

**MDR Thüringen – Komm mit in den Garten –  
Der MDR Garten-Podcast**

Freitag, 27. Dezember 2024

Thema: Superfood direkt aus dem Garten

**Nadine Witt, Moderatorin**

MDR Thüringen – Das Radio

**Laura Müller, Experte**

Fachberaterin für Lebensmittel und Ernährung  
in der Verbraucherzentrale Thüringen

*Komm mit in den Garten – Vom Anfänger zum  
Auskenner, der MDR Garten-Podcast*

**Nadine Witt**

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge. Ich hoffe, ihr hattet schöne Weihnachtsfeiertage. Und nach dem ganzen leckeren Essen möchtet ihr euch vielleicht etwas gesünder ernähren? Auch so vielleicht als Vorsatz fürs neue Jahr? Oder vielleicht ernährt ihr euch auch schon ganz gesund mit *Superfood*. Dann seid ihr nämlich genau richtig hier. In dieser Folge geht es nämlich um das sogenannte Superfood. Das ist ja teilweise richtig *gehopt*. Samen, Früchte, Saaten, Getreide, ganz viel. Und wir klären jetzt mal, was eigentlich Superfood ist, was da drinsteckt und welche Alternativen es dazu gibt, die man vielleicht auch im eigenen Garten anbauen kann. Und ich freue mich sehr, dass Laura Müller da ist. Sie ist Fachberaterin für Lebensmittel und Ernährung in der Verbraucherzentrale Thüringen. Hallo.

**Laura Müller**

Hallo, ich freue mich da zu sein.

**Nadine Witt**

Laura, „Superfood“, lass uns als erstes Mal diesen Begriff klären. Also, das klingt ja nach was ganz Tollem und ganz Besonderen. Was ist Superfood überhaupt?

**Laura Müller**

Ja, der Begriff „*Superfood*“, der ist gesetzlich eigentlich nicht so genau definiert. Also meistens bewerben Hersteller exotische Lebensmittel damit. Das Besondere sind die wertvollen Inhaltsstoffe. Sie sind also reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Und zunehmend werden auch immer mehr heimische Pflanzen auch als Superfood bezeichnet.

**Nadine Witt**

Was gehört denn zu *Superfood*? Können wir das noch mal ein bisschen eingrenzen?

**Laura Müller**

Ja. Also klassische, exotische Superfoods wären zum Beispiel die Chiasamen. Die kommen aus Südamerika, und sie sind besonders reich an Ballaststoffen. Dann gibt es noch die Goji-Beeren, die kommen aus China. Oder die Aroniabeere, die hat ihren Ursprung in Nordamerika. Und auch die Pseudogetreide, wie Quinoa zum Beispiel, zählen zu den *Superfoods*. Dann spricht man zum Beispiel von „*Supergrains*“.

**Nadine Witt**

Okay, lass uns mal in die Früchte erst mal reinschauen. Aroniabeere, Goji-Beere, was ist daran so besonders?

**Laura Müller**

Ja, also ganz wichtig, was zu den *Superfoods* vielleicht noch zu erwähnen ist, dass die Hersteller mit gesundheitsfördernden Eigenschaften werben, dafür. Diese sind aber in der Regel nicht wissenschaftlich belegt.

**Nadine Witt**

Okay, dann stellt sich aber auch die Frage, wie super sind denn *Superfoods* überhaupt?

**Laura Müller**

Gegen die Superfoods an sich ist eben gar nichts einzuwenden. Die haben natürlich ihre wertvollen Inhaltsstoffe und die Berechtigung. Aber sie bieten keinen gesundheitlichen Mehrwert im Vergleich zu den heimischen Pflanzen, Beeren, Samen, die wir hier so finden. Genau. Und von daher kommt es auch auf die Mischung an, also ein oder zwei *Superfood* sind jetzt kein Wundermittel, sondern man sollte sich eben bunt und abwechslungsreich ernähren und das saisonale, regionale Lebensmittelangebot nutzen. Dann ist man auf der sichersten Seite, sich gut zu versorgen.

