

Pressemitteilung

7. April 2017

Freitagsgespräch: Wie super ist Superfood eigentlich?

Diplom-Biologin Simone Gredel referierte in der Filiale in Walldorf

Superfood liegt derzeit stark im Trend, es soll angeblich eine gesundheitsfördernde Wirkung haben, vor Krebs schützen und sogar den Alterungsprozess aufhalten. „Was aber ist Superfood und wie super ist Superfood eigentlich?“, fragte Simone Gredel, Diplom-Biologin und langjährige Referentin beim Freitagsgespräch der Sparkasse, das in der Filiale in Walldorf stattfand.

Rund 70 Interessierte waren zu dem Vortrag „Superfoods - Was bringen uns Weizengras, Chiasamen, Kokosfett und Co?“ gekommen. Filialdirektor Philipp Renninger begrüßte die Besucher und gab mit einem Augenzwinkern zu, dass auch er sich unter dem Begriff Superfood bisher nicht viel vorstellen konnte.

Als Superfood werden exotische Lebensmittel bezeichnet, die meist aus fernen Ländern stammen und besonders reich an Vitaminen oder Mineralstoffen sein sollen. Dazu gehören unter anderem Chiasamen, Matcha, Goji - sowie Acai-Beere oder Weizengras. Gleich zu Beginn des Vortrags wurde deutlich, dass der Begriff „Superfood“ nicht das hält, was er verspricht, denn die exotischen Lebensmittel sind laut der Referentin alles andere als super. Superfood sei ein reiner Marketingbegriff, der wissenschaftlich nicht belegt sei, sagte die Referentin. Und somit sind auch die angeblichen positiven Wirkungen, die den Produkten zugeschrieben werden, zum größten Teil nicht belegt. Das Gegenteil ist sogar laut der Diplom-Biologin der Fall, denn diese Lebensmittel sind oftmals hochgradig mit Schadstoffen wie Schwermetall und Pestiziden belastet, wie etwa die Goji-Beere. Zudem haben exotische Lebensmittel lange Transportwege, die sich auf den Geschmack auswirken. Sie schmecken dann nicht mehr wirklich nach der Frucht oder dem Gemüse. Und der aufwendige Transport belastet außerdem die Umwelt.

Die Referentin ging auf die jeweiligen exotischen Pflanzen beziehungsweise Kräuter näher ein. So soll der Matcha Tee, ein gemahlener Grüntee aus Japan, einen hohen Gehalt an Eisen haben. Aber um den Tagesbedarf an Eisen abzudecken, müsse man etwa 70 Tassen von dem Tee trinken, sagte die Referentin. Und wer macht das schon?

Kommunikation

Harald Schuster
Telefon 06221 511-1326
Telefax 06221 511-7012

harald.schuster@sparkasse-heidelberg.de

Walter Hinzberg
Telefon 06221 511-3172
Telefax 06221 511-7090

walter.hinzberg@sparkasse-heidelberg.de

Kurfürstenanlage 10-12
69115 Heidelberg

Pressemitteilung

7. April 2017

Auch mit dem Verzehr von Chiasamen sollte man vorsichtig sein, denn sie sollen eine blutverdünnende Wirkung haben. Wer also ohnehin schon dünnes Blut hat, sollte darauf besser verzichten, empfahl die Diplom-Biologin. Und auch mit dem Verzehr von relativ fetthaltigem Kokosfett sollte man vorsichtig sein. Auch von „Smoothies“, das sind Mixgetränke aus Obst und Gemüse, riet Simone Gredel eher ab, stattdessen empfahl sie lieber Obst und Gemüse so zu essen. Zum Schluss gab es den Ratschlag, regionales sowie saisonales Obst und Gemüse zu kaufen, denn das garantiert Vitamine und das volle Aroma. Letztendlich sei das das Superfood, sagte Simone Gredel. Kürzere Lieferwege würden darüber hinaus die Umwelt schonen. Im Anschluss an den Vortrag wurde die Möglichkeit zu einer ausführlichen Fragerunde genutzt.



Freitagsgespräch in der Filiale in Walldorf zum Thema Superfood. Filialdirektor Philipp Renninger begrüßte viele Interessierte, hier gemeinsam mit der Referentin des Abends, Diplom-Biologin Simone Gredel.

Kommunikation

Harald Schuster
Telefon 06221 511-1326
Telefax 06221 511-7012

harald.schuster@sparkasse-
heidelberg.de

Walter Hinzberg
Telefon 06221 511-3172
Telefax 06221 511-7090

walter.hinzberg@sparkasse-
heidelberg.de

Kurfürstenanlage 10-12
69115 Heidelberg

Pressemitteilung

7. April 2017



Gab fundierten Einblick in die Wirkung von Superfood: Diplom-Biologin Simone Gredel.

Kommunikation

Harald Schuster

Telefon 06221 511-1326

Telefax 06221 511-7012

harald.schuster@sparkasse-heidelberg.de

Walter Hinzberg

Telefon 06221 511-3172

Telefax 06221 511-7090

walter.hinzberg@sparkasse-heidelberg.de

Kurfürstenanlage 10-12
69115 Heidelberg