Presseinformation

4. März 2019

Superfood made in Niederösterreich

Pernkopf: Regionale Nährstoffwunder als Alternative

Sogenanntes Superfood soll für mehr Wohlbefinden und Gesundheit sorgen. Zu wahren „Superkräften" verhelfen heimische Lebensmittel, denn nährstoff- und ballaststoffreiche Nahrung muss nicht importiert werden.

LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf erläutert dazu: „Für jedes Superfood aus Übersee gibt es eine regionale Alternative. Wer vermeintliche Trend-Lebensmittel aus fernen Ländern kauft, importiert damit auch Tausende Transportkilometer und niedrigere Umweltstandards. Leinsamen sind unsere Chia-Samen, die weitgereisten Gojibeeren werden hierzulande perfekt von Hagebutten ersetzt. Unsere Bäuerinnen und Bauern produzieren die besten Lebensmittel und ihre Ökobilanz ist auch um Meilen besser."

Unter Superfood versteht man Lebensmittel, deren regelmäßiger Konsum sich positiv auf die Gesundheit auswirken soll. Das Risiko für gewisse Krankheiten soll deutlich gesenkt und das Immunsystem gestärkt werden. Das ist zumeist auf eine hochwertige Zusammensetzung von Fettsäuren, geballten Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und dem hohen Ballaststoffgehalt zurückzuführen. Was man jedoch beim Konsum von exotischem Superfood nicht vergessen darf, sind die Auswirkungen durch die Produktion auf die Lebensbedingungen der Menschen. Aufgrund der hohen Nachfrage nach bestimmtem Superfood, wie z. B. Avocados, führt die intensive Bewirtschaftung in den Anbaugebieten oft zu ausgemergelten Böden, Wassermangel und Verschmutzungen durch übermäßigen Pestizid- oder Düngeeinsatz. Wer sich und seinem Körper und seiner Umwelt etwas Gutes tun möchte, sollte diese Fakten nicht missachten.

Auch heimische Äcker, Wiesen und Wälder können mit Superfood vom Feinsten aufwarten. Vorteil ist natürlich, dass für deren Produktion weder Wälder abgeholzt, noch giftige Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden. Traditionelles Gemüse wie Kohl oder Sauerkraut und heimische Früchte, wie Hagebutte und Sanddorn haben ein ähnliches Nährstoffprofil wie die Exoten aus Übersee und somit vergleichbar positive Effekte auf die Gesundheit. Superfood aus fernen Ländern muss noch unreif geerntet werden und reift erst im Regal nach. Vitamine und Mineralstoffe gehen beim langen Transport verloren. Fazit ist, dass der Obst- und Gemüsebedarf

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse

Ing. Mag. Johannes Seiter
Tel.: 02742/9005-12174
E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

am besten regional und saisonal abgedeckt werden sollte, denn das ist gut fürs Klima, die Gesundheit und noch dazu gut für den Geschmack!

„So schmeckt Niederösterreich“-Partnerbetriebe, die Superfood anbieten, gibt es unter www.soschmecktnoe.at/hirschenwirt (Hagebutte), www.soschmecktnoe.at/siwis-sanddornwelt (Sanddorn), www.soschmecktnoe.at/biolindner (Leinsamen), www.soschmecktnoe.at/adamah-biohof (Kohl), www.soschmecktnoe.at/harm-kraut (Sauerkraut)

Nähere Informationen: Energie- und Umweltagentur NÖ, Philipp Hebenstreit, Telefon 02742/219 19, E-Mail philipp.hebenstreit@enu.at, www.enu.at, www.soschmecktnoe.at.

Ing. Mag. Johannes Seiter
Tel.: 02742/9005-12174
E-Mail: presse@noel.gv.at