**Nadine Witt**

Absolut. Wenn ich jetzt so sehe, wir haben Pseudogetreide, wir haben verschiedene Früchte, wo Vitamin C drin ist. Ich meine, so etwas haben wir ja eigentlich auch vor Ort.

**Laura Müller**

Absolut.

**Nadine Witt**

Weil das Superfood kommt schon von ziemlich weit her. Von woher, kannst du das mal ein bisschen eingrenzen oder mal sagen: Woher kommt denn Chia, woher kommt Quinoa?

**Laura Müller**

Genau. Also die Chiasamen kommen zum Beispiel aus Lateinamerika, ursprünglich stammen sie aus Mexiko. Und die Goji-Beeren als anderes *Superfood* kommen aus China. Wir haben die Acai-Beeren, die aus Brasilien stammen. Die Aroniabeere hat ihren Ursprung in Nordamerika. Einige davon wachsen aber auch bei uns. Das ist vielleicht auch ganz interessant. So kann man zum Beispiel im Gartencenter Apfelbeeren, die dann eben Aroniabeeren entsprechen, auch kaufen und selber anpflanzen. Genau. Und Quinoa als Pseudogetreide stammt aus Südamerika.

Und das ist natürlich wahr, diese exotischen Früchte und Samen sind sehr, sehr weit gereist. Das heißt, diese langen Transportwege, die sind natürlich sehr klimabelastend. Und das sollte man neben den gesundheitlichen Aspekten bei dem Kauf von exotischem Superfood eben mitbedenken.

**Nadine Witt**

Was auch noch dazukommt, nicht nur der lange Anreiseweg – deswegen ist es schön, dass wir gleich mal auf Alternativen schauen, die wir vor Ort einfach haben. In dem Gemüse, was wir schon eigentlich zuhause haben, was hier regional vorkommt – ist ja auch die Belastung durch Pestizide. Ich meine, im Ausland, wird denn da nach so strikten Regeln geguckt wie bei uns? Also, wie ist denn das, wie hoch sind denn solche *Superfoods* belastet?

**Laura Müller**

Die Schadstoffbelastungen, die sind schon nicht außer Acht zu lassen. Also gerade im konventionellen Anbau werden Pestizidrückstände gefunden. Aber auch Mineralöl-Rückstände und Schwermetalle wie Blei oder Cadmium können immer wieder nachgewiesen werden. Und man kann als Verbraucher so ein bisschen darauf achten, dass man auf ökologische Produkte dann mehr setzt. Aber das Magazin *Öko-Test* hat eben auch 2016 eine große Untersuchung gemacht und 21 verschiedene *Superfoods* mal untersucht. Und es kommen eben

auch immer höhere Pestizidbelastungen, die in Bioprodukten zum Beispiel nicht sein können, immer mal wieder zum Vorschein dabei.

**Nadine Witt**

Nicht so schön. Und auf der einen Seite: Klar, Superfood, Chiasamen, die eignen sich auch für echt schöne Sachen. So Pudding und so etwas kann man daraus machen. Das ist schon nicht schlecht. Also, du hast ja jetzt eben schon gesagt, die Früchte enthalten sehr viel Vitamin C. Was haben die anderen *Superfoods* noch so an sich, kannst du da noch ein paar auflisten?

**Laura Müller**

Also gerade bei den Beeren so wie Acai- oder Aroniabeere, die sehr Vitamin-C-reich sind. Da ist es auch noch erwähnenswert, dass die meisten Produkte, die wir hier dann in unseren Märkten kaufen können, ja getrocknete Produkte sind. Das heißt, dort sind durch den Trocknungsprozess natürlich auch schon ein paar Vitaminverluste einhergegangen. Wenn wir dann unsere frischen Beeren aus dem Garten dagegensetzen, dann übertrumpfen die die sogenannten *Superfoods* natürlich auch schon bei weiterem mit ihren Vitamingehalten.

