

Superfood – exotisch oder einheimisch?

Bestimmt haben auch Sie schon etwas vom Modewort „Superfood“ gehört. Ist dieser wirklich so super und was versteht man eigentlich darunter?

Der Begriff Superfood existiert eigentlich schon seit 1925. Aber erst mit dem Interesse an gesunder Ernährung erlebt der Superfood – gepaart mit Exotik – ein richtiger Boom. Was man aber genau darunter zu verstehen hat ist nicht klar, denn es gibt keine fachliche oder rechtliche Definition dafür. Es ist vor allem ein Marketingbegriff. Superfood soll verschiedene gesundheitliche Vorteile bringen und sogar Krankheiten heilen, da er sich vor allem durch hohe Gehalte an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Omega-3-Fettsäuren oder Enzymen auszeichnet. Heute ist Superfood auch in Grossverteilern erhältlich: Beeren, Wurzeln, Samen – und das oft in Pulverform. Es werden aber nicht nur exotische Nahrungsmittel, wie beispielsweise Gojibeeren oder Chiasamen als Superfood bezeichnet, sondern auch einheimische Nahrungsmittel wie beispielsweise Heidelbeeren. Unsere eigenen Superfoods werden eben nicht so aggressiv beworben, weil sie zu „gewöhnlich“ sind.

Wie gesund sind sie nun? Es existieren zwar diverse Studien für bestimmte Nahrungsmittel, welche gesundheitlichen Vorteil bringen sollen, doch diese sind meistens nur in-vitro-Experimenten getestet (am Tiermodell oder mit isolierten Kulturen menschlicher Zellen) und können kaum auf den Menschen übertragen werden.

Die gesundheitsfördernden Substanzen sind teilweise auf frisch geerntete Nahrungsmittel bezogen. Durch ihre Verarbeitung (Pulver, Kapseln) gehen aber viele Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe verloren. Bei anderen Exoten sind die Nährstoffvergleiche auf das Pulver bezogen (z.B. Moringa) und werden mit einheimischen frischen Nahrungsmitteln verglichen. Das verfälscht natürlich die Ergebnisse.

Relevant ist aber, dass man von den entsprechenden Nahrungsmitteln regelmässig über längere Zeit eine riesige Menge essen müsste, um überhaupt einen Nutzen zu haben.

Auch der sogenannte ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorbing Capacity), mit dem Superfood oft beworben wird, ist nicht relevant. Die ORAC-Werte geben an, wie hoch die Fähigkeit eines Nahrungsmittels ist, freie Radikale im Körper unschädlich zu machen. Diese Werte sind jedoch nur Laborzahlen und können nicht einfach auf den Stoffwechsel übertragen werden. Somit sind sie also nicht so relevant für die Gesundheit wie behauptet wird.

Dann gibt es noch einen anderen Aspekt: Superfoodprodukte kommen oft aus exotischen Ländern, sind meistens sehr teuer und ökologisch gesehen nicht undenklich. Steigt nämlich die Nachfrage nach solchen Nahrungsmitteln, wirkt sich das meistens auch negativ auf die Menschen im Ursprungsland aus: Reduzierter Landbau für eigene Grundnahrungsmittel, Überdüngung, Pestizideinsatz, schlechte Arbeitsbedingungen usw. Viele exotische Superfoods, die getestet wurden, waren stark mit Pestiziden belastet. Warum greifen wir nicht einfach auf einheimische Superfoods zurück?

Hier ein paar Vorschläge:

Leinsamen statt Chiasamen	Leinsamen sind bezüglich Eiweiss, Vitamin E, Alpha-Linolensäuren und Ballaststoffen ebenbürtig und ein vollständiger Ersatz.
---------------------------	--

Hagebuttenfrüchte oder Sanddornbeeren statt Gojibeeren	Gojibeeren sind berühmt als hervorragende pflanzliche Eiweissquelle, liefern hohe Dosen an Vitaminen, insbesondere Vitamin C und ausserdem 21 Mineralien und Spurenelemente. Die Inhaltsstoffe der Gojibeere sind ähnlich wie die des Sanddorns. Der Vitamin C-Gehalt ist jedoch in einheimischen Früchten und Beeren um ein Vielfaches höher. Der Eiweissgehalt kann mit Nüssen oder Kernen abgedeckt werden.
Schwarze Johannisbeeren oder Holunderbeeren statt Açaibeeren	Johannis- oder Holunderbeeren enthalten genauso viele Anthocyane wie Açaibeeren aus dem Amazonasgebiet und sind sehr vitaminreich. Sie sind als Saft erhältlich.
Grünkohl oder Rübli statt Moringablätter	Getrocknete Moringablätter zeichnen sich vor allem durch Vitamine Beta-Carotin, C, E, Folsäure und Mineralstoffe aus. Rübli und Grünkohl enthalten auch sehr viel Beta-Carotin – sogar ein Vielfaches, wenn sie auch getrocknet konsumiert würden. Oder andere Kohlarten decken viele Vitamine ab und sind reich an sekundären Pflanzenstoffen. Auch Nüsse oder Kerne liefern viele Mineralstoffe und Vitamin E.

Fazit:

- Exotische Superfoods sind meist verarbeitet und nur als Pulver oder Kapseln angeboten. Oft sind sie angereichert mit Zusatzstoffen.
- Einheimische Superfoods sind den exotischen bzgl. Nährstoffgehalt meist ebenbürtig.
- Einheimische Superfoods werden in natürlicher Form gegessen.
- Einheimische Superfoods haben eine bessere Ökobilanz.
- Einheimische Superfoods sind um ein Vielfaches günstiger.
- Wenn exotische Superfoods, dann aus dem Bioanbau oder selber pflanzen (z.B. Gojibeeren, Sanddorn, Schisandra)!