

**05. Januar 2022**

## RADIOBEITRAG als Text

### **Superfood: Heimisches Obst und Gemüse**

#### **Anmoderation:**

Exotisches Superfood liegt im Trend: Es soll gesund, schön und fit machen. Doch lohnt es sich, zu den teuren Produkten aus fernen Ländern zu greifen? Kristin Sporbeck hat bei Karolin Wagner nachgefragt. Sie ist Ernährungsexpertin bei der AOK.

Länge: 1.45 Minuten

---

#### **Karolin Wagner:**

**Zum sogenannten Superfood gehören vor allem exotische Lebensmittel. Das sind Blätter, Beeren, Wurzeln und Samen wie zum Beispiel Matcha, Goji-Beeren und Chia-Samen. Sie haben zwar viele wertvolle Inhaltsstoffe, sind aber nicht gesünder als heimisches Obst und Gemüse, Nüsse oder Samen. Sie sind eher sogar schwierig, weil sie lange Transport- und Lieferwege haben und sie deshalb kaum frisch angeboten werden können, was dazu führt, dass sie verarbeitet werden müssen und dabei Nährstoffe verloren gehen. Zum anderen ist es aus ökologischer Sicht nicht sinnvoll, und sie schneiden häufig bei Öko-Test sehr schlecht ab.**

**Text:** erklärt Karolin Wagner, Ernährungsexpertin bei der AOK. Das „Super-Essen“ birgt zudem einige Risiken für die Gesundheit.

#### **Karolin Wagner:**

**Untersuchungen zeigen, dass einige dieser Nahrungsmittel häufig mit Pestiziden belastet sind. Wie zum Beispiel Matcha-Produkte oder die chinesischen Goji-Beeren. Außerdem können diese exotischen Lebensmittel zu allergischen Reaktionen und Überempfindlichkeiten führen. Bei manchen der Produkte zeigten sich sogar Wechselwirkungen mit Medikamenten.**

**Text:** Dabei gibt es auch bei den heimischen Produkten wahres Superfood – das ist gut für die Gesundheit, besser für die Umwelt und nicht so teuer.

**Karolin Wagner:**

**Heimisches Obst und Gemüse hat beim Nährstoffgehalt mindestens genauso viel zu bieten wie das exotische Superfood. Zum Beispiel halten Erdbeeren aus Deutschland durchaus mit der Acerola-Kirsche aus Mittel- und Südamerika oder auch mit der Goji-Beere aus China mit. Heimische Blaubeeren, Spinat, Kürbis, Rote Beete und auch Kohlgemüse liefern neben wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen auch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Fakt ist, dass man sich mit diesen regionalen und saisonalen Lebensmitteln nicht nur gesund ernähren kann, sondern auch kostengünstiger und wesentlich umweltfreundlicher.**