Quinoa zum Beispiel ist eine sehr gute Eiweißquelle und auch Eisenquelle. Gerade für Menschen, die sich eben vegetarisch oder auch vegan ernähren möchten. Also mehr pflanzenbasiert, für die ist Quinoa ein ansprechendes *Superfood*. Und zum Thema Quinoa würde ich gerne noch erwähnen, dass Quinoa ein Grundnahrungsmittel ist in Südamerika, also gerade in Bolivien. Und dass wir hier auch bedenken müssen, was der Kauf von so exotischem *Superfood* dann für die Bedingungen der Menschen vor Ort bedeutet. Denn zum Teil können die sich durch die steigende Nachfrage nach Quinoa in Europa ihre Grundnahrungsmittel gar nicht mehr leisten. Und auch das finde ich als Verbraucher immer noch mal wichtig, mit im Hinterkopf zu behalten und auch auf heimische Alternativen mitzusetzen.

**Nadine Witt**

Okay, daran denkt man eigentlich gar nicht, ne? Wenn man im Supermarkt vor dem Regal steht und dann so eine Tüte Quinoa kauft. Quinoa kann man übrigens auch selber im Garten anbauen. Um genau so etwas zu verhin-

dern, zu sagen, wenn man so eine starke Nachfrage hat, wieso macht man es dann nicht selber? Also, das funktioniert. Und ich meine, Aroniabeere hast du ja schon gesagt, das funktioniert auch gut im heimischen Garten.

#### **Laura Müller**

Und zur Aroniabeere ist noch zu sagen, dass sie auch toxische Inhaltsstoffe ... Also es gibt auch toxische sekundäre Pflanzenstoffe, die wir nicht so gut vertragen. Da fällt bei der Aroniabeere zum Beispiel das Amygdalin mit rein.

#### **Nadine Witt**

Und was macht das?

#### **Laura Müller**

Das Amygdalin wird im Körper zu Blausäure abgebaut und ist eben giftig dann.

#### **Nadine Witt**

Das ist wie bei den Stängeln von den Tomaten, die soll man ja auch nicht mitessen, wegen der Blausäure da drin.

#### **Laura Müller**

Richtig und so kleinere Mengen an Aroniabeeren, also auch frischen Beeren, sind unbedenklich, laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung. Und auch wenn man jetzt täglich so verarbeitete Aronia-Produkte zu sich nimmt, muss man keine Panik haben, dann ist alles gut. Nur größere Mengen sind dann eben nicht so gut.

#### **Nadine Witt**

Nicht empfehlenswert, alles klar. Also, die Menge macht dann an der Stelle auch das Gift in dem Fall, okay. Dann lass uns mal gerne auf die Alternativen schauen. Denn was man gar nicht so vor Augen hat, ist das ja auch im Kohl und so, dass in dem Gemüse, was wir ja schon eh dahaben, dass da wahnsinnig viel drinsteckt. Was denn alles?

#### **Laura Müller**

Im Kohl und auch grünem Blattgemüse allgemein haben wir sehr viel Vitamin C. Wir haben Folsäure und natürlich eine Wahnsinnsbreite an sekundären Pflanzenstoffen. Gerade die Senföle, die sind in Kohlgemüsen, aber auch Radieschen zum Beispiel zu finden, sind so ein wertvoller sekundärer Pflanzenstoff. Und eigentlich empfiehlt es sich auch die bunte Palette aus dem Garten zu essen. Weil damit

kann man natürlich die größte Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen aufnehmen.

#### **Nadine Witt**

Was auch so ein *Hype* ist, sind Brennesselsamen. Was steckt genau im Brennesselsamen? Ich bin früher nie auf die Idee gekommen Brennessel, die blüht, abzupflücken und vielleicht die Samen zu trocknen. Aber ich habe gesehen, dass das viele so in Müsli und so reinmachen und bin da total interessiert dran. Was steckt bitte in Brennesselsamen?

