

Superfoods gelten als Prävention gegen viele Krankheiten und haben sich zu wahren Trendprodukten gemausert. Doch es gibt auch kritische Stimmen. Ob und wie der Einsatz von Superfoods sinnvoll ist, erklärt eine Ernährungsexpertin.

Nadja Belviso

Superfoods

Unentbehrlich oder unnötig?

Chia-Samen, Açai-Beeren, Spirulina ... Was vor wenigen Jahren beim Grossteil der Schweizer noch Stirnrunzeln auslöste, bedarf heute kaum noch einer Erläuterung. Dass die genannten Nahrungsmittel zu den Superfoods gehören, dürfte bekannt sein. Doch darüber, wie man sie einsetzt, wissen viele zu wenig Bescheid und machen deshalb weiterhin einen Bogen um den anhaltenden Food-Trend. Was ihnen entgeht, weiss Béatrice Chiari, die Zürcher Ernährungsberaterin, die sich unter anderem auf Superfoods spezialisiert hat.

«Als Superfood bezeichnet man ein Lebensmittel, wenn es entweder eine besonders hohe Nährstoffdichte oder einen herausragenden Vitalstoffanteil aufweist»,

erklärt sie. So ist die Maca-Wurzel ein guter Aminosäuren-Lieferant und Chia-Samen verfügen über einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Auch zellschützende Stoffe wie Vitamine A, C und E sowie Mineralstoffe wie Eisen, Calcium, Magnesium, Selen und Jod sind oft in überdurchschnittlichen Mengen enthalten. Es soll ausserdem biologisch angebaut oder unbehandelt sowie nicht über 42 °C erhitzt worden sein.

«Die meisten Menschen denken an Pulver mit klingenden Namen wie Moringa und Maca», so Béatrice Chiari. Es gebe aber viele Lebensmittel, die selten als Superfood bezeichnet würden, obwohl sie sämtlichen Kriterien genügen – etwa Pflanzenöle, Hirse, Avocado, Dat-

teln, Oliven und Gurken. «Ich wende den Begriff auf alle Lebensmittel an, welche die obengenannten Merkmale aufweisen», erläutert sie eine unter Experten gängige Definition.

Kritikpunkt Ökologie

In jüngster Zeit stehen die Gesundheits-Booster immer wieder in der Kritik. So bemängelt zum Beispiel die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) in einer Medienmitteilung die langen Transportwege der exotischen Produkte, zumal es für einige von ihnen einheimische Pendant mit ähnlichem Nährstoffspektrum gebe.

Fortsetzung auf Seite 6

Gelenkschmerzen?

Original

DR. ANDRES Wallwurzsalbe

Wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend bei rheumatischen Beschwerden und Arthrose, Unfall- und Sportverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen. Hergestellt aus frischen, biologisch in der Schweiz angebauten Wallwurzeln.

Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Dr. Andres Pharma AG



Rezept

Granatapfel-Sanddorn-Drink

Zutaten für 1 Glas/300 ml
Zeitaufwand 5 Minuten

- 2 EL Granatapfel-Ursaft/Muttersaft
- 1 EL Sanddorn-Sirup zum Süssen
- 1 Prise Kardamom

Zubereitung

Alles gut verrühren und mit lauwarmem Wasser auffüllen lassen.

Dieses Getränk eignet sich hervorragend, ein Nachmittagstief zu überbrücken und wieder Energie zu tanken. Gleichzeitig wirken die Inhaltsstoffe des Granatapfels entgiftend.

Ein richtiger «Antiaging-Drink» mit vielen Antioxidantien, Mineralstoffen (u.a. Eisen und Calcium) und den Vitaminen A, B, C und E. Wildfrüchte enthalten ein mehrfaches an Vitalstoffen im Vergleich zu Zitrusfrüchten und anderen Früchten.

Varianten

Mit kohlenstoffhaltigem Mineralwasser wird der Drink zu einem alkoholfreien Apéritif. Wer es lieber etwas saurer mag, kann ½ EL ungesüssten Sanddornsaft verwenden. Bei Bedarf Eiswürfel begeben und mit einem Pfefferminz- oder Zitronenmelissenblatt dekorieren.

Andere ungesüsste Wildfruchtsäfte mit wenig Wildfrüchtesirup mischen. Zum Beispiel Cassis-Ursaft und Johannisbeer-Sirup, Cranberry- und Aronia-Ursaft mit Sanddorn-Sirup usw.

Erhältlichkeit

Alle Zutaten sind im Reformhaus oder einem Naturkostladen erhältlich. Sirupe selber herstellen.

Rezept zu Verfügung gestellt von:
Béatrice Chiari,
dipl. Ernährungsberaterin SHS

Vista Rezepte >

Auf www.vistaonline.ch/superfoods finden Sie weitere Rezepte.



Dass die Exoten unökologischer sind als einheimische Äquivalente, bestreitet Béatrice Chiari nicht. Doch gibt sie zu bedenken, dass viele der hiesigen Superfoods nicht rund ums Jahr verfügbar sind und Exoten vor allem in den Wintermonaten für Abwechslung auf dem Speiseplan sorgen können.

