

**POW!**



# SUPERFOOD ODER SUPER

# HYPE

Alle stürzen sich plötzlich auf »Superfoods« wie Kakao, Chiasamen oder Beeren. Sie sollen nicht nur gesund sein, sondern auch schlank machen. Aber stimmt das wirklich?

TEXT MARLIES GRUBER ILLUSTRATION OLIVER WEISS

**H**eidelbeeren, Kakao, Rote Rüben, Goji-Beeren, Chiasamen, Hanfsamen oder Granatapfel erleben einen wahren Boom. Sie zählen zu den sogenannten Superfoods und werden damit als wahre Kraftwerke der Natur, als Gesundheitsbooster propagiert. Mit ihrer Kombination aus Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen, Aminosäuren oder Fettsäuren sollen sie nicht nur die Nährstoffversorgung decken. Nein, ihnen wird ein breites Wirkungsspektrum zugeschrieben: Sie sollen Blutdruck senken, Cholesterin- und Blutzuckerwerte regulieren, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, gegen alternde Haut wirken, das Immunsystem stärken, bei Depressionen helfen und noch vieles mehr. Und das im Solo-Auftritt. Superfoods sollen also komplette alimentäre Wunderwaffen sein. Schon da könnte man skeptisch werden.

Dazu kommt: Superfood ist ein Begriff bar jeglicher fachlichen Definition. Nähern wir uns also dem Superfood über Wörterbücher wie jenes von Merriam-Webster, das es so beschreibt: »Ein äußerst nährstoffreiches Nahrungsmittel, vollgepackt mit Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen, Antioxidantien und/oder Phytonährstoffen«. Bei Superfood handelt es sich daher meistens um Obst und Gemüse, die wegen ihres hohen Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen haben sollen. Dass alle miteinander durchaus gesund sind, ist keine Frage, doch der besondere Benefit eines einzigen Lebensmittels im realen Essalltag ließ sich bisher noch nicht nachweisen.

Ein einziges Superfood kann den Gesundheitsstatus nicht wesentlich ändern (siehe dazu auch das Interview mit Dr. Zifko auf Seite 145). Zudem hakt es mitunter daran, dass sich Studienergebnisse nicht 1:1 auf die Praxis übertragen lassen. So werden Heidelbeeren – übrigens die Frucht des Jahres 2015 – wegen ihres hohen Gehalts an Anthocyanen, dem blauen Farbstoff, und Antioxidantien gepriesen. Erstere sollen Dickdarmkrebs in Schach halten, Letztere schützen generell Körperzellen vor schädlichen Molekülen, sogenannten freien Radikalen, die im Stoffwechsel entstehen, aber auch aus der Umwelt stammen können, zum Beispiel durch Zigarettenrauch. Sind zu viele freie Radikale im Umlauf, kann das zu Zellschäden führen, die wiederum Krankheiten wie Krebs, Diabetes



## HEIDELBEERE GRANATAPFEL



Beeren sind wahre Superfoods: Sie beinhalten Vitamin C, Magnesium, Kalium und wenig Kalorien.

und Herzerkrankungen auslösen können. Auch die Acai-Beere und der Granatapfel werden aufgrund des Antioxidantien-Gehaltes in den Himmel gehoben. Das Problem mit den Angaben zu den Antioxidantien ist jedoch, dass es für die Bestimmung des Gehaltes keine standardisierte Methode gibt. Werte dazu sind daher immer kritisch zu

betrachten. Die Methode ist also ein Punkt, ein anderer ist schlicht die Menge. Für Forschungszwecke werden meistens sehr große Mengen an Nährstoffen eingesetzt. Diese sind im normalen Essalltag in der Regel nicht erreichbar.

Und noch ein Aspekt besteht oft nicht den »reality check«: Physiologische Wirkungen der Inhaltsstoffe oder Nahrungsmittel halten nur für kurze Zeit an. Das bedeutet, dass sie häufig, mitunter täglich, in relevanten Mengen gegessen werden müssen, um einen gesundheitlichen Nutzen zu stiften.

