

SCHWEIZER SUPERFOOD



«Superfood» oder nicht: Viele einheimische Lebensmittel sind sehr gesund und lecker. (Bild: Therese Krähenbühl)

Wirklich super oder nur schlaues Marketing?

Mit «Superfood» sind häufig teure Lebensmittel aus Übersee gemeint. Es muss aber nicht zwingend exotisch sein. Je nach Definition sind viele Schweizer Lebensmittel ebenso super. Zudem gibt es mittlerweile Schweizer Produzenten, die typische «Superfood»-Lebensmittel wie Chia-Samen oder Aroniabeeren anbauen.

DIE AUTORINNEN



Julia Spahr ist Redaktorin beim «Schweizer Bauer», sie findet vor allem regionale und

saisonale Lebensmittel super, kann sich aber auch für Exotisches begeistern, etwa für Chiasamen.

julia.spahr@schweizerbauer.ch



Therese Krähenbühl ist Redaktorin beim «Schweizer Bauer», auf ihrem Blog essen

wiezuhaus.ch setzt sie auf heilige Lebensmittel. Für dieses Dossier hat sie die Rezepte in Szene gesetzt.

therese.kraehenbuehl@schweizerbauer.ch

Seit einigen Jahren liest man immer wieder von sogenanntem Superfood. Was damit genau gemeint ist, ist nicht so klar. Auffällig ist aber, dass es sich dabei oft um eher teure Lebensmittel handelt, die

von weither zu uns kommen. Der Verdacht liegt also nahe, dass solche Lebensmittel gar nicht viel gesünder sind als einheimische, dass aber eine schlaue Marketingidee hinter dem Begriff steckt (vgl. Inter-

view unten). Ob man sie nun als Superfood bezeichnet oder nicht, wertvolle, saisonale Lebensmittel gibt es natürlich auch bei uns. Spargeln machen zurzeit etwa Freude oder Rhabarbern (S. 17).

Zudem gibt es mittlerweile findige Produzenten, die sich das Marketing rund um Superfood zunutze machen und beispielsweise Chiasamen in der Schweiz anbauen. (S. 16)

Julia Spahr

DAS SAGT EINE ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN ÜBER SUPERFOOD

Schweizer Bauer: Gibt es eine von Ernährungswissenschaftlern/innen anerkannte Definition von Superfood?



Verena Bongartz: Nicht wirklich, der Begriff als solcher ist nicht gerne gesehen und gilt als Marketingbegriff. Dennoch wird er auch in Forschungskreisen verwendet, allerdings eher aus Gründen der praktischen Zuordnung mancher Lebensmittel. Eine Zuordnung als «Superfood» trifft Lebensmittel, die naturgemäss sehr reich an

sogenannten «Polyphenolen» sind. Ihnen werden viele positive Effekte nachgesagt (bekannte Beispiele sind z.B. entzündungshemmende Wirkung von Cranberries bei Blasen-

entzündung oder die viel diskutierten gesundheitsfördernden Eigenschaften von Rotwein).

Sind polyphenolreiche Lebensmittel per se gesünder als andere?

Nein. Denn: Polyphenole sind nur eine Klasse von sogenannten sekundären Pflanzenstoffen. Eine andere Klasse, ebenso gesund, sind z.B. Carotinoide, zu denen u. a. Vitamin A gehört. Und niemand würde sagen, dass Polyphenole gesünder oder wichtiger seien als Vitamin A! Hier kommt das Marketing ins Spiel: Es nennt viele Lebensmittel «Superfood». Oft ist das nicht zwingend falsch: Cranberries und Co. sind in der Tat reich an wertvollen Inhaltsstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, besagte Polyphenole etc.). Nur: Karotten sind es auch. Und die nennt man in der Regel nicht «Superfood».

Mutige Zungen finden den Grund darin, dass sie finanziell weniger attraktiv sind als exotische Früchte, die sich teurer verkaufen lassen. Andere polyphenolreiche Lebensmittel (neben roten Trauben und Cranberries) sind z. B. Granatapfel, reiner Kakao/dunkle Schokolade, Kaffee, Schwarz- und Grüntee, insgesamt alles eher teure Produkte.

Welche Lebensmittel würden Sie persönlich als besonders wertvoll und gesund, also als Superfood bezeichnen?

Die Krux ist, dass jedes noch so gesunde Lebensmittel allein uns nicht bei Gesundheit halten kann. Es kommt auf Ausgewogenheit und Vielfalt an. Hier stören selbst «ungesunde» Lebensmittel wie zuckerhaltige Getränke oder Alkohol nicht, solange sie in einer gewissen Balance zu den «ge-

sunden» Lebensmitteln stehen. Deswegen mag der seriöse Ernährungswissenschaftler (oder -berater) das Wort «gesund» auch nicht so gerne. Zudem gilt es zu bedenken: Jeder Mensch – und jeder Körper – ist(s) unterschiedlich!

Superfood hin oder her: Welche Lebensmittel gehören auf den Speiseplan eines gesundheitsbewussten Erwachsenen?

Auch hier sind die Stichworte «Ausgewogenheit» und «Vielfalt». Auf die einzelnen Lebensmittel kommt es gar nicht so sehr an, solange jede der Lebensmittel-Kategorien im ausgewogenen Verhältnis vertreten sind, und zwischen den einzelnen Lebensmitteln einer Kategorie abgewechselt wird. Pro Hauptmahlzeit wäre, vereinfacht gesprochen, ideal eine grosse Portion Stärkeprodukte

wie Kartoffeln, eine grosse Portion Früchte/Gemüse und eine kleine Portion Proteinreiches wie ein Milchprodukt, ein Ei oder Hülsenfrüchte. Und im Laufe des Tages sollten auch einige Nüsse oder hochwertiges Öl dazukommen. Im Laufe einer Woche sollten sich die einzelnen Vertreter der Kategorien aber abwechseln. Gerade bei Obst und Gemüse eignet sich eine herrlich simple Faustregel: «Iss den Regenbogen, wechsle also zwischen allen Farben ab.» So nimmt man automatisch eine hohe Vielfalt wichtiger Nährstoffe zu sich.

Interview: Julia Spahr

Verena Bongartz ist promovierte Ernährungswissenschaftlerin. Sie ist das Gesicht hinter «Ernährungsgespräche», der Zürcher Kreativ-Agentur für Ernährung. In ihrem Blog beantwortet sie wissenschaftlich fundiert auch für Laien gut verständlich Fragen rund um Ernährung. www.ernaehrungsgespraech.ch