




Superfood vs. heimische Alternativen



Definition Superfoods

Nährstoffreiches Lebensmittel, das als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden erachtet wird





Ziele des Workshops

- Aufklärung über Inhaltsstoffe und deren Wirkungen in Superfoods
- Reiz setzen, auf regionale alternativen umzusteigen



Quinoa vs. Linsen

UNIVERSITÄT HOHENHEIM



STUDIUM 3.0

Humboldt reloaded



Quinoa

Linsen

	Quinoa	Linsen (roh)
<i>Inhaltsstoffe</i>	<p>Mineralstoffe: Kalium, Phosphor, Magnesium, Calcium, Natrium, Eisen</p> <p>Vitamine: Niacin, Vitamin B1</p> <p>Ballaststoffe: 6,6g in 100 Quinoa</p>	<p>Mineralstoffe: Kalium, Phosphor, Magnesium, Calcium, Eisen, Natrium</p> <p>Vitamine: Vitamin C, Niacin, Vitamin B6, Vitamin B3, Vitamin B1, Vitamin A, Folsäure, Vitamin K</p> <p>Ballaststoffe: 17g in 100g Linsen</p>



Moringa vs. Grünkohl

UNIVERSITÄT HOHENHEIM



STUDIUM 3.0

Humboldt reloaded



Moringa

Grünkohl

	Moringa (Pulver)	Grünkohl (roh)
<i>Inhaltsstoffe</i>	Mineralstoffe: Calcium, Kalium, Magnesium, Phosphor Spurenelemente: Eisen Vitamine: Vitamin E, Vitamin B2, Niacin, Vitamin B1, Vitamin C Ballaststoffe: 19,2g in 100g Moringa	Mineralstoffe: Kalium, Calcium, Phosphor, Natrium, Magnesium, Eisen Spurenelemente: Mangan, Zink, Kupfer, Fluor, Chrom, Selen Vitamine: Vitamin C, Niacin, Vitamin E, Vitamin A, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1 Ballaststoffe: 4,2g in 100g Grünkohl



Goji-Beere vs. schwarze Johannisbeere

UNIVERSITÄT HOHENHEIM



STUDIUM 3.0

Humboldt reloaded



Goji-Beere

 Schwarze
Johannisbeere

	Goji-Beere (getrocknet)	Schwarze Johannisbeere
<i>Inhaltsstoffe</i>	Mineralstoffe: Calcium, Magnesium, Eisen, Kalium Vitamine: Vitamin C, Niacin, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin A, Vitamin B1	Mineralstoffe: Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium, Natrium, Eisen Spurenelemente: Mangan, Zink, Kupfer, Fluor, Selen, Iod, Chrom Vitamine: Vitamin C, Vitamin E, Niacin, Vitamin B6, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin A

Granatapfel vs. Weintrauben

Granatapfel

Weintrauben

	Granatapfel (roh)	Weintrauben (roh)
<i>Inhaltsstoffe</i>	Mineralstoffe: Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium, Natrium, Eisen Vitamine: Vitamin C, Niacin, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin A	Mineralstoffe: Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium, Natrium, Eisen Spurenelemente: Kupfer, Mangan, Zink, Fluor, Chrom, Selen, Iod Vitamine: Vitamin C, Vitamin E, Niacin, Vitamin B6, Vitamin B1, Vitamin B2

Açaí-Beere vs. Blaubeere

UNIVERSITÄT HOHENHEIM

 STUDIUM 3.0
 Humboldt reloaded


Açaí-Beere

Blaubeere

	Açaí-Beere (Trockensubstanzbasis)	Blaubeere (roh)
<i>Inhaltsstoffe</i>	Mineralstoffe: Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Natrium, Eisen Vitamine: Vitamin D, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B3 Ballaststoffe: 32,5g in 100g Trockensubstanzbasis	Mineralstoffe: Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium, Natrium, Eisen Spurenelemente: Mangan, Zink, Kupfer, Fluor, Chrom Vitamine: Vitamin C, Vitamin E, Niacin, Vitamin B6, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin A Ballaststoffe: 4,9g in 100g Blaubeere



Chia-Samen vs. Leinsamen

Chia-Samen

Leinsamen

	Chia-Samen	Leinsamen (ungeschält)
Inhaltsstoffe	Mineralstoffe: Phosphor, Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium, Eisen Vitamine: Niacin, Vitamin C, Vitamin B1, Vitamin E, Vitamin B2, Folsäure, Vitamin A	Mineralstoffe: Kalium, Phosphor, Calcium, Natrium, Eisen Vitamine: Niacin, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C, Vitamin K



Einige Vitamine und ihre Aufgaben

Vitamine:

- Vitamin C: Wirkt als Antioxidans, stärkt das Bindegewebe und verleiht Knochen und Zähnen Festigkeit (Beugt Arteriosklerose vor), Verbesserte Aufnahme von Eisen und Calcium, reguliert die Hormonausschüttung, entgiftet → zentrum-der-Gesundheit.de
- Vitamin E: Wirkt als Antioxidans (Radiaklfänger), hinder das Cholesterin (LDL) an der Oxidation zu Schaumzellen (?) → zentrum-der-Gesundheit.de
- Vitamin A: Besonders wichtig für den Sehvorgang (Hell-Dunkelsehen) (Bestandteil der Sehpigmente im Auge), Wachstum und Ausbildung von Hautzellen, Spermatoblastenbildung, Plazentaentwicklung, Testosteronproduktion → lebensmittellexikon.de
- B-Vitamine:



Einige Nährstoffe und ihre Aufgaben

Mineralstoffe und Spurenelemente:

- Eisen: Bestandteil des Hämoglobins (Sauerstofftransport im Blut), Entwicklung vom Gehirn, Einfluss auf die Neurotransmitter der Signalübertragung der Nervenzellen (Dopamin wird durch Eisenhaltiges Enzym hergestellt) → eisen-info.de
- Calcium: Knochen und Zähne bestehen zu einem großen Teil aus Calcium, ordnungsgemäße Versorgung von Muskel (zu viel, zu wenig Calcium kann zu Krämpfen führen), Säure-Basen-Haushalt (zu geringer pH-Wert → Calcium wird ausgeschüttet, dass das Blut nicht sauer wird), Co-Faktor von enzymatischen Reaktionen, Blutgerinnung (Prothrombin kann nur mit Hilfe von Calcium in seine aktive Form Thrombin überführt werden) → zentrum-der-gesundheit.de
Bildung von Hartgewebe (Wachstum und Neubildung von Knochen und Zähnen), auch für das Blutplasma wichtig → gesundheits.de
- Mangan: v.a. am Aufbau der Bindegewebe beteiligt (über Synthese von Proteoglykanen in Knorpel- und Knochengewebe), Synthese von Proteinen (Abbau von Aminosäuren) und Fetten, Insulinsynthese und -sekretion, Bildung von Harnstoff, an der Bildung von Melanin (Pigmente) und Dopamin (Neurotransmitter) beteiligt, aktiviert eine Reihe von Enzymen, die z.B. als Antioxidantien wirken, zur Verwertung von Vitamin B1 oder die Gluconeogenese benötigt werden → centrosan.de