



tabula

Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE
_n°1/2016_CHF 11.00



SUPERFOODS



Nutrikid®

Die neuen Ernährungsmodule für einen spannenden Schulunterricht für Schülerinnen und Schüler im Alter von 9 bis 12 Jahren!

Abwechslungsreiche Themen rund um:

 Flüssigkeitshaushalt

 Mahlzeitenrhythmus

 Energiebilanz

Jetzt kostenlos herunterladen.

www.sge-ssn.ch/nutrikid-d



EDITORIAL

Kaum ein Monat vergeht, in dem nicht ein neues Lebensmittel das Prädikat «Superfood» verliehen bekommt. Unzählige Artikel, Blogs und Rezepte folgen auf dessen Neuentdeckung ebenso sicher wie neue, mit dem Superfood aufgepeppte Produkte in den Regalen. Ob Kurkuma, Baobab oder Kale: Gemeinsam ist ihnen das Versprechen, dass sie sich besonders positiv auf einen bestimmten Gesundheitsaspekt oder die Gesundheit als Ganzes auswirken. Doch was hat es mit den Superfoods auf sich? Ist es nur ein inflationär verwendeter Marketingbegriff oder ein willkommener Baustein für eine ausgewogene Ernährung?

Oftmals finden die Superfoods aus abgelegenen Winkeln dieser Erde den Weg zu uns. Aus ökologischer Sicht ist dies fraglich, zumal sich der angepriesene Inhaltsstoff oft auch mit Lebensmitteln abdecken liesse, welche vielleicht etwas weniger trendy sind, dafür aber um die Ecke angebaut werden. Auch halten die mit dem Prädikat «Superfood» ausgezeichneten Lebensmittel

manchmal nur auf den ersten Blick, was sie versprechen: So weisen die angepriesenen Inhaltsstoffe vielleicht tatsächlich einen gesundheitlichen Nutzen auf, doch sind die beim normalen Konsum aufgenommenen Mengen teilweise zu klein, um wirklich einen positiven Einfluss zu entwickeln. Oder neben den gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen finden sich auch noch ein paar weniger schöne Substanzen: So fanden Studien in Superfoods teilweise hohe Pestizidbelastungen. Bei aller kritischen Betrachtung des Modebegriffs «Superfood»: Das man gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe durch natürliche Lebensmittel zu decken versucht und nicht per Nahrungsergänzungen, hat durchaus etwas Sinnvolles. Unsere tabellarische Übersicht auf den Seiten 8 und 9 soll eine Übersicht über einige der am meisten verbreiteten Superfoods geben – und einheimische Alternativen dazu aufzeigen. Eine Auswahl, die schwierig zu treffen war, denn: Was heute als «super» gilt, wird morgen bereits wieder vom nächsten vermeintlichen Alleskönner abgelöst.

THOMAS LANGENEGGER / SGE
Leiter Redaktion tabula

04_REPORT Superfoods

Sie sollen gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe aufweisen, ja wahre Wunder der Natur sein – die sogenannten «Superfoods». Doch was steckt hinter diesem aktuell beliebten Begriff, und wie gesund sind die einzelnen als «Superfood» bezeichneten Lebensmittel wirklich?

16_UNTER DER LUPE Senf

Senf hat kulinarisch mehr zu bieten als nur die Begleitung von Wurstwaren. Und auch sein gesundheitlicher Nutzen wird durch neuere Forschungsergebnisse unterstrichen.

10_AUS DEM LEBEN VON...

