

Die sind super, Mann!



Chia, Açaí, Goji oder Quinoa – vielen Nahrungsmitteln haftet heutzutage das Prädikat Superfood an. Was heisst das? Und wie toll sind diese Exoten nun wirklich?

Text: David Fäh Illustration: Paula Sanz Caballero

Superfood. Kaum ein Heftchen, das man in diesen Tagen aufschlägt, aus dem einen nicht dieses Label anspringt. In Fitnessstudios, Trainingszirkeln, Yoga-Grüppchen und Kochkursen wird darüber gemunkelt, und alleweil ist von wundersamen Eigenschaften die Rede, von denen das gemeine Radieschen und die gewöhnliche Garten-Erdbeere nur träumen können. Japanischer Macha-Tee etwa soll die Fettverbrennung anregen, Manuka-Honig aus Neuseeland vor Erkältung schützen. Mexikanische Chia-Samen sowie Goji- und Açaí-Beeren aus China und vom Amazonas sollen wahre Nährstoffwunder sein. Und auch die aus den Anden stammende Quinoa ist unseren heimischen Stärkequellen angeblich in vielen Belangen weit überlegen.

Je exotischer die Namen klingen, desto eher wollen wir den Versprechungen glauben. Sind diese Super-Nahrungsmittel tatsächlich die erhofften Heilsbringer oder nur Vertreter eines Hypes?

Die Antwort darauf bekommt, wer die Lebensmittel genauer unter die Nährwert-Lupe nimmt. Und da kommt bald Ernüchterung auf, denn viele Superfoods haben nicht mehr drauf als unsere einheimischen Nahrungsmittel (siehe rechts).

Bei einigen Superfoods ist die Überbewertung darauf zurückzuführen, dass die Angaben zu den enthaltenen Nährstoffen nicht auf dem unbehandelten Produkt, sondern auf daraus hergestellten Extrakten wie Pulver oder Tabletten beruhen. Diesen wurde das Wasser entzogen, was automatisch zu einer Stoffkonzentration führt. Würde man Rüebli oder Broccoli trocknen und pulverisieren, erhielte man mitunter sogar eine höhere Nährstoffkonzentration als sie in vielen Superfood-extrakten zu finden ist.

Heutige Superfoods sind auch nicht viel revolutionärer als die Pendants, die uns vor einigen Jahrhunderten erreichten. Superfood ist nur ein neuer Begriff für das alte Phänomen, dass sich bisher unbekannte Lebensmittel plötzlich grosser Beliebtheit erfreuen. Im 16. und 17. Jahrhundert brachten Seefahrer nicht nur Gold aus der neuen Welt mit nach Hause, sondern noch viel Wertvolleres: Tomaten, Mais, Chili, Bohnen, Zucchini, Avocados und sogar Schokolade hatte Kolumbus mit im Gepäck. Echte Schätze in Zeiten kulinarischer Einöde.

Der neuzeitliche Superfood schlechthin war aber die Kartoffel. Als komplette Getreideernten auf den Feldern verfaul-

ten oder vertrockneten, rettete die Stärkeknolle Millionen Menschen vor dem sicheren Hungertod. Niemand würde diese Nahrungsmittel heute als exotisch oder aussergewöhnlich bezeichnen. Sie sind Teil unserer Kultur geworden. Wer würde beim Betrachten einer Insalata caprese schon an einen kulinarischen Migranten aus Übersee denken?

Und wie es der Tomate erging, dürfte es auch den Hypes der Gegenwart ergehen. Seit die Welt zum Dorf geworden ist, werden neuartige Lebensmittel noch schneller zu einem Bestandteil unserer täglichen Ernährung. Kommt hinzu, dass viele Superfoods anspruchslos sind und gut mit dem Schweizer Klima zurechtkommen. Das erleichtert die Integration zur Kulturpflanze ungemein. Und natürlich sind neue Früchte und Gemüse, Samen und Getreide eine Bereicherung für uns. Sie erweitern die kulinarische Vielfalt, lassen uns beim Kochen auf Entdeckungsreise gehen und beglücken unsere Sinne mit bisher ungekannten Geschmacksnoten. Zürcher Geschnetzeltes mit Quinoa? Amarant-Polenta? Ein Bocksdorn-Strauch im Schrebergarten? Nachmachen! Das ist erfolgreiche und gesunde Integration. ●

Importierte Superfoods oder einheimische Pflanzen und Früchte? Wir machen den Vergleich!