#### **Laura Müller**

Ja auch viele Antioxydantien, Vitamine, Mineralstoffe. Also wir finden viel Vitamin C und Vitamin E. Das sind ja so sehr antioxidativ wirksame Vitamine. Aber auch Ballaststoffe. Es ist eine gute Eiweißquelle. Und neben den Brennesselsamen können wir natürlich auch Brennesselblätter sehr gut in der Küche verwenden.

#### **Nadine Witt**

Dazu habe ich auch schon eine Folge gemacht, dass man das Unkraut im Garten ruhig stehen lassen soll, um es dann zu essen. Ganz genau. Das ist übrigens Folge 66 „Unkraut essen statt jäten“, auch sehr interessant.

Sag mal, was ist denn bei Chia, wenn wir uns jetzt mal Chia angucken, wenn ich jetzt eine Alternative zu diesen vielen Sachen suche? Also, würdest du sagen, Chia und Brennesselsamen, würde das passen oder vielleicht doch noch irgendetwas anderes?

#### **Laura Müller**

Chiasamen sind ja besonders reich an Ballaststoffen. Das hatten wir schon erwähnt. Und auch die Omega-3-Fettsäuren sind da ein wertvoller Inhaltsstoff. Wenn man jetzt wegen der Omega-3-Fettsäuren gerne Chiasamen zu sich nimmt – es gibt ja auch Chiaöl zum Beispiel – da würde sich dann einfach Rapsöl, zum Beispiel, ein Esslöffel Rapsöl über den Salat oder auch morgens übers Müsli – geht auch – eignen. Und ansonsten sind Leinsamen auch eine sehr gute Alternative zu Chiasamen. Die sind auch sehr eisen- und eiweißreich und haben viele Ballaststoffe und stehen den Chiasamen in nichts nach.

Die Chiasamen, die sind seit 2009 als „*Novel Food*“ in Deutschland zugelassen.

**Nadine Witt**

Was ist das, „*Novel Food*“?

**Laura Müller**

Ein „*Novel Food*“ ist ein neuartiges Lebensmittel, das vor 1997 noch nicht in bedeutenden Mengen verzehrt wurde, als Lebensmittel in Europa. Und es gab ganz lange den Hinweis auf den Chia-Produkten, dass man maximal 15 g Chiasamen am Tag essen darf. Diesen Hinweis, den gibt es jetzt seit einiger Zeit nicht mehr. Im Jahr 2020 hat die EFSA die Chiasamen neu risikobewertet und seitdem findet man das nicht mehr auf den Produkten. Ansonsten kann es bei so exotischen *Superfoods* eben auch sein, dass es so Tageshöchstmengen gibt. Die würden dann auf Produkt stehen.

**Nadine Witt**

Das wollte ich gerade fragen, steht das dann hinten drauf, wenn ich das kaufe?

**Laura Müller**

Genau.

**Nadine Witt**

Okay und warum ist da so eine Tageshöchstmenge? Weil man es noch nicht kennt?

10:50

**Laura Müller**

Genau, richtig. Ich hatte mir noch Hanfsamen aufgeschrieben. Das findet man auch ab und zu in Produkten als *Superfood*. Und die kann man auch gut ans Müsli machen. Ich finde sowieso, also über Kürbiskerne, die ganzen Ölsaaten und Samen, sind so wertvoll, was wir eben auch an heimischer Vielfalt hier genießen können.

**Nadine Witt**

Sonnenblumensamen fällt mir da auch gleich ein. Die sind auch ganz gesund, oder?

**Laura Müller**

Genau, richtig. Also Nüsse generell haben sehr viele Ballaststoffe und sind eine gute Eiweißquelle und haben auch wertvolle Fettsäuren.

**Nadine Witt**

Wie ist denn das eigentlich mit Bärlauch? Weil den mag ich auch total gerne, den gibt es ja leider immer nur März, März-April, dann ist die Saison wieder vorbei. Den schneide ich mir

dann auch klein und friere den ein. Was steckt im Bärlauch drin?

