

11.03.2024



..., was es mit der angeblichen Superbeere Haskap auf sich hat?

Sie sehen aus wie langgezogene Blaubeeren, schmecken saftig-süß-herb wie eine Mischung aus Heidelbeere, Brombeere und Himbeere und gelten als neues „Superfood“. Ursprünglich kommt die Haskap-Beere aus Sibirien und ist beispielsweise in Japan seit über 25 Jahren erhältlich. So konnte sie 2018 als traditionelles Lebensmittel aus einem Drittland im Rahmen der Novel-Food-Verordnung der EU bei uns zugelassen werden. Hierzulande ist die Zierpflanze Hobbygärtner:innen auch als Blaue Heckenkirsche, Honigbeere oder Maibeere bekannt. Sie ist extrem winterhart und eignet sich auch für den Bio-Anbau. Haskap-Beeren können roh und verarbeitet gegessen werden. Da sie recht empfindlich sind, kommen sie vielfach als Trockenfrüchte, Pulver, Saft, Sirup, Fruchtaufstriche oder Liköre auf den Markt. Aus Sicht der Verbraucherzentrale NRW ist die Haskap-Beere ähnlich gesund wie hiesige Heidelbeeren, Himbeeren oder Brombeeren, die ebenfalls viele sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Aber Achtung bei Werbeaussagen, die sich auf die Vorbeugung, Heilung oder Linderung von Krankheiten beziehen: Diese sind wie bei allen Lebensmitteln auch für Haskap-Beeren verboten. Einzelne Lebensmittel entfalten keine "Wunderwirkungen", daher ist die Einordnung als Superfood irreführend. Empfehlenswert ist eine abwechslungsreiche [überwiegend pflanzliche Ernährung aus frischen Lebensmitteln.](#)

••• Mehr Wissenswertes zu angeblichen Superfoods:

www.verbraucherzentrale.nrw/node/12292

www.verbraucherzentrale.nrw/node/62496

wussten sie schon ... wussten sie schon ...

Verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen e.V.

Verbraucherarbeit im Kreis Kleve

mobil & digital

Tel. (0211) 54 2222 11

service@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw/kleve