12_REZEPT

14_WISSEN, WAS ESSEN

20_BÜCHER

22_DIE SGE

24_AGENDA / PREVIEW N° 2/2016



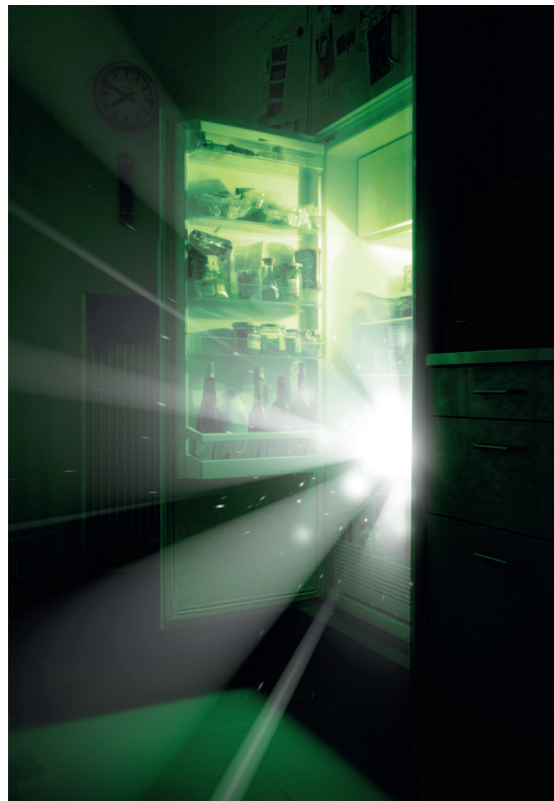
gedruckt auf Z-OFFSET
(Schweizer Papier)

Impressum:
T tabula: Offizielles Publikumsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. **HERAUSGEBERIN:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztorstrasse 87, 3001 Bern, Tel. +41 31 385 0000. SGE-Spendenkonto: PC 30-33105-8 / info@tabula.ch / www.tabula.ch. **CHIEFREDAKTOR:** Thomas Langenegger. **REDAKTIONSKOMMISSION:** Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Gabriella Pagano / Nadia Schwestermann. **LAYOUT:** Thomas Langenegger. **DRUCK:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn. **TITELBILD:** truc konzept u. gestaltung, Bern / Jörg Kühni. **ERSCHEINUNG:** Vierteljährlich.

SUPERFOODS

Revolution oder Mythos?

▷ Ratgeber und Kochbücher erobern Buchhandlungen, in coolen Bars schlürfen Hipster vegane Weizengras-Smoothies, und Blogger und TV-Stars versprechen mit Açaí-Beeren und Co. Gesundheit, Schönheit und Schlankheit. Doch was ist dran am allgegenwärtigen Superfood-Trend? Eine gesundheitliche Revolution auf dem Teller oder alter Wein in neuen Schläuchen?



Gutes Marketing lebt von Geschichten. Eine beginnt so: Es war einmal, tief im brasilianischen Regenwald, ein uraltes, indigenes Volk, das an einem unzugänglichen Ort isoliert und abgeschieden von der restlichen Welt lebte. Fernab von Stress und Krankheiten. Weise Frauen und Medizinmänner verfügten über traditionelles Wissen, lebten äusserst gesund und ernährten sich von den Früchten des Regenwaldes. Eine dieser Früchte ist die sagenumwobene Açaí-Beere. Man berichtet, sie verfüge über Superkräfte. Beheimatet ist die Frucht der Kohlpalme (*Euterpe oleracea*) im tropischen Amazonasregenwald in Südamerika. Farblich ist sie etwas dunkler als unsere hiesigen Heidelbeeren und besteht aus einem sehr grossen Innenkern

und wenig Fruchtfleisch. Vor allem ihr antioxidatives Potenzial durch ihren hohen Anthocyanengehalt zeichnet sie aus. Noch heute ist die Beere bei den indigenen Völkern im Amazonas ein wichtiges Grundnahrungsmittel und findet sich in Brasilien an jeder Strassenecke zum Verkauf. Auch in die grossen Metropolen wie Rio und São Paulo gelangte die Açaí-Beere schliesslich. In der Grossstadt entwickelte sie sich wegen ihres hohen Energiegehaltes in den 1990er-Jahren rasch zu einem angesagten Lifestyle- und Sporternährungsprodukt der dort ansässigen Surfercommunity und startete aus dieser Szene heraus ihren Siegeszug in die Welt. Im Jahre 2000 wurden erstmals Açaí-Beeren in die USA exportiert. Die Beeren schafften es vom Regenwald nach Hollywood, wo Stars und Sternchen bis heute auf sie schwören und sie auf Instagram-Accounts und Blogs verehren. Ihren endgültigen Ritterschlag erhielt die Frucht jedoch, als ihr Oprah Winfrey in ihrer viel beachteten TV-Show dank den enthaltenen Antioxidantien einen Jungbrunnen- und Anti-Aging-Effekt zusprach.

