

Superfood am Wegesrand

Kristin Peters informiert Besucher der Landesgartenschau in Wittstock über die Wirksamkeit heimischer Pflanzen als nährstoffreiche Lebensmittel für eine gesunde Lebensweise

Von Cornelia Felsch

Wittstock. Superfood ist in aller Munde – bezeichnet werden mit diesem Modebegriff, der aus den USA zu uns herüber schwappte, Lebensmittel, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien

„

Die Brennnessel ist reich an Vitamin C und an Mineralien wie Eisen, Magnesium und Kalzium. Sie enthält sechs mal so viel Kalzium wie unsere Milch.

Kristin Peters

Agrarwissenschaftlerin

sind und somit gesundheitsfördernde Wirkungen haben. Gojibeeren, Chiasamen, Acai-Beeren und Granatäpfel machen von sich reden. Doch muss es so exotisch sein?

Kristin Peters meint, dass uns unsere heimische Natur ausreichend Möglichkeiten bietet, uns mit gesunden Nährstoffen zu versor-

gen. In ihrem Vortrag „Superfood aus dem Garten und der Natur“, den sie am Dienstag auf der Landesgartenschau im Garten-Info-Treff hält, schwärmt die promovierte Agrarwissenschaftlerin von der Brennnessel.

Auch wenn die Pflanze auf den Blumenrabatten im Park der Landesgartenschau wohl weniger die Begeisterung der Besucher hervorruft, kann sie den Menschen viel Gutes tun. „Es ist kaum zu glauben, wie viel Superfood in ihr steckt“, sagt Kristin Peters. „Die Brennnessel ist reich an Vitamin C und an Mineralien wie Eisen, Magnesium und Kalzium. Sie enthält sechs mal so viel Kalzium wie unsere Milch.“

Auch ihr Eiweißgehalt kann sich sehen lassen – mit Hülsenfrüchten kann sie allemal mithalten. „Sie ist fast ganzjährig leicht zu ernten, kann roh und gegart verzehrt werden und ist ein tolles Suppengemüse. Da sie ein hervorragendes Stärkungsmittel ist und unseren Körper bis in die kleinsten Zellen mit Sauerstoff versorgt, ist es kaum verständlich, dass wir Menschen nicht zubeißen.“

Kristin Peters ist spezialisiert auf Pflanzenheilkunde und ist sich sicher, dass Brennnesseln, Hagebutten, Vogelmiere oder Heidelbeeren dafür sorgen können, dass wir erst gar nicht krank werden. Mit unserer Art zu leben sorgen wir ihrer Meinung nach allerdings selbst dafür, dass trotz gefüllter Obst- und Ge-



Viel Superfood steckt in der Brennnessel. Sie kann roh und gegart oder als Suppengemüse verzehrt werden.

FOTO: ANDREA WARNECKE / DPA

müseregale in den Supermärkten, viele Menschen unter Mangelerscheinungen leiden.

„Krämpfe in der Nacht zu haben, ist nicht normal“, sagt Kristin Peters, die sich mit Leidenschaft den Heilpflanzen und ihrem Einsatz widmet. Hagebutten und die Vogelmiere gehören nach ihrer Ansicht unbedingt in die Liste der Superfood-Pflanzen. Vor allem der Vitamin-C-Gehalt der Hagebutten ist bemerkenswert.

„Der Tee sollte kalt angesetzt, erhitzt und ein Mal aufgekocht werden. Die enthaltenen Flavonoide schützen das Vitamin C“, erklärt die Heilpflanzenkundlerin. Doch sie kennt noch mehr Geheimnisse, die in den Früchten der Wildrosen ste-

cken: „Die kleinen Kernchen in den Hagebutten, mit denen wir als Kinder gern andere Leute geärgert haben, enthalten Galaktolipide, die nach neuesten Untersuchungen Arthrose-Erkrankungen positiv beeinflussen können.“

„Nicht besonders geachtet, aber dennoch schmackhaft und gesund ist die Vogelmiere“, sagt Kristin Peters. „Die Pflanze ist unheimlich vital und kann fast ganzjährig geerntet werden.“ Vogelmiere ist sehr reich an Vitamin C, sowie an pflanzlichem Eiweiß, Kalium und Eisen.

Sie enthält Magnesium, Phosphor, Kupfer und Kieselsäure. Außerdem enthält sie Aucubin, ein Stoff, der das Immunsystem stärkt



Etwas bitter, aber dennoch sehr gesund und eine gute Bienenweide ist der Löwenzahn.

FOTO: CORNELIA FELSCH

und dem vorzeitigen Alterungsprozess entgegen wirkt.

Auch der Löwenzahn ist universell einsetzbar, man kann ihn dünsen, roh als Salat verzehren oder auch als Suppe zubereiten. Er ist reich an Bitterstoffen, Vitaminen und Mineralien. Essbar sind alle Teile – Blüten, Blätter und Wurzeln.

Zahlreiche Beerenarten gelten als Superfood und müssen nicht unbedingt exotisch daherkommen. Heidelbeeren und Holunderbeeren haben es in sich.

Viel gesunde Power steckt in Gemüsesorten wie Rote Bete, Grünkohl und Rotkohl. Auch Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne sind nicht zu verachten.



Die Agrarwissenschaftlerin und Heilpflanzenexpertin Kristin Peters berät im Garten-Info-Treff der Landesgartenschau interessierte Besucher.