**Laura Müller**

Bärlauch enthält Allicin, das ist ein sekundärer Pflanzenstoff, eine Schwefelverbindung, die auch für diesen knoblauchartigen Geruch und Geschmack verantwortlich ist. Und das ist natürlich auch einfach ein wertvoller sekundärer Pflanzenstoff, den wir nutzen können.

**Nadine Witt**

Sehr gut und ich finde, wir sollten vielmehr davon nutzen (lacht).

**Laura Müller**

Und dann gibt es noch Hagebutten, die auch eine gute Alternative zu Goji-Beeren, zum Beispiel, darstellen. Auch Hagebutten haben viel Vitamin C. Was wir auch noch nicht so erwähnt haben, sind vielleicht die ganzen Nüsse und Saaten. Unsere Walnüsse sind zum Beispiel eine sehr gute Alternative für Avocado. Avocado ist ja eine Ölfrucht, die sehr viele ungesättigte Fettsäuren hat. Aber mit Walnüssen können wir die genauso gut aufnehmen.

**Nadine Witt**

Bei Avocado muss man einfach sagen, dass so eine Avocadopflanze richtig viel Wasser verbraucht. Also ich liebe Avocados, ich esse die so gerne. Aber ich habe jedes Mal beim Kauf so ein schlechtes Gewissen, weil einfach viel Wasser draufgeht. Und das dann halt auch der Bevölkerung in den Ländern fehlt, wo das angebaut wird, das darf man halt auch nicht vergessen. Ich weiß gar nicht, ob es schon ökologischen Anbau von Avocado gibt – Nachhaltigen.

**Laura Müller**

Das weiß ich leider auch nicht so genau.

**Nadine Witt**

Könnte man ja mal recherchieren, genau. Okay, Walnüsse als Alternative für Avocado. Okay, blöd nur, wenn du allergisch bist auf Walnüsse (lacht). Es gibt leider auch viele Menschen, auch in meinem Freundeskreis, die allergisch auf Walnüsse sind. Das ist schade. Aber es gibt die Alternativen. Das ist total schön. Und ich liebe übrigens auch Hagebutten. Hagebuttenmarmelade, die ist so toll. Das lohnt sich auch wirklich mal das zu verarbeiten. Das ist eine ganz schöne Sache.

Wie sieht es mit Rote Bete aus? Und was gibt es noch, was wir im Gemüsegarten anbauen können, was total gesund ist?

**Laura Müller**

Rote Bete ist auch sehr reich an Betanin. Das ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der für die rote Farbe verantwortlich ist. Und das ist auch ein eisenreiches Gemüse. Das schmeckt auch als Ofengemüse superlecker. Und genau, kann ich absolut empfehlen. Pilze sind auch ein gutes *Superfood*, was wir eben beim Wandern im Wald gut sammeln können. Also alle klassischen Beeren, die wir im Sommer so finden: Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, können wir die gesamte Bandbreite an Beeren natürlich empfehlen. Und es ist eben auch, dieses saisonale Angebot zu nutzen.

**Nadine Witt**

Wenn ich jetzt einmal im Wald bin oder auch im Garten, kann ich mir natürlich auch ganz viele Beeren, ja, ernten oder pflücken oder je nachdem. In Beeren steckt ja auch ganz viel drin. Das hast du auch schon gesagt. Also ist das eigentlich die bessere Alternative? Wenn du sagst, dass beim Trockenen jetzt ganz viel verloren geht, ist es dann schon sinnvoller, die aus dem Garten zu ernten. Da kann ich auch bis in den Herbst hinein ernten.

**Laura Müller**

Absolut. Und vor allen Dingen werden die exotischen *Superfoods* oft unreif geerntet, damit sie den langen Transport überhaupt überstehen. Und bei uns im Garten können die Beeren eben an der Sonne reifen, bis sie wirklich reif und voller Vitamine und Mineralien sind. Und man erkennt ja auch an der Farbe der Beeren, wie viele sekundäre Pflanzenstoffe sich dort schon gebildet haben, weil das eben die Farb- und Duft- und Aromastoffe der Pflanze sind. Also sind die heimischen Beeren absolut deutlich empfehlenswerter als die weitgereisten *Superfoods*.