Superfood

Goji-Beeren

Die Beere hat eine relativ hohe Dichte an wertvollen Nährstoffen wie Vitamin A, B, C und E sowie anderen antioxidativ wirksamen Stoffen. Goji-Beeren schmecken aber ungewohnt, also anders als heimische Beeren.



Heimische Alternative

Himbeere (oder Johannisbeere)

Diese einheimischen Vertreter haben teilweise sogar höhere Konzentrationen an Nährstoffen zu bieten. Vor allem dann, wenn sie aus dem eigenen Garten stammen. Exotische Beeren aus dem Laden haben oft eine lange Reise hinter sich. Dabei gehen wertvolle Stoffe verloren. Unklar ist zudem, inwiefern solche Beeren mit Schadstoffen wie Pestiziden belastet sind.



Superfood

Açaí-Beere

Diese Palmfrucht bietet tatsächlich viele Nährstoffe, aber auch recht viele Kalorien. Besonders der Gehalt an Fett, Eiweiss und Ballaststoffen ist relativ hoch, was eine gute Sättigung ermöglicht.



Heimische Alternative

Heidelbeere

Heidelbeeren haben eine ähnliche Zusammensetzung an Vitaminen, dabei jedoch deutlich weniger Kalorien. Natürlich enthalten sie weniger gesunde Eiweisse und Fette. Den Bedarf an diesen Nährstoffen können wir aber problemlos mit heimischen Baumüssen decken. Die Ökobilanz einheimischer Produkte fällt wegen des langen Transports von Açaí-Beeren aber deutlich besser aus.

Superfood

Chia-Samen

Die Samen sind eine gute Quelle für Ballaststoffe, wertvolle Fette und Eiweisse.



Heimische Alternative

Leinsamen

Leinsamen enthalten etwas weniger der pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren, haben ansonsten aber eine ähnliche Zusammensetzung wie Chia-Samen.

Superfood

Quinoa

Das Fuchsschwanzgewächs bietet Samen mit einer Nährstoffzusammensetzung, die derjenigen von Weizen in vielem überlegen ist.



Heimische Alternative

Dinkel

Dinkel bietet im Vergleich zu Quinoa mehr Ballaststoffe, ähnlich viel Eisen und Zink, dafür weniger Kalzium, Magnesium, Eiweiss und gesunde Fette. Zudem enthält Dinkel im Gegensatz zu Quinoa Gluten und kann auch Gräserallergikern Probleme bereiten.

Superfood

Macha-Tee

Dieser Tee enthält konzentrierte Gerbstoffe und sogenannte Katechine. Sie können gewissen Risikofaktoren im Blut entgegenwirken. Die Stoffe haben auch die Eigenschaft, die Energieverbrennung und die Oxidation von Fettsäuren in unserem Körper anzukurbeln, was beim Abnehmen helfen kann.



Heimische Alternative

Olivenöl

Auch Olivenöl enthält scharfe und bittere Stoffe, die die Wärmeproduktion des Körpers und die Fettverbrennung nach der Einnahme anheizen. Olivenöl enthält zwar viele Kalorien, aber es sättigt auch gut. Tatsächlich konnten Studien zeigen, dass der Konsum von Olivenöl im Rahmen einer mediterranen Ernährungsweise mit einem niedrigeren BMI in Bezug steht, verglichen zu dem von Menschen, die kein Olivenöl konsumierten.

© Getty Images, iStock, Shutterstock