Die aufkommende Kritik nimmt die Expertin gerne als Anlass, die Aufmerksamkeit auf jene einheimischen Superfoods zu richten, die bei vielen in Vergessenheit geraten sind: Wildkräuter wie Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn und Giersch sowie Wildfrüchte wie die wildgewachsenen Heidelbeeren, Sanddorn, Holunderbeeren und Hagebutten. Auch Kohlgewächse und Sprossen seien Superfoods. Und was manche verwundern mag: «Neben Blattgemüse wie Spinat und Lattich ist auch das Grün von Rande, Rübli, Sellerie und Kohlrabi essbar und um einiges nähr- und vitalstoffreicher als das zugehörige Gemüse», so die Ernährungsberaterin. Bei Pflanzenölen empfiehlt sie ebenfalls, zu den einheimischen Varianten aus Raps, Leinsamen, Walnuss und Hanf zu greifen. Doch die SGE hat nicht nur ökologische, sondern auch gesundheitliche Bedenken rund um den Trend. Kein einzelnes Lebensmittel könne das ganze Spektrum an möglichen Nährstoffen liefern, heisst es in der Medienmitteilung: «Die SGE empfiehlt eine abwechslungsreiche Auswahl an Lebensmitteln, um so von allen Vorteilen zu profitieren.»

Sind Superfoods also unnötig? «Menschen, die sich intensiv mit Ernährung auseinandersetzen, sich also mit Nähr- und Vitalstoffen auskennen, können sich durchaus ohne extra gekennzeichnete Superfoods ausgewogen ernähren», stimmt Béatrice Chiari zu. Doch selbst sie würden von Superfoods als natürliche Nahrungsergänzung profitieren. Von besonderer Bedeutung seien sie für Veganer, Diät-haltende, ältere Menschen, chronisch Kranke und Rekonvaleszente: «Sie alle können ohne Superfoods oder Supplemente nicht alle Nährstoffe in ausreichender Menge aufnehmen.»

Tatsächlicher Nutzen

Auch wenn der gesundheitliche Nutzen von Superfoods kaum umstritten ist; die fantastischen Geschichten, die sich um Wunderheilungen von schweren Krankheiten wie Krebs ranken, sind wissenschaftlich nicht belegt. Auch Alzheimer, Demenz, Herzschäden und Übergewicht sollen sie vorbeugen, den Cholesterinspiegel senken, die Konzentrationsfähigkeit verbessern, die Spermienqualität erhöhen und das Immunsystem stärken. Wie sieht es damit aus?

«Es ist ein Trugschluss zu denken, mit dem Einsatz von Superfoods würde alles besser», erklärt Béatrice Chiari. Wer aber Superfoods in eine naturbelassene und ausgewogene Ernährung einbettet, könne von einer vorbeugenden Wirkung gegen viele Krankheiten profitieren. Die enthaltenen Enzyme würden den Stoffwechsel anregen. Die Farb-, Duft- und Geschmacksstoffe wirken je nach Art beruhigend oder anregend auf Gehirn und Nerven. Auch die unterschiedlichsten Wirkungen von Vitaminen, Mineralstoffen und Fettsäuren sind belegt.

«Insofern ist es richtig, dass Superfoods eine entgiftende, entsäuernde und entzündungshemmende Wirkung haben und die Zellen schützen, was in der Krebsvorsorge, bei Alzheimer und Demenz, aber auch für das Immunsystem wichtig ist», bestätigt die Ernährungsberaterin. «Wenn es dem Immunsystem gut geht, entstehen auch weniger Allergien und chronische Erkrankungen.» Und eine regelmässige Entgiftung über

Ernährung und Getränke wirke sich nicht zuletzt positiv auf die Spermien aus. Doch auch bei Superfoods gelten Paracelsus' Worte: «Nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.» Béatrice Chiari beschreibt das Phänomen so: «Die hohe Konzentration hochpotenter Pflanzenstoffe in Superfood-Pulvern könne bei empfindlichen Personen mit Allergien oder Nierenproblemen eine ungewollte Reaktion auslösen.» Um das zu vermeiden, empfiehlt sie, pulverisierte Superfoods nur in kleinen Mengen, dafür regelmässig zu verwenden. Wichtig sei zudem Abwechslung, damit der Körper möglichst die ganze Vielfalt an wertvollen Stoffen aufnehmen könne.

Superfoods im Alltag

In der Basisernährung: Hirse, Quinoa, Amaranth, Avocado, Oliven, Gurke, Kohlgemüse, Ingwer, Kurkuma, Zimt, Kardamom, Vanille, einheimische Beeren und Kräuter. In Gemüsespeisen und Salaten: kalt gepresste Pflanzenöle, Nüsse, Samen, Kerne, Kräuter, Sprossen, Algen, Zitronen. Im Müesli oder in Shakes: Wildfrüchte (getrocknete in Wasser einweichen), alle pulverförmigen Superfoods, Reisprotein, Hanfprotein, kalt gepresste Pflanzenöle, Nuss-Muse, Nüsse, Samen, Kerne.

Im Grünen Smoothie: Wildfrüchte (getrocknete in Wasser einweichen), Wildkräuter, alle pulverförmigen Superfoods, v. a. «Greens» (Reis- und Hanfprotein gehören nicht hinein).