Superfoods als «Menschheitssehnsucht»

Obwohl der Begriff «Superfood» bereits seit 1915 bekannt ist, erlangte das Modewort vor allem mit dem Aufkommen des öffentlichen Interesses an gesunden Lebensmitteln einen fulminanten Aufstieg. Das Gottlieb Duttweiler Institut (GDI) in Rüslikon untersucht ebensolche Megatrends. «Unge-sunder Convenience-Food macht uns auf Dauer nicht glücklich, da es unseren Anspruch nach gutem Essen nicht erfüllt. Wir wünschen uns im Alltag Schnelligkeit und wollen gleichzeitig etwas Natürliches konsumieren. Exotische Beeren aus fernen, unbekanntem Regionen und altes Wissen, gepaart mit einem gewissen Convenience-Aspekt, befriedigen dieses Bedürfnis nahezu perfekt», so Bettina Höchli, Researcherin am GDI. Und zudem befriedigen Superfood-Kochbücher und -Ratgeber das Konsumentenbedürfnis nach Selbstoptimierung der Gesundheit und der Selbstermächtigung. Do-it-yourself ist angesagt. Hanni Rützler,

Trendforscherin und Ernährungswissenschaftlerin vom Futurefoodstudio in Wien, geht sogar noch weiter und beschreibt Superfoods als alte Menschheitssehnsucht, die wir unbedingt stillen wollen, vor allem wenn sie mit Exotik gepaart ist. Auch hier passen Açaí-Beeren aus Brasilien, Goji-Beeren fürs Müesli oder Spirulina-Pulver für den Salat perfekt. Und so deutlich die Superfoods in die heutige Gesellschaft zu passen scheinen, so unklar ist momentan ihre Definition und Zuordnung.

Super was?

Bis anhin existiert für das Modewort «Superfood» keine einheitliche fachliche Begriffserklärung. Der Ausdruck ist vor allem ein Marketingbegriff. Meist sind es Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen oder Enzymen. Manche werden sogar als Kapseln oder in Pulverform als Nahrungsergänzung, als getrocknete oder als frische Lebensmittel angeboten. Vielfach sind es exotische Produkte, die bis anhin bei uns eher unbekannt waren. Besonders gehäuft finden sich traditionelle Lebensmittel aus indigenen Gesellschaften wie zum Beispiel Beeren, Wurzeln oder Samen aus dem Amazonasgebiet. Immer häufiger werden aber auch ganz «normale» Lebensmittel wie Heidelbeeren, Randen, Avocados, Lachs, Granatäpfel oder Kräuter und Gewürze als Superfood bezeichnet. Während sie früher vor allem im Bioladen und Reformhaus zu finden waren, erobern einige Superfoods nun auch die Regale der Grossverteiler. Die Migros führt momentan reine Chia-Samen, andererseits aber auch ein Knuspermüesli, ein Sélection-Knäckebrot und einen Farmer-Stängel mit Chia-Zugabe. Weitere Produkte werden sicher dazukommen. Christina Daeniker, Ernährungswissenschaftlerin beim Migros Genossenschafts-Bund, erweitert auf die Frage «Welche Superfoods führt die Migros im Sortiment?» die Liste: «Die Frage ist nicht ganz einfach zu beantworten – es gibt so viele (super Lebensmittel)! So sind für mich ganz grundsätzlich auch Gemüse und Früchte Superfoods, ebenso Nüsse, Kerne und Samen, ein Vollkornbrot oder Fisch. Die Liste wäre lang!» Auch ernährungswissenschaftlich findet sich keine offiziell fachliche und rechtlich bindende Definition. Gerade Ernährungswissenschaftler stehen der Bezeichnung besonders kritisch gegenüber. Diverse Studien zeigen zwar für verschiedenste Einzel-Lebensmittel gesundheitlich po-