Ein weiterer Punkt, der ins Gewicht fällt: Viele Studien zu Nährstoffen sind Tierversuche oder In-vitro-Experimente, also Versuche mit isolierten Kulturen menschlicher Zellen. Solche Untersuchungen können zwar gute Hinweise auf Gesundheitseigenschaften geben, aber noch nicht belegen, dass der Mechanismus im menschlichen Körper ebenso verläuft. Selbst Beobachtungsstudien können nur Zusammenhänge aufdecken, aber kein Ursache-Wirkungs-Verhältnis klären. Dafür bleiben bloß Interventionsstudien, bei denen die Ernährung der Teilnehmer manipuliert wird, um die Wirkung eines Nährstoffes oder eines Lebensmittels zu erfassen.

#### AUF DIE KOMBINATION KOMMT ES AN

Zu guter Letzt bleibt immer noch der Matrix-Effekt: Egal welches Lebensmittel allein untersucht wird, im Alltag essen wir Speisen, also gesamte Kompositionen. Die unterschiedlichen Inhaltsstoffe können sich gegenseitig verstärken oder abschwächen, sodass wir mehr oder weniger aufnehmen. So landet beispielsweise mehr Eisen aus Fleisch in unseren Zellen, wenn gleichzeitig Vitamin C im Spiel ist.

Oder: Das in Karotten und Spinat enthaltene Betacarotin braucht Fett, etwa in Salatdressing, um effizient resorbiert zu werden. Worauf es also ankommt, ist das gesamte Essmuster, eine bunte Kost. Das ist nicht neu und nicht spannend und wahrscheinlich zu nebulös fürs »daily business«. Leichter fällt es natürlich, sich auf einzelne Lebensmittel zu konzentrieren, ganz nach dem Motto »hier zugreifen und alles ist gut«. Doch das können selbst super vermarktete Superfoods nicht bewerkstelligen. Superfoods allein hebeln alle anderen Routinen eben nicht aus. Vielleicht sind sie aber Pioniere für mehr Farbe und Abwechslung auf dem Teller – Köche setzen darauf (siehe Story auf Seite 146). >

Die Wirkung der Chiasamen ist umstritten: Zwar beinhalten sie viele Omega-3-Fettsäuren, doch langfristige Effekte auf die Gesundheit sind bisher nicht eindeutig belegt.



# CHIASAMEN

#### WAS IST EIN SUPERFOOD?

Der Begriff tauchte erstmals im Jahr 1915 im Oxford English Dictionary auf – mit folgender Beschreibung: »Ein Nahrungsmittel mit sehr hohem Nährwert oder anderem positiven Nutzen für Gesundheit und Wohlbefinden.« Im Laufe der Zeit wurde die Definition verändert zu: »Ein nährstoffreiches Nahrungsmittel, von dem man annimmt, dass es sich besonders positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirkt.« Sie können 30 und mehr hochkonzentrierte Nährstoffe in optimalen Verhältnissen zueinander enthalten – nicht nur zwei oder drei. Viele der heute unter »Superfood« geläufigen Lebensmittel wurden schon in der Vergangenheit gerühmt. Archäologische Funde haben gezeigt, dass etwa Leinsamen schon im antiken Babylon gesät wurden, Chiasamen waren ein Grundnahrungsmittel der Aztekenkrieger und Acai-Beeren wurden in der Medizin im frühen Amazonien verwendet.

## FACTS

## SUPERFOOD- ÜBERBLICK

Die guten und weniger guten Seiten der vermeintlichen Heilnahrung.



### KAKAO

#### **SUPER:**

Liefert Magnesium, Eisen sowie Zink und enthält Kupfer, Mangan und Chrom. Dazu kommen hohe Mengen Flavonole, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidativ wirken. Zudem können die Stoffe im Körper die Bildung von Stickoxiden steigern. Diese wiederum erweitern die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck leicht sinken kann. Dadurch reduziert sich auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

