

Aarau, Ende Februar 2018

## Pflanzliche Superhelden – Superfood aus dem Garten

**Schöner, schlanker, fitter und vor allem gesünder soll werden, wer nur das Richtige isst. Sogenanntes Superfood verspricht eine tolle Wirkung, kostet oft einen Haufen Geld und kommt meist von weit her. Dabei ist das Gemüse- und Beeren-Angebot der Schweizer Gärtnereien mindestens genau so super – und hat erst noch die bessere Ökobilanz.**



Die besten Superfoods – aus Schweizer Gärtnereien ...

Superfood ist «in aller Munde». Lebensmittel mit besonderen Eigenschaften liegen voll im Trend. Sie sollen beim Abnehmen helfen, das jugendliche Aussehen bewahren und vor allem die Gesundheit fördern. Açai, Chia oder Spirulina sind klingende Namen, denen man die tolle Wirkung schon beinahe anhört. «Was man nicht kennt, ist spannend», sagt Beatrice Conrad Frey, Ernährungsberaterin BSc, die sich im Auftrag von JardinSuisse, dem Unternehmerverband der Schweizer Gärtner mit dem Thema «Superfood aus der Gärtnerei» beschäftigt hat. «Werden solche exotischen Lebensmittel dann noch mit positiven Wirkungen auf die Gesundheit beworben, liegen sie schon bald im Einkaufskorb. Dabei haben wir so viele gesunde Pflanzen direkt vor der Haustüre.»

In Schweizer Gartencenter und Gärtnereien stehen von A wie Apfel bis Z wie Zwiebel eine riesige Vielfalt an essbaren Pflanzen. So steht es auf der Superfood-Website ([www.superfood-pflanzen.ch](http://www.superfood-pflanzen.ch)), die JardinSuisse in Zusammenarbeit mit Beatrice Conrad Frey erarbeitet hat. Dort stehen in mundgerechten Häppchen viele Infos über die Superkräfte von Früchten, Gemüse und Kräutern aus der Gärtnerei. Ein paar Beispiele:

- Vielleicht haben Sie schon von «Kale» gehört, dem «coolen Kohl aus den USA»? In den Staaten gilt er als absolutes Trendgemüse und natürlich auch als Superfood. Kale ist jedoch nichts anderes als der amerikanische Name für Federkohl (*Brassica oleracea* var. *sabellica*), auch als Grünkohl bekannt. Er verfügt über reichlich knochenstärkendes Kalzium, er ist sogar das kalziumreichste Gemüse überhaupt. Bereits 100 Gramm roher Federkohl enthält die gleiche Menge Kalzium wie zwei Deziliter Milch. Das typische Wintergemüse übersteht Frost bis -15 Grad nicht nur ohne Probleme, sondern wird dadurch sogar noch geschmackvoller.

- Die «Kaliumbombe» Petersilie (*Petroselinum crispum*) enthält viel Apiol, ein ätherisches Öl, das harntreibend wirkt und deshalb bei Harnwegsinfekten eingesetzt wird. Zudem ist die Petersilie reich an Vitamin C. Das Kraut ist also viel zu schade, um nur als Dekoration eingesetzt zu werden.
- Die in Busch- und Stangenbohnen (*Phaseolus vulgaris*) sowie Erbsen (*Pisum sativum*) enthaltenen Phytoöstrogene wirken im Körper ähnlich wie das Hormon Östrogen, welches gegen Wechseljahrsymptome sowie gegen Osteoporose wirksam ist. Zudem beeinflussen diese hormonähnlichen Pflanzenstoffe die Blutfettwerte und somit das Herz-Kreislaufsystem positiv.
- Heidelbeeren (*Vaccinium corymbosum*) sind ein beliebtes Hausmittel gegen Durchfall. Für diese Wirkung verantwortlich sind lösliche Nahrungsfasern, das sogenannte Pektin. Die beliebten Blaubeeren sind zudem reich an Vitamin C, was bei der Eisenaufnahme hilft und das Immunsystem stärkt.
- Die Andenbeere (*Physalis peruviana*) ist eine oft verschmähte Garnitur auf dem Dessertteller. Dabei ist die süss-sauer schmeckende Physalisbeere eine gesunde Vitaminbombe. Reich an Vitamin C, Betacarotin und Vitamin A wirkt sie unterstützend auf die Sehkraft sowie auf das Nerven- und Immunsystem.
- Ein weiteres Wunderding ist Oregano (*Origanum vulgare*). Das herb-aromatische Kraut ist in der mediterranen Küche besonders beliebt. Es enthält vor allem Carvacrol, ein ätherisches Öl, das schmerzlindernd und antibiotisch wirkt. Oft wird Oregano zur Behandlung von Ohren- oder Atemwegsinfekten eingesetzt.

Was könnte besser für die Gesundheit sein, als Lebensmittel gleich aus dem Garten oder vom Balkon? Wenn man Früchte oder Gemüse frisch pflückt und verarbeitet, sind sie gesünder als solche aus dem Supermarkt, da sich die enthaltenen Vitamine bei Lagerung oder ungekühltem Transport schnell abbauen. Ausserdem ist der Vitamingehalt erst dann am höchsten, wenn die Früchte auch wirklich reif sind. Viele pflanzliche Lebensmittel werden jedoch vor ihrem optimalen Reifegrad geerntet, um bei Ankunft in der Schweiz noch «frisch» zu sein. Importierte Superfoods sind zudem oft mit Spritzmitteln behandelt. Der Zusammenhang zwischen Mensch und Umwelt spielt gerade auch beim Essen eine Rolle, betont die Ernährungsberaterin Beatrice Conrad Frey: «Wir können nicht gesund bleiben, wenn wir mit unserem Verhalten der Umwelt schaden.»

