



Die Superfoods der Schweiz

Superfoods versprechen Gesundheit und Genuss gleichermaßen. Angepriesen als solche werden meist exotische Lebensmittel aus fernen Ländern. Dabei hat die Schweiz dasselbe zu bieten.

Gefühlt jedes Jahr erscheinen neu «entdeckte» Beeren, Früchte oder Samen auf dem Markt, die alle anderen Lebensmittel in puncto Gesundheitsnutzen übertrumpfen sollen. Wie so oft ist das nur die halbe Wahrheit. Denn «Superfood» ist vor allem eines: ein Marketingbegriff. Zweifelsohne können die Nährwertangaben von Superfoods im Vergleich zu Altbekanntem beeindruckend wirken. Manchmal kommen diese dadurch zustande, dass die Superfoods getrocknet und teilweise zu Pulver verarbeitet angeboten werden. Infolge dieser Verarbeitung steigt die Konzentration der Nährwerte, die sich frisch geerntet kaum von jener der einheimischen Produkte unterscheiden würde.

Darüber hinaus weisen einige Hype-Lebensmittel eine schlechte Ökobilanz auf, da sie aufwendig produziert und transportiert werden müssen. Im

Endeffekt zahlt sowohl die Umwelt als auch die Kundschaft einen beachtlichen Preis für die vermeintlich höheren Nährwerte. Die gleichen Inhaltsstoffe erlangt man aber genauso lokal und saisonal in der Schweiz und das erst noch günstiger, frischer und umweltbewusster. So findet sich für jedes Superfood das jeweilige einheimische Pendant.

Die Superbeeren

Einer der Stars unter den Superfoods ist die Goji-Beere. Kein Wunder, sind sie doch vollgepackt mit hohen Dosen an Vitaminen, pflanzlichen Eiweissen sowie Mineralien und Spurenelementen. Im Handel sind meist importierte Goji-Beeren aus China zu finden, die verschiedenen Studien zufolge teilweise mit mehreren Pestiziden belastet sind. Also ein weiterer Grund, besser auf eine heimische Variante zurückzugreifen. Beispielsweise sind Himbeeren mindestens so lecker und

bieten ähnlich hohe Nährwerte, insbesondere frisch gepflückt. Für den extra Kick eignen sich die lokalen Vitamin-C-Bomben Hagebutten und Sanddorn. Denn Goji-Beeren sind keinesfalls unersetzlich.

Weitere Trendbeeren sind Aronia- und Açaibeeren, die besonders gesund sein sollen. Erstere werden zwar auch in Europa angebaut, während Letztere aus Brasilien kommen. Punkten sollen beide mit dem Pflanzenfarbstoff Anthozyane. Dieser ist aber auch in den dunklen Beeren vor unserer Haustür zu finden: Brombeeren, Schwarze Johannisbeeren, Holunder und Heidelbeeren. All diese enthalten



Text **Kevin Meier**

denselben Radikalfänger, der gut für Gesundheit und Schönheit sein soll.

Glutenfreies Pseudogetreide

In der Hitze des Sommers mag man kaum Herzhaftes essen. Ein knackiger Salat mit erfrischenden Toppings lässt da schon eher die Herzen höherschlagen. Besonders beliebt sind Bowls mit Quinoa oder Amaranth. Diese sollen hochwertige Nährstoffe und Proteine enthalten und sind darüber hinaus auch noch glutenfrei. Der Löwenanteil des Pseudogetreides kommt aus Peru oder Bolivien, wo es durch die erhöhte Nachfrage die Ökosysteme zu bedrohen beginnt. Quinoa kann man aber auch ohne Gewissensbisse geniessen, da es mittlerweile in der Schweiz angebaut wird. Oder man greift gleich auf die einheimische, glutenfreie Hirse oder auf Buchweizen zurück. Diese sind genauso vielseitig wie ihre exotischen Vertreter.

BRANDREPORT • GELATI GASPARINI

Für ein unvergessliches Sommererlebnis

Die handwerklich hergestellten Cornets, Stängel-Glaces und Glace-Becher der Glace-Manufaktur Gelati Gasparini finden in der ganzen Schweiz eine stark steigende Nachfrage. Ursprünglich nur in der Region Basel verbreitet, sind sie inzwischen fast in der ganzen Schweiz in ausgewählten Verkaufsstellen erhältlich. Seit 1954 werden die «Zolli-Cornets» und seit 1960 die Bananen-Chocolat-Stängel hergestellt. Wer kennt diese Kult-Produkte mit dem besonderen Design und dem verführerischen Inhalt noch nicht? Viele Glace-Liebhabende schwören auf Gelati Gasparini!

Gerade im letzten Jahr lernten viele Schweizer:innen in den Schweizferien

Gelati Gasparini erst so richtig kennen. Warum also in die Ferne schweifen?

Seit knapp 20 Jahren gehört Gelati Gasparini zur gaw, der Gesellschaft für Arbeit und Wohnen. Mit der Beschäftigung von psychisch beeinträchtigten Menschen in der Produktion und dem Kundendienst wird ein sozialer Auftrag verfolgt.

Gelati Gasparini ist pure Handarbeit und unvergesslich gut! Probieren Sie selbst dieses Stück Lebensfreude!

Folgen Sie

@instagram.com/gelatigasparini und @facebook.com/gelatigasparini

Weitere Infos: gasparini.ch / gaw.ch



Text **Vanessa Bulliard**

Gewinnspiel

Wo kaufen Sie Gelati Gasparini? Lassen Sie es uns wissen via info@gasparini.ch oder posten Sie auf Instagram [#gelatigasparini](https://www.instagram.com/gelatigasparini) ein Foto mit Ihrer Gasparini-Glace an einem wunderschönen Ort der Schweiz!

Gewinnen Sie 100 Gasparini Stängel-Glaces für die Sommerparty mit Freunden!
Einsendeschluss 31. Juli 2021