#### **NICHT SO SUPER:**

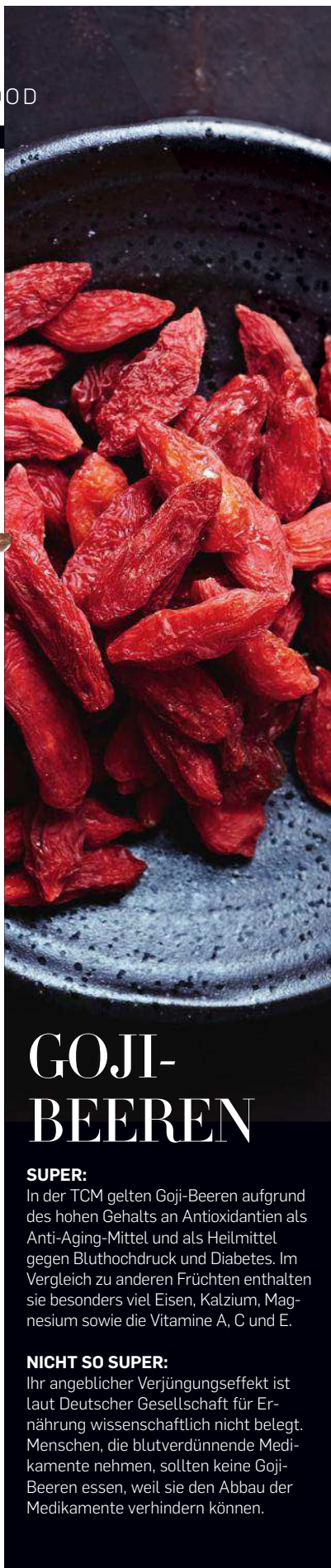
Hohe Mengen können aufgrund des Koffeingehaltes wie Kaffee zu Beklemmung, Herzrasen und Schlaflosigkeit führen. Wirksam sind nur Produkte mit einem hohen Kakaoanteil, wie Bitterschokolade.

## BEEREN

(Aronia, Heidelbeeren, Erdbeeren, Cranberrys/ Preiselbeeren)

#### **SUPER:**

Besonders hervorzuheben ist der Vitamin-C-Gehalt der Früchte. Johannisbeeren, Erdbeeren und Stachelbeeren stehen hier an erster Stelle. Mit einem Gehalt von bis zu 177 mg Vitamin C/100 g übertreffen die schwarzen Johannisbeeren sogar Zitrusfrüchte. Weiters liefern die Beeren Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor und Magnesium, enthalten zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, haben wenig Kalorien und einen hohen Ballaststoff- und Wasseranteil. Vor allem die Anthocyane, die den Beeren die Farben geben, und Vitamin C sind antioxidativ wirksam.



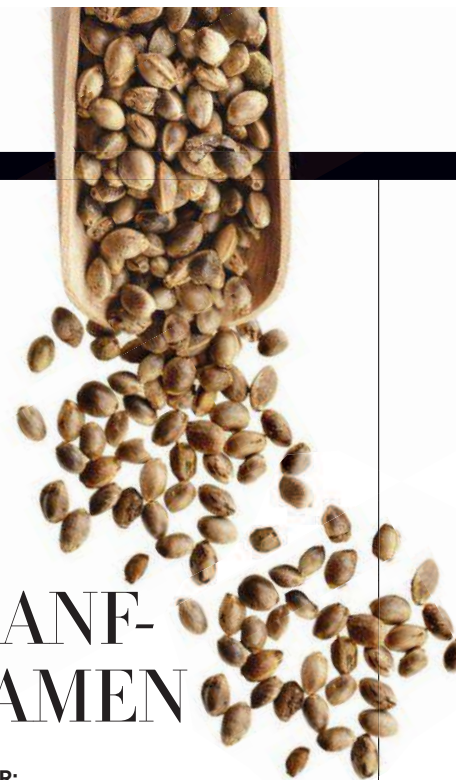
## GOJI- BEEREN

#### **SUPER:**

In der TCM gelten Goji-Beeren aufgrund des hohen Gehalts an Antioxidantien als Anti-Aging-Mittel und als Heilmittel gegen Bluthochdruck und Diabetes. Im Vergleich zu anderen Früchten enthalten sie besonders viel Eisen, Kalzium, Magnesium sowie die Vitamine A, C und E.