**Nadine Witt**

Absolut, okay. Ich meine, es ist ja einfach, sie sich anzubauen. Wie ist das denn eigentlich, wenn ich die Beeren ernte und dann einfriere, bleiben die Inhaltsstoffe dann auch enthalten oder geht da was kaputt, wenn die dann wieder auftauen?

**Laura Müller**

Also das schnelle Einfrieren ist auf jeden Fall eine gute Konservierungsmöglichkeit. Es werden schon kleinere Vitaminverluste entstehen. Aber, wenn man die Beeren jetzt einkocht zu Marmelade, hat man größere Vitaminverluste.

**Nadine Witt**

Also, bietet es sich an, wenn man sagt: Okay, ich möchte die Beeren aber auch einfach noch über einen längeren Zeitraum, also über den Winter hinweg, genießen, könnte ich sie einfach einfrieren?

**Laura Müller**

Ja.

**Nadine Witt**

Super. Ich glaube zum Einfrieren und Ernte konservieren mache ich auch bald mal eine extra Folge. Ich finde das auch ein sehr spannendes Thema. Laura, wir hatten darüber gesprochen, dass die *Superfoods* belastet sind. Wir hatten darüber gesprochen, dass die *Superfoods* weit gereist sind, also dass der CO2-Abdruck von *Superfood*, von diesem *gehypten*, jetzt nicht unbedingt so gut ist. Also die Alternativen sprechen da natürlich auf jeden Fall dafür, also haben auf jeden Fall Pluspunkte. Wie ist denn das, wenn ich mir das preislich anschau, dann müsste ich doch eigentlich auch auf heimische Sachen zurückgreifen. Weil Superfood – also so wie ich das überblicke – ist schon recht teuer, oder? Ich meine, ihr habt das ja auch untersucht.

**Laura Müller**

Na klar. Also die Hersteller, die werben damit und *Superfoods* verkaufen sich sehr gut. Dementsprechend haben die eben auch hohe Preise. Und sie sind ja auch weit gereist. Die heimischen Alternativen sind da oft die günstigere Variante. Gerade, wenn wir auf die Beeren gucken. Und Produkte mit Goji- oder Acai-beere findet man auch häufig stark verarbeitet als Konfitüre oder Saft. Da haben frische Früchte natürlich nochmal deutlich mehr wertvolle Inhaltsstoffe.

**Nadine Witt**

Bei der Erhitzung geht dann auch ganz schön viel verloren?

**Laura Müller**

Genau, ja.

**Nadine Witt**

Das muss man sich auch einfach, glaube ich, nochmal mal klarmachen. Berberitze, auf die würde ich auch gerne mal eingehen. Weil Berberitze ist ja so ein Strauch, den kann man sich ja locker im Garten anbauen. Und wäre das so eine Alternative zum Goji oder zu was siehst du das?

**Laura Müller**

Genau, also zu Acai-Beeren und auch Goji-Beeren. Die Berberitze, also die Frucht der Berberitze, die ist sehr reich an Vitamin C und eine absolut gute Alternative. Man kann sie sehr gut zu Chutneys oder Soßen verarbeiten. Oder auch Fruchtaufstriche.

**Nadine Witt**

Also die ist auch vielseitig einsetzbar. Man denkt das gar nicht.

**Laura Müller**

Ja, wichtig ist auch, manche exotischen Superfoods, die können auch mit Medikamenten Wechselwirkungen eingehen. Also gerade, wenn wir über die Goji-Beere sprechen. Da sollten Menschen, die Gerinnungshemmer einnehmen, vorsichtig sein. Denn hier können eben Wechselwirkungen auftreten mit den Medikamenten. Das ist einem auch nicht unbedingt bewusst, wenn man dieses Beeren sieht.