## Infobox 1

### Superfood vor der Haustüre

Bei der Superfood-Kampagne von JardinSuisse, dem Unternehmerverband der Schweizer Gärtner, machen Gärtnereien und Gartencenter aus der ganzen Schweiz mit. Das Ziel ist, die Kunden darauf aufmerksam zu machen, dass Superfood auch hier wächst und nicht von weit her kommen muss. Auf [superfood-pflanzen.ch](http://superfood-pflanzen.ch) sind die teilnehmenden Fachgeschäfte zu finden, die aus allen Regionen der Schweiz kommen. Der Gärtner weiss Bescheid darüber, was die Pflanzen im Garten oder im Balkonkistchen brauchen und wie sie am besten gedeihen. Für alle, die schon bald ihren eigenen Superfood ernten möchten.  
[www.superfood-pflanzen.ch](http://www.superfood-pflanzen.ch).

### Bilder & Legendenvorschläge:

(Nutzung ausschliesslich im Rahmen dieses redaktionellen Artikels)

**01\_Randenernte\_mimagephotography\_SsT\_363944324.jpg** (Bild Shutterstock | mimagephotography )  
So macht Gärtnern Freude – Superfoods aus dem eigenen Garten ...

**02\_Jungpflanzen\_Keystone\_281763672.jpg** (Bild Keystone)  
Grosser Pflanzspass dank Superfood-Jungpflanzen aus der Schweizer Gärtnerei.

**03\_Superfood-Gemuese.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Das Sortiment an Superfood-Gemüse aus heimischen Gefilden ist grösser als man denkt.

**04\_Superfood-Obst\_DSC00454.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Dieser Superfoods-Früchte-Mix hat's in sich!

**05\_Superfood-Kraeuter\_DSC01131.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Superfood-Kräuter: genuss- und appetitsteigernd – und dazu auch noch gesund.

**06\_Superfood\_Pfluecksalat\_Brassica\_Asia Spicy Green\_Moutarde Rouge\_DSC2889.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Dieser Pflücksalat macht müde Geister munter: Asiatische Senf- und Blattkohlarnten.

**07\_Asparagus officinalis\_L009364.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Beliebt und gesund: auch Grünspargeln gehören zu den Superfoods.

**08\_Brassica oleracea var capitata f rubra\_ORBV00160.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Rotkohl strotzt nur so von Vitamin C – nur weiss das kaum jemand.

**09\_Brassica oleracea var italica\_ORBV00168.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Broccoli ist wie alle Kohlsorten vitaminreich und enthält viel Eisen.

**10\_Cichorium intybus var foliosum\_Radicchio rosso\_ORBV00022.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Radicchio und andere Salate bringen den Stoffwechsel in Schwung.

**11\_Daucus carota\_ORBV00050.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Das gute alte Rüebli ist eine hervorragende Vitamin A-Quelle.

**12\_Physalis\_ORBV00137.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Wer die Andenbeere als Deko auf dem Teller stehen lässt, ist selber schuld ...

**13\_Hippophae rhamnoides\_ORBV00058.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Sanddornbeeren wirken entzündungshemmend bei Zahnfleischbluten.

**14\_Aepfel\_Cox Orange\_ORBV00073.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Der Früchteklassiker per se ist besonders reich an Nahrungsfasern.

*JardinSuisse ist der Branchenverband des Schweizer Gartenbaus. Ihm gehören 1700 Betriebe des Garten- und Landschaftsbaus, der Topflanzen- und Schnittblumenproduktion, der Baumschulproduktion sowie des Gärtnerischen Detailhandels an. Er bietet seinen Mitgliedern eine umfassende Palette an Dienstleistungen. Dazu gehören die Beratung, die Unterstützung bei der Werbung, die Zertifizierung von Produktionsbetrieben und vieles anderes mehr. Der Verband betreut zudem die gärtnerische Berufsbildung von der Grundbildung bis zur Ausbildung zum Gärtnermeister.*



Kontakte:

## JardinSuisse

Othmar Ziswiler, JardinSuisse – Unternehmerverband Gärtner Schweiz, Bahnhofstrasse 94, 5000 Aarau  
Tel. 044 388 53 00, [www.jardinsuisse.ch](http://www.jardinsuisse.ch) ; [medien@jardinsuisse.ch](mailto:medien@jardinsuisse.ch)

## Pressebüro

Irène Nager, Nager Promotions GmbH, Seeburgstrasse 49F, 6006 Luzern, Tel. 041 377 21 01, [www.nager-promo.ch](http://www.nager-promo.ch) ;  
[irene.nager@nager-promo.ch](mailto:irene.nager@nager-promo.ch)

## Bilderauswahl

Reto Rohner, Picturegarden | Rohner; Agentur Rohner GmbH, Busskirchstrasse 97, 8645 Jona, Tel. 055 285 82 00,  
[www.agentur-rohner.ch](http://www.agentur-rohner.ch) ; [r.rohner@agentur-rohner.ch](mailto:r.rohner@agentur-rohner.ch)

Übersicht der Bildauswahl  
in der Anlage zu diesem Artikel:





08



09



10



11



12



13



14