

Sie sind besonders nährstoffreich, heben die Stimmung und wirken antioxidativ – **Super Foods** gelten auch unter Experten als »natürliche Nahrungsergänzungsmittel«. Ein Überblick.

✦ VON SUSANNE HABERL

Wundermittel oder Marketingwunder?

Chia-Samen, Gojibeeren, Matcha-Tee – in fast jedem Supermarkt kann man heute sogenannte Super Foods kaufen. „Tatsächlich werden diese Nahrungsmittel bereits seit Jahrtausenden verwendet,“ erklärt Ernährungswissenschaftlerin Edith Sichtar. „Etwa in der Traditionellen Chinesischen Medizin, in der indischen Medizin oder auch in der Tradition von Hildegard von Bingen.“ Offiziell gibt es von der Ernährungswissenschaft noch keine Definition. Nahrungsmittel, die als Superfood bezeichnet werden, müssen allerdings eine sehr hohe Nährstoffdichte besitzen – etwa einen hohen Vitamin- oder Mineralstoffgehalt oder besondere Inhaltsstoffe wie Anthozyane, das sind Farbstoffe wie Blau bei Heidelbeeren oder Rot bei Gojibeeren.

GESUNDHEIT



Der Amerikaner David Wolfe hat in seinem Buch („Superfoods: The Food and Medicine of the Future“, 2009) – das wohl den aktuellen Trend ausgelöst hat – zehn Super Foods zusammengefasst, darunter Hanfsamen, Kakao und Bienenprodukte. An dieses Konzept hält sich auch Riki Hinteregger in ihrem Wiener Super-Food-Restaurant Dancing Shiva: „Unsere heutigen Nahrungsmittel sind durch die Lebensmittelindustrie nicht mehr dieselben wie vor einigen hundert Jahren. Super Foods hingegen besitzen noch die vollen Nährstoffmengen und sind deshalb so gesund“, so Hinteregger. Geeignet sind sie für jeden, außerdem kann man nicht zu viel von ihnen einnehmen. „Lediglich Vorsicht ist bei Kindern, Schwangeren und Stillenden geboten. Manche Super Foods wirken überstimulierend,“ warnt Hinteregger.

Einziger Haken an dem Super-Foods-Trend: Viele müssen aus anderen Ländern oder gar Kontinenten importiert werden. Viele Super-Foods-Fans fragen, ob es auch ökologische Alternativen gibt. „Generell sind immer regionale Nahrungsmittel zu bevorzugen, etwa den Apfel statt der Banane zum Süßen der Smoothies zu verwenden,“ so die Ernährungswissenschaftlerin. Außerdem gibt es auch heimische Superfoods: etwa Hanfsamen, Bienenprodukte, Löwenzahn, Spitzwegerich und Brennnesseln. Sichtar empfiehlt, eine Kräuterwanderung mitzumachen, auf der man lernt, wie und wo man die wilden Super Foods ernten kann, wie man sie verwendet und haltbar macht. Die meisten (heimischen) Super Foods sind traditionelle Heilmittel, die eben seit Jahrhunderten verwendet werden – dieses Wissen ist nur lange Zeit in Vergessenheit geraten. Sechs Vertreter der Super Foods im Kurzporträt.

Kakao – natürliches Antidepressivum

Die botanische Bezeichnung Theobroma cacao des in den Urwäldern Süd- und Mittelamerikas heimischen Kakaobaums bedeutet übersetzt etwa Speise der Götter. Bereits Maya und Azteken verwendeten den Kakao als Heilpflanze. Kakao enthält eine besonders hohe Menge an Magnesium sowie Spurenelemente wie Eisen, Zink und Mangan. Außerdem wirkt er regelmäßig verzehrt antidepressiv: Die in ihm enthaltene essentielle Aminosäure Tryptophan fördert die körpereigene Produktion des „Glückshormons“ Serotonin. Phenylethylamin, ein chemischer Botenstoff, bewirkt, dass man sich wie verliebt fühlt, zudem wirkt er appetitzügelnd.



Verwendung: als Trinkschokolade, in Smoothies, im Müsli oder als Kakaonibs (kleine Kakaobohnenstücke) zum Knabbern.

Gojibeere – asiatisches Antioxidansmittel

Die Gojibeere wird bereits seit Jahrtausenden in China, Tibet und der Mongolei und nun auch in Europa angebaut – sie ist ein fixer Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und gilt als Frucht der Langlebigkeit, Jugend und Schönheit. Die Beeren sind reich an antioxidativen Stoffen, die bewirken, dass Zellen von äußeren Einflüssen – etwa UV-Licht, Viren, Bakterien und schädlichen Umweltstoffen – geschützt werden. Außerdem vermindern die Beeren Stress und wirken präventiv gegen Augenerkrankungen. Sie verbessern den Säure-Basen-Haushalt im Körper und werden in China gegen Diabetes eingesetzt. **Verwendung:** Entweder solo zum Knabbern, als Tee oder beigemischt in Smoothies, Müsli und Joghurt.

