

Sie gelten als die Extraklasse unter den Lebensmitteln

Was ist so super an Superfoods?

Sie strotzen vor Nährstoffen und von verschiedenen Seiten werden ihnen fast übernatürliche Kräfte zugesprochen. Tatsächlich können sie unter Umständen die Gesundheit beflügeln; Wunder darf man von ihnen aber nicht erwarten.

Text und Bild: Anita Schneider, LZSG

Superfoods sind in aller Munde. Meist werden damit exotische, nicht einheimische Lebensmittel wie Gojibeeren, Chiasamen, Matchapulver und viele andere gemeint. Die Bezeichnung hat sich in den letzten Jahren für Lebensmittel eingebürgert, die sich durch eine besonders günstige Nähstoffzusammensetzung oder einen besonders hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen auszeichnen. Der Begriff ist bisher nicht wissenschaftlich definiert, das heisst, es findet sich keine offizielle oder rechtlich bindende Begriffsdefinition. Meist sind es Lebensmittel, die nebst dem nährenden Faktor die Gesundheit positiv beeinflussen können. Beim derzeitigen



Die Auswahl an einheimischen Superfoods ist überraschend gross. Bild: zVg.

Interesse an gesunder Ernährung finden diese Lebensmittel grossen Anklang. Oftmals stört dabei auch der hohe Preis nicht. Was viele vergessen: Auch bei uns wachsen Nahrungsmittel, die es mit den weit her gekarrten Superfoods durchaus aufnehmen können und im Inhaltsstoff-Wettrennen oft sogar besser abschneiden als das exotische Pendant. Zudem ist es ökologisch fragwürdig, wenn Superfoods aus den entlegensten Winkeln dieser Erde zu

uns transportiert werden, wenn ebenso Wertvolles bei uns wächst.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Die sekundären Pflanzenstoffe, die Obst und Gemüse zu ihrem eigenen Schutz bilden, können auch uns Menschen vor Erkrankungen schützen. Bisher haben Forscher Tausende von verschiedenen sekundären Pflanzenstoffen entdeckt, davon mehr als 10 000 in essbaren Pflanzen. In jeder Obst- und Gemüseart findet sich eine andere Zusammensetzung dieser bioaktiven Helfer.

Die Funktionen der einzelnen sekundären Pflanzenstoffe sind unterschiedlich. Einige regeln das Wachstum der Pflanze oder dienen als Farb- und Duftstoffe. Andere wiederum schützen die Pflanzen vor Schädlingen, Bakterien oder Pilzen. Auch im menschlichen Körper verstärken sekundäre Pflanzenstoffe den Schutz vor Krankheiten.

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sekundäre Pflanzenstoffe die Abwehrkräfte steigern, vor Infektionen mit Pilzen, Bakterien oder Viren schützen können, den Cholesterinspiegel senken,



das Immunsystem unterstützen, den Zellschutz und die Zellregeneration fördern. Andere üben einen günstigen Einfluss auf die Blutzuckerwerte und den Blutdruck aus, was sich insgesamt positiv auf Krebs-, Herz-Kreislauf- und diverse andere Erkrankungen auswirkt.

Tatsache ist, dass durch sekundäre Pflanzenstoffe viele gesundheitsfördernde Prozesse unterstützt werden. Untersuchungen deuten aber darauf hin, dass die positiven Wir-

Himbeeren schneiden auch bezüglich Ökobilanz besser ab als Gojibeeren.

kungen der sekundären Pflanzenstoffe, stets in Kombination mit gewissen Vitaminen, Fettsäuren oder untereinander kombiniert, die bessere Wirkung zeigen, als Einzelsubstanzen. Darum ist es wichtig, nicht nur einzelne, sehr gesunde Superfoods in grosser Menge zu essen, sondern sich ausgewogen, naturbelassen und abwechslungsreich zu ernähren und die Ernährung möglichst oft mit – vor allem einheimischen – Superfoods zu ergänzen.

Gojibeere versus Himbeere

Als Superfood mit besonders vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften haben sich in den letzten Jahren diverse Nahrungsmittel etabliert. Zu den immer wieder genannten, gehört die Gojibeere, ursprünglich aus China stammend. Sie soll den Alterungsprozess verlangsamen, den Stoffwechsel ankurbeln, durch zahlreiche Vitamine das Immunsystem stärken und das Herz-Kreislaufsystem schützen. Sehr wertvolle Eigenschaften, die es auszunutzen gilt, wären da nicht die weiten Transportwege und die zum Teil sehr hohen Schadstoffbelastungen. Wenigen ist bekannt, dass die nor-

male, bei uns wachsende Himbeere durchaus auch das Zeug zum Superfood hat. Spätestens seit dem Bestseller «Krebszellen mögen keine Himbeeren» von Denis Gingras und Richard Béliveau müsste die Himbeere im gleichen Atemzug wie die Gojibeere genannt werden. Besser noch, bezüglich Nährstoffen ist die Himbeere der Gojibeere teilweise sogar überlegen. Gegenüber importierten Gojiberen schneidet die Himbeere bezüglich Ökobilanz und Schadstoffbelastung besser ab. Leider wurden in importierten Beeren und Samen in den letzten Jahren immer wieder zu hohe Schadstoff- und

stammenden Chiasamen gefunden. Bei den Mayas gehörten Chiasamen zu den Grundnahrungsmitteln und wurden als Kraft- und Energielieferanten eingesetzt. Bei uns wird ihnen eine verdauungsfördernde, Blutzucker regulierende, Gelenkschmerzen lindernde und schlank machende Wirkung zugesprochen. Dies vor allem wegen dem hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure und dem hohen Nahrungsfasergehalt. Vergleicht man mit dem einheimischen Pendant, dem Leinsamen, gelten genau dieselben gesundheitlichen Vorzüge, da Leinsamen fast ebenso hohe Werte der genannten Inhaltsstoffe vor-