#### **NICHT SO SUPER:**

Ihr angeblicher Verjüngungseffekt ist laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung wissenschaftlich nicht belegt. Menschen, die blutverdünnende Medikamente nehmen, sollten keine Goji-Beeren essen, weil sie den Abbau der Medikamente verhindern können.



## HANF- SAMEN

#### **SUPER:**

Hoher Eiweißgehalt und alle essentiellen Aminosäuren. Zudem liefern sie Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren im idealen Verhältnis.

#### **NICHT SO SUPER:**

Sie sind mit 475 Kilokalorien pro 100 Gramm sehr energiereich.



## CHIASAMEN

#### **SUPER:**

Chiasamen zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, vor allem Alpha-Linolensäure, aus und weisen ein gutes Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäure auf. Sie punkten außerdem mit 20 % Eiweiß, einem hohen Ballaststoffgehalt und relativ viel Kalzium. Reichlich sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe sorgen für hohe antioxidative Kapazität.

#### **NICHT SO SUPER:**

Sie enthalten ca. 30 % Fett. Keine gesicherten Aussagen zu langfristigen Gesundheitseffekten. Leinöl hat ähnlich viel Alpha-Linolensäure.



## WILD- KRÄUTER

### SUPER:

Wildkräuter punkten mit hohen Nährstoffgehalten. Auf 100 g gesehen schneiden sie besser ab als beispielsweise Feldsalat oder Spinat. Das liegt u. a. am geringeren Wassergehalt. Ein Beispiel für beachtliche Mengen an Vitamin C und Eisen ist die Brennnessel. Bezogen auf 100 g haben die haarigen Blätter doppelt so viel Vitamin C wie Zitronen und etwa doppelt so viel Eisen wie Schweineleber. Vitamin C ist ein potentes Antioxidationsmittel.

### NICHT SO SUPER:

Der Nährstoffgehalt relativiert sich, weil man in der Regel von Wildkräutern weniger isst als von Kulturpflanzen. Zudem ist der Nährstoffgehalt variabel: Bei jungen Blättern und Trieben ist er zu Beginn oder kurz vor der Blütezeit am größten. Wenn es lange nicht geregnet hat und auch nach starken Regenfällen sinkt der Nährstoffgehalt. Auch der Gehalt an Bitterstoffen variiert – junge Blätter haben weniger davon. Wer von deren Heilkräften profitieren möchte, sollte eher zu älteren Pflanzen greifen. Bei steigender Temperatur sinkt die Menge an flüchtigen ätherischen Ölen. Will man mehr der duftenden und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe haben, muss man sich in den kühleren Morgenstunden auf den Weg machen.

## INTERVIEW MIT DEM NEUROLOGEN DR. UDO ZIFKO

**FALSTAFF** *In Supermärkten erhalten Superfoods mittlerweile die besten Verkaufsplätze, in Talkshows diskutieren Experten über sie und in Medien sind sie präsenter denn je. Was halten Sie als Mediziner von den vermeintlichen »Wundermitteln« für den Körper?*

**ZIFKO** Es gibt Substanzen in Lebensmitteln, die den Gehirnstoffwechsel fördern können – Eidotter oder Nüsse sind Beispiele dafür, aber auch folsäurehaltige Lebensmittel wie Spinat, Spargel oder grüner Salat. Und Rotwein etwa kann schlechtes Cholesterin senken. All dies fällt allerdings nicht unter den klassischen Begriff Superfood. Der Begriff ist gar nicht wirklich definiert und schlecht abgegrenzt.

*Wurde der Begriff also nur von gewieften Werbeleuten erschaffen?*

Möglicherweise. Denn wo fängt man an und wo hört man auf? Es gibt noch viel mehr Lebensmittel, die sich positiv auf den Körper auswirken, als jene, die derzeit als Superfoods bekannt sind.

*Von Goji-Beeren bis Hanfsamen: Wenn wir uns jene Superfoods ansehen, die derzeit am meisten promotet werden – wie wirken sie auf den Körper?*

Eben das ist das Problem. Es gibt lediglich Einzelbeobachtungen, aber noch keine kompletten Studien, weil das Phänomen dieser Superfoods noch neu ist. Die langfristigen Auswirkungen auf den menschlichen Körper sind noch nicht belegt.

