

„Dok 1: Heidelbeere gegen Avocado – Unser Superfood“ am 20. Jänner um 20.15 Uhr in ORF 1

Utl.: Von gesundheitlichem Nutzen exotischer und heimischer Lebensmittel =

Wien (OTS) - Länger und gesünder leben lautet das Versprechen vieler Superfoods wie Quinoa, Chiasamen, Avocado oder Gojibeeren. Doch was können die weit gereisten Lebensmittel wirklich? Muss ihre schlechte CO2-Bilanz in Kauf genommen werden oder können heimische Alternativen mit vergleichbar guten Nährwerten mithalten? Mariella Gittler begibt sich in „Dok 1: Heidelbeere gegen Avocado – Unser Superfood“ am Mittwoch, dem 20. Jänner 2021, um 20.15 Uhr in ORF 1 auf die Suche nach Antworten.

Als sogenanntes „Superfood“ sind sie vermehrt in den Bowls der jungen Gastronomie und immer öfter auch auf dem heimischen Frühstückstisch zu finden – Exoten wie Quinoa, Chiasamen, Gojibeeren, Avocados oder Süßkartoffeln. Sind die weit gereisten Lebensmittel tatsächlich eine sinnvolle Bereicherung unserer Ernährung? Dieser Frage nimmt sich ORF-Moderatorin Mariella Gittler in der neuen Dokumentation an und betrachtet in ihren Recherchen beide Seiten der neuen Food-Bewegung.

Neben einem ungewöhnlichen, aufregenden Geschmack punkten die ausgefallenen Importe oft auch mit hohen Nährwerten: Wertvolle Omega-3-Fettsäuren, jede Menge Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und ein hoher Gehalt an Antioxidantien. Dieses beeindruckende Gesamtpaket kommt jedoch nicht ohne Preis. Durch die langen Transportwege ist die CO2-Bilanz negativ. Hinzu kommt, dass viele dieser Produkte unter fragwürdigen Arbeitsbedingungen angebaut werden, die oft folgenschwere Konsequenzen für die Arbeitenden mit sich ziehen. Dem nicht genug, lassen sich auch in den trendigen Import-Gütern selbst nicht selten Schwermetalle und Pestizide nachweisen. Muss das sein? Wie so oft liegt die Antwort nahe und eine Alternative vor der eigenen Haustüre, können doch einheimische Produkte eine gleichwertige gesundheitliche Wirkung aufweisen.

Mariella Gittler: „Rund um sogenanntes Superfood gibt es unglaublich viele Mythen. Überall wird uns eingeredet, dass uns diese Lebensmittel gesund und fit machen und ein langes Leben bescheren. Im Zuge meiner Recherchearbeiten hat mich dann doch sehr überrascht, wie

viel heiße Luft bzw. reine PR dahinter steckt. Es gibt eigentlich kaum ein exotisches Superfood, das mehr kann als unsere heimischen Lebensmittel. Abgesehen vom nicht immer vorhandenen gesundheitlichen Mehrwert fand ich es auch erschütternd zu sehen, welche ökologischen Folgen dieser Superfood-Hype in den Produktionsländern nach sich zieht.“

Wie heißen sie nun, die heimischen Superfoods? Da wären zum Beispiel die Leinsamen, die in Vergessenheit geratenen, unscheinbaren braunen Körner, die mit ihren Ballaststoffen die Verdauung positiv beeinflussen und ganz ähnlich wie weit gereiste Chiasamen wirken. Oder Sanddorn, der ebenso viel Vitamin C enthält wie die exotische Gojibeere. Und auch bei der allseits beliebten Acaibeere aus dem Tropenwald kann ruhigen Gewissens zum heimischen Pendant gegriffen werden – der Heidelbeere. Unser Hunger auf nährstoffreiches Essen kann also durchaus auch regional gestillt werden, stellt Mariella Gittler fest: „Vor allem weil unsere Landwirte inzwischen selbst umstellen. So werden im Seewinkel bereits Süßkartoffeln und Ingwer angebaut.“ Und das ist erst der Anfang. Für sie steht fest: „Prinzipiell finde ich es natürlich gut und wichtig, dass wir uns gesund ernähren und im Zuge dessen auch neue Dinge ausprobieren. Ich für meinen Teil werde in Zukunft aber genauer hinschauen, bevor ich einem Food-Trend folge und, wenn möglich, zu heimischen Alternativen greifen.“

~

Rückfragehinweis:

ORF-Pressestelle

Romana Gusterer

(01) 87878 - DW 12187

<https://presse.ORF.at>

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/248/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0109 2021-01-19/12:16

191216 Jän 21

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20210119_OTS0109