**Nadine Witt**

Überhaupt nicht. Da denkt man gar nicht dran, wenn man das macht. Okay, ja krass. Laura, was sind denn deine *Top-Five-Superfood* beziehungsweise Alternativen dazu?

**Laura Müller**

Meine *Top* fünf *Superfoods* wären – ich fangen jetzt mit den heimischen Alternativen an, weil ich die einfach nochmal bevorzugen würde. Ich finde die Hirse sehr klasse als Ersatz für Quinoa. Hirse ist eben auch sehr vielseitig einsetzbar für Süßspeisen oder pikante Hirsegerichte. Und Hirse hat eben auch sehr viele Ballaststoffe und Eisen, Vitamine und Mineralstoffe. Kann also absolut mit Quinoa mithalten.

Dann wären die Sommerbeeren, würde ich sie jetzt mal zusammenfassen – also von Heidelbeere, roter Johannisbeere, Himbeeren und Brombeeren als Ersatz für die Goji-Beere, die weit gereist aus China stammt. Heidelbeeren sind auch eine gute Alternative für die Acai-

beeren, die so viele Antioxydantien und Vitamine enthalten.

Und mein viertes, also top vier wären die Leinsamen als Alternative zu Chiasamen. Und dann würde ich noch gerne Kurkuma mit erwähnen. Anstatt Kurkuma – darüber haben wir ja jetzt auch noch gar nicht gesprochen als *Superfood* – die breite Vielfalt an Kräutern und Gewürzen aus dem eigenen Garten über Minze, Thymian und Rosmarin zum Beispiel wählen. Kurkuma hat verdauungsfördernde Eigenschaften. Wir kennen das ja auch als Gewürz und Hauptbestandteil von Curry-Gerichten. Und da gab es auch mal so einen großen *Hype* mit der „goldenen Milch“.

**Nadine Witt**

Ja, stimmt. Ist schon ein paar Jahre her (lacht).

**Laura Müller**

Ich bin auch selber ein Fan von Kurkuma, ich mache mir das auch gerne morgens ans Müsli mit ran. Aber ich finde eben die Abwechslung macht das. Und gerade die Kräuter und Gewürze haben ein sehr hohes antioxidatives Potenzial, wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe und sind absolut auch als *Superfood* nicht zu vernachlässigen.

**Nadine Witt**

Okay, ich stelle mir gerade vor, so eine Thymian-Milch morgens zu trinken (lacht).

**Laura Müller**

Ihh (lacht). Ist vielleicht auch einmal ganz schön.

**Nadine Witt**

Aber wir können eigentlich schön zusammenfassen, dass es Superfood gibt. Und wir wollen das auch gar nicht irgendwie verteufeln. Das kann man natürlich kaufen und nutzen. Und wem das schmeckt, natürlich auch einfach mitverarbeiten und in seinen Speiseplan mit integrieren. Nur, es gibt Alternativen, die nicht so weit gereist sind, die man sich durchaus selber auch im Garten anbauen kann und die genauso wertvolle Inhaltsstoffe haben. Und das finde ich echt gut und wichtig.

**Laura Müller**

Ja, da schließe ich mich absolut an.

**Nadine Witt**

Sehr gut. Vielen Dank Laura Müller.

**Laura Müller**

Sehr gerne.

**Nadine Witt**

Ja, das war die letzte Folge in diesem Jahr. Ich wünsche euch einen guten Rutsch und freue mich schon auf die nächste Gartensaison und natürlich auch auf die nächste Podcast-Folge, die erscheint wie gewohnt in 14 Tagen. Und da schauen wir mal etwas genauer auf unsere Pflanzen, die drinnen überwintern. Dann zücken wir die Lupe und kümmern uns um lästige Schädlinge im Winterquartier. Also, bis dahin.

**Diese Transkription ist ein Service  
der MDR Redaktion Barrierefreiheit.  
Mehr barrierefreie Angebote finden Sie hier:  
<https://www.mdr.de/barrierefreiheit/index.html>**