*Bedeutet das, der Hype um Superfoods fußt auf reinen Hypothesen?*

Nicht unbedingt. Sie wirken auf den Körper – ja. Aber nur, wenn man sie in bestimmter Menge über einen langen Zeitraum zu sich nimmt. Wer nur hin und wieder zum Beispiel eine Goji-Beere isst, wird wohl wenige bis gar keine Veränderungen bemerken. Und für langfristige Analysen ist es eben



**DR. UDO ZIFKO**  
Leiter des Zentrums für Neurologie im Rudolfinerhaus in Wien.

noch zu früh. Es kommen laufend neue Erkenntnisse heraus.

*Was man aber schon weiß: Superfoods wirken nicht immer nur*

*»super«, sondern haben neben*

*positiven auch einige weniger positive Eigenschaften wie hohen Fett- oder Kalorienanteil (siehe dazu die Übersicht links).*

*Sollte man sich als Konsument über diese Wirkungen informieren oder sind die vernachlässigbar?*

Das ist die Schattenseite der Medaille. Wer normale Blutwerte hat, braucht sich darüber keine Gedanken zu machen. Wer allerdings diabetesgefährdet ist oder unter erhöhtem Blutzucker leidet, sollte sich darüber informieren. Es kommt immer auf den Gesamtzustand des Körpers an. Empfehlenswert ist es jedenfalls, mit einem Ernährungsmediziner zu sprechen und nicht blind auf den Begriff Superfood zu vertrauen.

*Sind Superfoods nur ein Trend oder werden sie sich einen Platz in der kulinarischen Welt sichern?*

Mein Gefühl ist, dass Menschen immer wachsamer werden. Zugleich steigt die Zahl der Ernährungs- und Essstörungen. Die Schere zwischen Angebot und tatsächlichem Ernährungsstil geht auseinander. Der jetzige Hype rund um die Superfoods fördert das Umdenken und stärkt das Bewusstsein der Menschen in Bezug auf ihre Ernährung. Und das ist in jedem Fall gut.

falstaff gourmet / SUPERFOOD

Aus Susanna Bingemers und Hans Gerlachs Buch »Kochen mit Superfoods«: Kürbisgnocchi mit Chiasamen.

# DIE NEUE SUPER-KÜCHE

Am Herd sind Superfoods bereits wahre Stars, denn sie geben oft Gerichten einen geschmacklichen Kick. Auch deshalb experimentieren immer mehr Köche damit.

TEXT MARLENE AUER

**B**ei Boris Lauser liegen kleine Nährstoffbomben auf dem Teller. Für den Chiapudding vermischt der Chefkoch die Samen mit Haselnussmilch und rührt einige Stückchen Schokolade darunter. Über das Pastinaken-Couscous streut er kleine rote Goji-Beeren und seine Cupcakes macht er mit Rohkakao. Was dabei herauskommt, sieht bunt und hübsch aus – und soll auch noch gesund sein. Eine Kombination, die funktioniert. So gut, dass die Nachfrage nach den neuen Supergerichten stetig steigt und Lauser bereits Kochbücher darüber schreibt.

»Superfoods haben Einzug in den Massenmarkt gehalten«, sagt der Chefkoch aus Berlin. »Man findet Chiasamen und Pulver in jedem Biomarkt und bald auch in den Supermärkten.« Das ist auch in Österreich so. In Wien gilt Raw-Food-Chef Julian Kutos als Vorreiter des Trends. Kakao hat es ihm besonders angetan. Bäckert er Müsliriegel, verwendet er dafür Kakaobohnen, die unter 50 Grad verarbeitet – also nicht geröstet – wurden. Das hat laut Kutos gleich zwei Gründe: Zum einen bleiben so Eisen, Magnesium, Antioxidantien und hochwertige Fette komplett erhalten. Zum anderen schmeckt der Kakao deutlich gehaltvoller. Und in der Schweiz? Dort hält Fabian Spiquel die Stange für Superfood hoch. Der Chefkoch des Schweizer Restaurants »Maison Manesse« liebt vor allem Camu-Camu-Beeren. Die Früchte seien nicht nur reich an Vitamin C und Eisen, sondern durch die Säure am Gaumen sogar Ersatz für Zitrusfrüchte. »Zurzeit finden sich die Früchte als Gel mit Krei, Mandeln und Bergkartoffeln in unserem Menü«, sagt Spiquel.