sitive Wirkungen. Doch werden diese Studien oft am Tiermodell durchgeführt bzw. handelt es sich um «In-Vitro-Experimente» mit isolierten Kulturen menschlicher Zellen. Die Wirkungen auf den menschlichen Organismus im Kontext des täglichen Ernährungsalltags sind von daher eher fraglich. «Fest steht, dass grosse Mengen des betreffenden Nährstoffs bzw. Lebensmittels regelmässig und langfristig verzehrt werden müssten, um eine Wirkung zu erzielen. Im Rahmen einer normalen Ernährungsweise sind diese Vorgaben nur schwer zu erreichen», merkt die freischaffende Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Elisabeth Bühler-Astfalk kritisch an. Dies sieht auch das Europäische Food Information Council (EUFIC) so und kritisiert am Superfood-Konzept weiter:

- *Unter Untersuchungsbedingungen werden oft viel höhere Nährstoffmengen zugeführt, als im Kontext einer üblichen Ernährung aufgenommen werden.*
- *Die physiologische Wirkung vieler sogenannter Superfoods, bzw. der einzelnen Inhaltsstoffe, hält meist nur über einen kurzen Zeitraum an.*
- *Die Wertigkeit und die gesundheitsfördernden Wirkungen einer Ernährungsweise lassen sich nicht auf einzelne Lebensmittel herunterbrechen.*

Das EUFIC schlussfolgert, dass man sich nicht auf die gesundheitlichen Vorteile einiger weniger sogenannter Superfoods verlassen könne. Auch Ernährungswissenschaftlerin Angela Clausen von der Verbraucherzentrale Nordrhein Westfalen, Expertin für «Superfoods», sieht dies so: «Ich würde kein einziges Lebensmittel als Superfood bezeichnen. Jedes Lebensmittel hat einen ganz eigenen Wert durch seine ganz besondere Nährstoffzusammensetzung. Und erst die Komposition der verschiedenen Lebensmittel zu einer Mahlzeit macht diese zu einer vollwertigen Mahlzeit. Die sich gegenseitig ergänzende Nährstofffülle kann kein einzelnes Lebensmittel bieten. Für mich zeichnet sich Superfood durch bunte, abwechslungsreiche Vielfalt, durch Frische, Saisonalität und Regionalität aus, am besten in einer netten Runde mit Genuss gegessen.» Viele Superfood-Anbieter bringen beim Bewerben ihrer Produkte jeweils den sogenannten ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorbing Capacity) ins Spiel. Je höher dieser sei, umso mehr freie Radikale könnten im Körper neutralisiert werden, liest man da. Der Tagesbedarf dieser ORAC-Ein-

heiten, im Internet finden sich ganze ORAC-Listen, solle bei 5000 bis 7000 liegen. Auch dies steht bei der Ernährungswissenschaft in der Kritik. So Angela Clausen: «Der Wert gibt an, wie viele freie Radikale pro Gramm Saft oder Frucht neutralisiert werden können, beschreibt also eine chemische Eigenschaft des gemessenen Lebensmittels. Die viel gelobten hohen ORAC-Werte für bestimmte Früchte bzw. Fruchtextrakte sind jedoch reine Laborwerte, die sich beim Menschen nach dem Verzehr nicht wiederfinden. Die bei der ORAC-Messung ablaufende Reaktion findet im Körper so gar nicht statt. Somit ist die Werbung irreführend. Darüber hinaus müsste auch die Bioverfügbarkeit der antioxidativen Inhaltsstoffe bekannt sein. Unter Bioverfügbarkeit wird bei Inhaltsstoffen von Lebensmitteln verstanden, ob der Stoff überhaupt vom Körper aufgenommen und wie viel tatsächlich resorbiert wird. Mein Fazit: Der ORAC-Wert liefert keine Aussage zur gesundheitlichen Bedeutung eines Lebensmittels. Zudem handelt es sich um eine unzulässige nährwertbezogene Angabe – ist also ein Fall für die Lebensmittelüberwachung!»