Leinsamen sind Chiasamen ebenbürtig.

pestizidbelastungen gefunden. Als Alternative können durchaus auch die schwarze Johannisbeere, wilde Heidelbeeren, Preiselbeeren und Brombeeren mit ihrem unglaublichen Potenzial an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen herangenommen werden. Mittlerweile werden Bio-Gojibeeren auch in der Schweiz angebaut.

Chiasamen versus Leinsamen

Zu hohe Belastungen wurden auch bei den ursprünglich aus Mexiko

zuweisen hat. Somit müsste auch der gute alte Leinsamen, der in der traditionellen europäischen Naturheilkunde seit jeher als Schleimmittel und stuhlgangförderndes Mittel eingesetzt wurde, dank dem ähnlichen Inhaltsstoffmuster als Superfood gelten.

Die Auszeichnung Superfood

Zu den Superfoods mit besonders hohem gesundheitlichen Nutzen zählen heute nebst bereits erwähnten Lebensmitteln: Avocado, Ing-

wer, Aroniabeere, Matchapulver, Algenpulver, Weizengras, Macapulver, Granatapfel, Moringa, Aloe vera, diverse Kohlgewächse, allen voran Ferkohl, Shiitake-Pilze, rohes Sauerkraut, Mandeln und Kürbiskerne, Hanfsamen, Papaya, Traubenkerne, Acai-beere, Beeren in allen Variationen und Farben und Kurkuma, wel-

Kombinationen machen einzelne Lebensmittel besonders wertvoll.

ches nebst der Pulverform in Kapseln abgepackt als tägliche Nahrungsergänzung eingesetzt werden kann. Nicht zu vergessen die unzähligen Kräuter und Wildkräuter. Ständig wird diese Liste erweitert. Was heute als Superfood gilt, wird morgen bereits wieder vom nächsten besonders gesunden Lebensmittel abgelöst. Welches nun wirklich die Superfood-Top-Ten sind, lässt sich

nicht sagen. Nicht einmal in der Gesundheitsszene ist man sich einig. Anstatt sich den Kopf zu zerbrechen, welche Superfoods nun die gesündesten sind, lohnt es sich, Folgendes zu berücksichtigen: Es ist ein Trugschluss, sich auf den Gesundheitswert von einigen wenigen, hochgepreisenen, besonders gesunden Nahrungsmitteln zu verlassen.

Der Mix macht's aus

Jedes Lebensmittel hat einen ganz eigenen Wert durch seine ganz besondere Nährstoffzusammensetzung. Erst die Kombination der verschiedenen Lebensmittelinhaltsstoffe zu einer Mahlzeit macht diese zu einem wertvollen, sich gegenseitig unterstützenden Cocktail. Die sich gegenseitig ergänzende Nährstofffülle kann kein einzelnes Lebensmittel für sich alleine bieten. Darum ist nicht wichtig, welches Lebensmittel nun Superfood Nummer eins ist, sondern, dass die Ernährung insgesamt möglichst bunt, farbig, ab-



Gesundes Weizengras kann man selber ziehen.

wechslungsreich, frisch, saisonal, regional, naturbelassen, schonend zubereitet ist und mit viel Genuss und Dankbarkeit gegessen wird. Der Wert und die gesundheitsfördernden Wirkungen einer Ernährungsweise lassen sich nicht auf einzelne, besonders gesunde Lebensmittel herunterbrechen.

Rezept der Woche

Frühlings-Powerpesto mit Baumnüssen

100 g Ziegenfrischkäse oder Feta
100 g Mascarpone
20 g Basilikum (1 Bund)
5 junge Löwenzahnblätter
3 junge Brennesseltriebe (oder Blätter, beides aus ungedüngter Wiese)
½ dl Baumnußöl oder Leinöl oder Rapsöl
100 g Baumnüsse
Salz, Pfeffer
1 Msp. Kurkuma oder Curry
1–2 EL Weisser Balsamico

Alle Zutaten mit dem Mixstab zu einer streichfähigen Paste pürieren.

Anita Schneider, LZSG

Tipps

- Das Pesto passt zu Gschwelli oder einfach so als Brotaufstrich.
- Nach 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank kann das Pesto mit der Sterntülle im Spritzsack dekorativ als Apérohäppli auf Cracker oder kleine Brötli aufgetragen werden.
- Als Pesto für Spaghetti oder Teigwaren anstatt ½ dl Öl einen ganzen Deziliter Öl nehmen oder mit Wasser die Konsistenz etwas verdünnen.