Maca – Aphrodisiakum aus den Anden

Die Macawurzel wird seit über 2000 Jahren in den peruanischen Anden angebaut und gedeiht auch in über 4000 Metern Seehöhe. Sie ist sehr robust und enthält deshalb so viele Inhaltsstoffe – etwa alle essentiellen Aminosäuren, sehr viele Mineralstoffe und Vitamine sowie Omega-3-Fettsäuren. Gerade für Sportler ist sie geeignet, da sie leistungssteigernd und beim Muskelaufbau wirkt. Maca wird allerdings auch als natürliches Aphrodisiakum bezeichnet, bereits die Inkas sollen sie als Fruchtbarkeitsmittel verwendet haben. Sie soll die Libido steigern, die Spermienbeweglichkeit und Erektionsfähigkeit sowie die Follikelreifung in den Eierstöcken fördern. **Verwendung:** Etwa einen Teelöffel getrockneten Wurzelpulvers täglich in Smoothies, pflanzliche Milch, Süßspei-

sen, Müsli, Gebäck oder Suppen mischen. Besonders gut passt das Pulver zu rohem Kakao, da sich die Wirkung ergänzt.

Brennnessel – entgiftende Heilpflanze

Die Brennnessel ist eine der Pflanzen mit dem höchsten Eisengehalt, außerdem ist sie sehr eiweißreich und enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Als eine der ältesten Heilpflanzen wird sie vor allem bei Harnwegserkrankungen, zur Blut-, Leber- und Gallenreinigung und zur Anregung des Haarwachstums angewendet. Sie wirkt entgiftend und entschlackend. Da sie heimisch ist, kann man sie selbst in der Natur pflücken: Dazu mit Handschuhen an der Pflanze von unten nach oben streichen, damit die Brennhaare geknickt werden, und nur die obersten jungen Triebe pflücken. Am besten frisch verwenden. **Verwendung:** Frische Triebe in Smoothies, Salat, Pesto und Risotto verarbeiten oder getrocknet als Tee trinken.

Chia-Samen – Energiequelle der Maya

Bereits die Maya verwendeten die kleinen, schwarzen und weißen Chia-Samen als kraftspendendes Grundnahrungsmittel. Vor allem Jäger und laufende Boten profitierten von ihnen, und auch heute werden die Samen von den Tarahumara, einer indigenen Ethnie aus dem Norden Mexikos, die als beste Langstreckenläufer der Welt bekannt sind, als Energienahrung eingenommen. Chia-Samen besitzen einen sehr hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen, Antioxidantien und Eiweiß. Sie sind glutenfrei, helfen bei Sodbrennen und Verdauungsstörungen, halten den Blutzucker stabil und sättigen lang. **Verwendung:** Entweder im Smoothie, über Salate gestreut oder als Pudding: Dafür eine kleine Handvoll Chia-Samen mit Wasser oder pflanzlicher Milch über

König der Super Foods: Kakao wirkt in größeren Mengen genossen appetitzügelnd, antidepressiv und bewirkt, dass man sich wie verliebt fühlt.

/// Clemens Fabry

Nacht quellen lassen, dann mit Früchten, Joghurt oder Müsli vermengen.

Hanfsamen – heimische Eiweißquelle

Die Hanfpflanze ist eine der nährstoffreichsten Pflanzen der Welt, bei der alle Teile verwendet werden können. Sie wird bereits seit Jahrtausenden angebaut und gedeiht in praktisch jedem Ökosystem der Welt. Hanfsamen enthalten mehr als 30 Prozent vollverdaulichen Eiweißes. Sie besitzen alle essenziellen Amino- und Fettsäuren, die vom Körper sehr gut aufgenommen werden können. Außerdem soll Hanf den Hormonhaushalt harmonisieren und bei Stimmungsschwankungen helfen. Hanf ist auch ein heimisches Super Food, daher sollte man beim Kauf der vielfältigen Hanfprodukte auf die Herkunft achten. **Verwendung:** Mit oder ohne Schale genießbar. Zum Knabbern, einer Trockenfruchtmischung beigefügt oder als Salattopping; im Joghurt oder Müsli. ///

AUF EINEN BLICK

EIN SUPER-FOOD-ABC

Nährstoffreiche Vielfalt gibt es in verschiedenen Lebensmitteln, zum Beispiel in **Algen:** AFA, Chlorella, Kelp, Nori, Spirulina, Wakame

Früchten: Acai, Acerola, Aronia, Avocado, Camu Camu, Goji, Granatapfel, Guarana, Hagebutte, Heidelbeere, Kokosnuss

Gemüse: Chili, Grünkohl, Ingwer, Knoblauch, Rote Rübe

Getreide: Amaranth, Braunhirse, Buchweizen, Hafer, Hanf, Quinoa

Kräutern: Brennnessel, Oregano, Tulsi (heiliges Basilikum)

Nüsse und Kerne: Mandeln, Kürbiskerne, Traubenkerne Samen, Keime: Chia, Hanfsamen, Kakaobohne, Leinsamen, Weizenkeime

Tee: Grüner Tee, Matcha

Wurzeln: Ginseng, Ingwer, Kurkuma, Maca