#### AROMATISCHES ADD-ON

Doch so sehr Superfoods auch Gerichte bereichern können, eigenständige Lebensmittel sind sie nicht – da sind sich die drei Chefköche einig. »Natürlich kann man Goji-Beeren statt Rosinen verwenden und Wildkräuter statt normale Kräuter zu Pesto machen«, sagt Lauser, »aber Superfoods sind kein völliger Ersatz für andere Zutaten.« Sicher geht es, sagt der Berliner, nur von Hanfsamen, Maca, Kakao und Co. zu leben – aber kulinarisch findet er das nicht sehr spannend. Auch Julian Kutos sieht das so: »In der klassischen Küche sind Superfoods ein rein geschmackliches Add-on. Mein Fokus liegt



Gericht von Boris Lauser: Riegel bestehend aus Rohkakao, Chiasamen, Goji-Beeren und Leinsamen. Das Rezept ist in Lausers Buch »Go raw, be alive!« abgedruckt.



Chefkoch Boris Lauser ist einer der Vorreiter beim Einsatz von Superfoods.

**D**er Hype rund um die neuen Super-Zutaten freut nicht nur die Köche, sondern auch den Handel.

auf wohlschmeckenden Speisen – deshalb setze ich nur Superfoods ein, die den Gaumen erfreuen.« Es gebe nämlich auch Superfoods wie chinesische Heilpilze, die allerdings »wie Hustensaft schmecken«.

Der Hype rund um die neuen Super-Zutaten freut nicht nur die Köche, sondern auch

den Handel, der auf diesem Sektor in den vergangenen Jahren ordentlich aufgerüstet hat. Nicht nur in Supermärkten, auch im Internet sind Superfoods bereits zu kaufen – beispielsweise bei Marcel Jost. Der Schweizer hat den Onlineshop [www.superfood-shop.ch](http://www.superfood-shop.ch) gegründet und sieht durch das enorme





Julian Kutos kreiert einen Chiapudding mit Erdbeeren (Bild oben).

> Interesse tagtäglich, dass Superfoods »viel mehr als nur ein Trend sind«, wie er sagt. Seine Top-Seller sind Chiasamen, die man wegen ihres neutralen Geschmacks nahezu überall einsetzen kann – besonders in Salat, Joghurt oder Müsli. Auch beliebt: Maca, Acai, Guarana, die Algen Spirulina und Chlorella.

Aber es gibt auch eine Kehrseite der Medaille. Durch die starke Nachfrage wurden viele Superfoods erheblich teurer. Chiasamen

kosteten vor einigen Jahren noch nicht allzu viel, »jetzt aber fallen sie mit einem Preis von meist mehr als 20 Euro pro Kilo eher in die Kategorie Luxusartikel«, so Julian Kutos. Trotzdem arbeitet der junge Chefkoch weiter an neuen Gerichten mit Superfoods, die einen glücklich und fit machen sollen. Solange sie dann auch noch schmecken, wird ihm der Erfolg sicher sein. <



## WEITERE LESETIPPS

### Kochen mit Superfoods

Susanna Bingemer und Hans Gerlach präsentieren in dem 192 Seiten starken Buch vegane und vegetarische Superfoodrezepte – darunter grüne Detox-Smoothies, Algensalat oder Kürbisgnocci mit Chiasamen. ISBN: 978-3-8338-4471-3

### Superfood-Küche

Julie Morris ist Küchenchefin, Ernährungsberaterin und Autorin aus Los Angeles und sagt: »Ich stehe auf Superfoods.« Mehrere Bücher hat sie schon herausgebracht, in vielen Ländern landeten sie auf Bestsellerlisten. ISBN: 978-3-8682-6129-5