiesen. «Superfrüchte liefern sicher eine hohe Konzentration an Nährstoffen, aber schlussendlich kommt es auf die gesamte Ernährungsweise an», sagt Martina Ammann vom Schweizerischen Bund diplomierter Ernährungsberaterinnen.

In diesem Sinne hätten exotische Superfrüchte als aussergewöhnliches und Abwechslung bietendes Geschmackserlebnis durchaus ihre Berechtigung im Menüplan, fährt Martina Ammann fort.



Bilder: Prisma

Die Sanddornbeeren sind sowohl als Saft und Mus wie auch in der Hautpflege beliebt.

«Die Vielfalt und deren Auswahl sind für eine ausgewogene, gesunde Ernährung wichtig», sagt sie. Auch solle man zwischen frischen und getrockneten oder anderweitig verarbeiteten Früchten abwechseln. «In Trockenfrüchten sind die Inhaltsstoffe zwar viel konzentrierter, sie liefern pro verzehrte Menge aber auch mehr Kalorien und Zucker. Psychologisch hat man somit mehr von einer ganzen frischen Frucht.»

Was die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe anbelangt, dürfe man auch einheimische Gewächse wie etwa Heidelbeeren, Trauben oder Johannisbeeren nicht unterschätzen, meint die Ernährungsfachfrau. «Antioxidantien sind nicht nur in Superfrüchten enthalten!»

Sofern die roten, blauen und schwarzen Beeren in unseren Gärten im reifen Zustand geerntet werden und keine langen Transportwege oder vitaminraubenden Zubereitungsprozeduren über sich ergehen lassen müssen, sind sie punkto gesundheitlichem Nutzen nämlich mehr als super!

Martina Novak

Ein paar Superfrüchte

Açaí Kleine, dunkelviolett-schwarzblaue Palmenbeere aus Südamerika, die leicht säuerlich-nussig schmeckt. Gilt als nährstoffreichste Frucht der Welt, als «Multivitamin», das zusätzlich Aminosäuren, die gesunden Fettsäuren Omega 6 & 9 sowie Mineralien und Spurenelemente bietet. In frischem Zustand sind die Beeren bei uns kaum erhältlich.

Acerola Die hellrote, saftig-saure Frucht mit gelborangem Fruchtfleisch stammt ursprünglich aus der Karibik, sieht aus wie eine Kirsche, ist botanisch aber nicht mit der Steinfrucht verwandt. Enthält ca. 1700 mg Vitamin C pro 100 g – ein Vielfaches der empfohlenen Tagesdosis –, ausserdem A- und B-Vitamine, Eisen, Phosphor, Kalzium, Zink. Wird meistens als Saftkonzentrat verkauft.

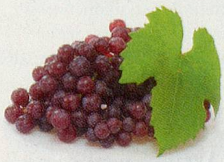
Goji Die ein bis zwei Zentimeter langen orangeroten Beeren des Gemeinen Bocksdorns werden seit Jahrtausenden in China angebaut und von der traditionellen chinesischen Medizin zur Stärkung des Immunsystems verwendet. Hoher Gehalt an Vitaminen B und C sowie Provitamin A, ausserdem wertvolle Fettsäuren, Mineralstoffe und Carotinoide. Die fruchtig-herb schmeckenden Beeren kauft man getrocknet.

Granatapfel Granatäpfel sind eigentlich Beeren und im Gebiet zwischen dem Iran und dem Himalaya beheimatet. Ihre mehreren Hundert leuchtend roten, süss und würzig schmeckenden Samenkörner sind reich an Polyphenolen (360 mg/100 g), Kalium, Kalzium und Eisen. In gut sortierten Früchteabteilungen erhältlich.

Heidelbeere Heidel-, Blau- oder Schwarzbeeren gehören zu den ältesten Früchten der Welt mit dem höchsten Anteil an Antioxidantien (vor allem die Farbstoffe Anthocyane sowie die Vitamine C und E). Zur gleichen Familie gehören die Preiselbeere und die Cranberry. Frische und getrocknete Heidelbeeren galten früher als natürliches Antibiotikum und als Mittel gegen Durchfall.

Johannisbeere (schwarz) Mit rund 170 mg/100 g enthält die süss-säuerliche Johannisbeere mehr als dreimal so viel Vitamin C wie Zitronen oder Orangen, ausserdem B-Vitamine, Pektin und Mineralstoffe wie Mangan, Kupfer, Zink, Kalium und Kalzium. Die seit dem 16. Jahrhundert bei uns heimische Pflanze schmeckt frisch, als Saft, zu Sirup oder Gelée verkocht.

Sanddorn Die orangegelben Beeren des aus Nepal stammenden Sanddornstrauchs wachsen sogar noch im hohen Norden. Sanddorn enthält besonders viel Vitamin C (450 mg/100 g), daneben besticht er aber vor allem durch seinen Anteil an Beta-Carotin (1,5 mg/100 g). Wird meist als Saft konsumiert, auch als Mus oder Sirup. Sanddorn wird ausserdem auch in der Hautpflege verwendet.



Traube (rot) Je dunkler die Weinbeeren sind, desto mehr antioxidativ wirkende Polyphenole enthalten sie. Diese sekundären Pflanzenstoffe (zum Beispiel Resveratrol) wirken als natürliche Antioxidantien gegen freie Radikale und unterstützen den Zellschutz. Die gesunden Stoffe sind übrigens nicht nur in der frischen Frucht und im Saft, sondern selbst im Rotwein vorhanden!