

Genuss und Kultur: „Dolce gusto“ beim vlf

Kitzingen Auf einer erlebnisreichen Reise durch die Region Venetien wurde die Reisegruppe des vlf Kitzingen von ihrem Vorsitzenden, Klaus Niedermeier angeführt. Die Gruppe erkundete malerische Landschaften und tauchte in die reiche Geschichte der Region ein. Die Reise begann mit einer beeindruckenden Tour durch die Stadt Verona, bekannt als die Stadt von Romeo und Julia. Während eines lebhaften Stadtrundgangs konnte die Gruppe das pulsierende Leben der Straßen erleben und die Spuren der Römer, Venezianer und Habsburger in den historischen Gebäuden der Stadt entdecken. Ein bezeichnendes Zitat, das die Architektur Veronas treffend widerspiegelt, lautet: „In Verona wird kein Gebäude abgebrochen! Es wird nur angebaut.“ Ein besonderer Höhepunkt der Reise war die Besichtigung von verschiedenen Betrieben, die sich alle auf die Verarbeitung regionaler Erzeugnisse spezialisiert haben. Der Familienbetrieb

Salumificio Fontana in Este beeindruckte die Gruppe mit seiner traditionellen Herstellung von Prosciutto und Berico. Hier wird jedes Jahr mit viel Sorgfalt und Geduld Schweinefleisch zu köstlichem Schinken verarbeitet, der sogar auf dem Handwerker- und Weih-

nachtsmarkt in Bad Windsheim verkauft wird. Der Betrieb Frantoio di Cornoleda in Cinto Euganeo bot der Reisegruppe Einblicke in die Kunst der Olivenölherstellung. Seit den 1920er Jahren wird hier hochwertiges Olivenöl von herausragender Qualität produziert



Foto: Gerd Düll

Der Familienbetrieb Salumificio Fontana in Este beeindruckte mit seiner traditionellen Herstellung von Prosciutto und Berico.

und mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. In Gazzo besuchte die Gruppe den über 400-jährigen Familienbetrieb Francesco De Tacchi, der sich auf den Anbau und die Vermarktung von Reis spezialisiert hat. Hier erfuhren sie alles über den anspruchsvollen Anbau und die traditionelle Verarbeitung des regionalen Grundnahrungsmittels. Die genossenschaftliche Käserei Caseificio Sociale in Ponte di Barbarano beeindruckte mit ihrer eindrucksvollen Produktion von Grana Padano und anderen Käsesorten. Die Gruppe lernte, wie sorgfältig die Milchbauern hier ihre Tiere pflegen und wie akribisch der Käseherstellungsprozess abläuft. Zum Abschluss der Reise besuchte die Gruppe die Grappa-Destillerie Poli in Schiavon, wo sie in die Kunst der Destillation und Veredelung von Grappa, Gin, Whiskey und Likören eintauchten. Nach einer erlebnisreichen Reise voller kulinarischer Genüsse und faszinierender Einblicke in die traditionelle Handwerkskunst kehrte die Gruppe nach Kitzingen zurück.

Gerd Düll

Superfood: Heimisch versus exotisch

Moosburg In den letzten Jahren hat der Begriff „Superfood“ enorm an Popularität gewonnen. Doch was genau verbirgt sich hinter diesem Begriff, und ist seine nachgesagte Wirkung wirklich wissenschaftlich fundiert? Gibt es heimische Alternativen und wie schneiden heimische Superfoods im Vergleich zu ihren exotischen Pendanten ab? Diese Fragen beantwortete Referentin Angela Dietz vom Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) bei ihrem Online-Vortrag „Superfood – heimisch versus exotisch“. Der Vortrag fand im Rahmen der Online-Reihe „Hauswirtschaft im Trend“ des vlf und VLM Bayern statt.

Superfood ist inzwischen ein Marketingbegriff

Der Begriff „Superfood“ wird oft verwendet, um bestimmte Lebensmittel als besonders gesund und nährstoffreich hervorzuheben. Es gibt jedoch keine rechtliche und keine wissenschaftliche Definition für Superfood. Vielmehr handelt es sich um einen reinen Marketingbegriff. Das sogenannte Storytel-

ling spielt hierbei eine große Rolle. Exotische Superfoods wie Chiasamen, Goji- oder Açaí-Beeren werden oft mit Geschichten über ihre Herkunft und ihre angeblichen gesundheitlichen Vorteile beworben. Die Verbreitung des Superfood-Trends erfolgt insbesondere über die Social-Media-Kanäle. Influencer, die sich mit Themen wie Gesundheit und Ernährung beschäftigen, tragen maßgeblich dazu bei, dass bestimmte Lebensmittel als Superfood gehypt werden. Die Produkte sind mittlerweile nicht nur in Bioläden, sondern auch in Discountern und Supermärkten erhältlich und somit inzwischen weit verbreitet.

Menschen sind heute mehr denn je an Gesundheitsthemen und einer bewussten Ernährung interessiert. Dies hat zur Folge, dass sie bereit sind, für vermeintlich gesunde Superfoods mehr Geld auszugeben. Der Umsatz im Bereich Superfood ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Besonders exotische Superfoods haben eine große Anziehungskraft, da sie oft als besonders wirksam und gesund

dargestellt werden. Ein Beispiel für ein umsatzstarkes exotisches Superfood ist der Chiasamen. Ursprünglich aus Südamerika stammend wird er wegen seines hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Proteinen sowie als Ei-Ersatz bei veganer Ernährung geschätzt und ist mittlerweile in vielen Haushalten ein fester Bestandteil der Ernährung.

Heimisches Superfood als Alternative

Für die meisten exotischen Superfoods gibt es aber auch heimische Alternativen, die ebenfalls reich an Nährstoffen sind und oft nachhaltiger produziert werden können. Beispiele hierfür sind Leinsamen als Alternative für Chiasamen, Schwarze Johannisbeere, Hagebutte, Sanddorn für die Goji-Beere, heimische rote, blaue, violette Obst- und Gemüsearten für die Acai-Beere. Weitere Heimat-(Super)Helden sind Superfruits wie Holunder, Sanddorn, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Superseeds wie Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Mohn und

Kürbiskerne und Supergrains wie z. B. Hirse und Buchweizen. Diese heimischen Produkte bieten ähnliche Nährstoffzusammensetzungen und haben den zusätzlichen Vorteil, dass sie regional angebaut werden und somit eine geringere Umweltbelastung (kürzere Transportwege ohne Flugzeug, bessere Ökobilanz) verursachen. Die positiven gesundheitlichen Wirkungen sind beim heimischen Superfood größtenteils wissenschaftlich nachgewiesen und es liegen gesicherte Nährstoffdaten vor. Die Anbaubedingungen können besser nachverfolgt werden und es weist eine geringere Belastung mit Rückständen, Kontaminanten und Keimen auf. Heimisches Superfood wird zudem zu einem geringeren Preis angeboten. Somit sind exotische Superfoods für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nicht notwendig.

Verantwortlich für die vlf-Berichte



Dr. Isabell Schneweis-Fleischmann
Landesgeschäftsstelle Bayern,
85368 Moosburg a. d. Isar
Telefon: 08761-3909-954, Fax: -952
E-Mail: berichte.blw@vlf-bayern.de