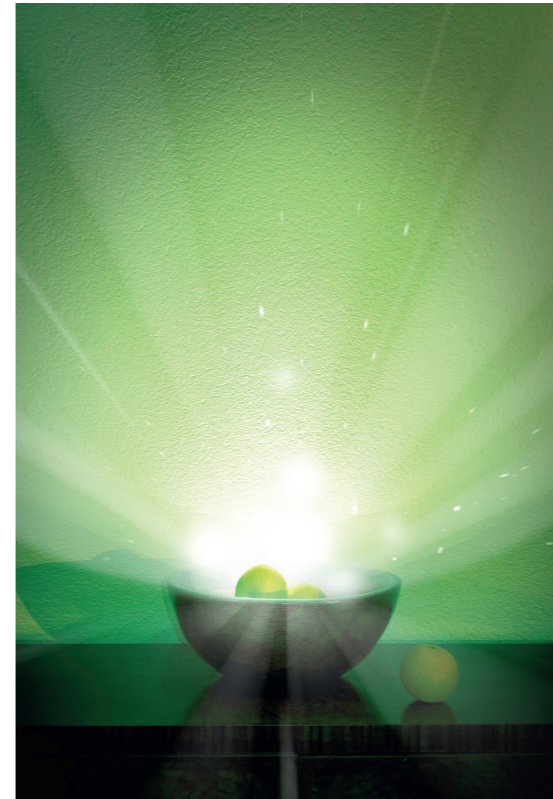
Heilsversprechungen à discrétion

Journalisten, Buchautoren, Blogger, Onlinemedienschreiber und Marketingfachleute sehen die gesundheitsbezogenen Aussagen weniger eng. Da wird fleissig mit Aussagen wie «stärken das Immunsystem, verhelfen zu mehr Energie, machen schlank», ja selbst gegen Depressionen, Allergien und Hautprobleme sollen die Powerlebensmittel wirken. Eines der Hauptwerke über Superfoods, das Buch «Superfoods – die Medizin der Zukunft», hat David Wolfe, ein amerikanischer Rohkost-Experte, publiziert. Er beschreibt darin Superfoods sowohl als Nahrung wie auch als Medizin und ordnet sie zwischen Heilpflanzen und Nahrungsmittel ein. Als Superfood-Top-Ten bezeichnet er: Goji-Beeren, Kakao, Maca, Bienenerzeugnisse wie Honig, Pollen, Gelée Royale, Spirulina, Algen, Meeresplankton, Aloe Vera, Hanfsamen und Kokosnusserzeugnisse. Noch länger hingegen ist seine Aufzählung, welche Krankheiten dadurch verbessert werden können: Von Bluthochdruck über Depressionen bis Krebs, Superfoods sollen laut Wolfe bei so ziemlich allem helfen. Auch hier zeichnen sich Blogger und Buchautoren wie Wolfe durch ihr Marketinggeschick aus. «In unserer heutigen

komplexen Welt verlangen Konsumentinnen und Konsumenten immer mehr nach einfachen und einfach erklärbaren Lösungen», so Bettina Höchli vom GDI. Da stossen Konzepte wie «diese Beere wirkt gegen diese Krankheit» auf offene Ohren und ebensolche Portemonnaies. Gleichzeitig kommen die Smoothies, Beeren und Samen als gesunde und schnelle Zutat mit heilsversprechenden Inhaltsstoffen oder Kapseln mit Wellnessgarantie dem Convenience-Bedürfnis der Gesellschaft sehr nahe. Das Lifestylemagazin «Neon» beschreibt dies folgendermassen: «Smoothies passen gut in unsere Zeit. Alte Weisheiten (Obst und Gemüse sind gesund) werden mit neuen Technologien (Kaltpresse) und Zeiteffizienz (kann man schnell zwischen zwei Meetings trinken) kombiniert.» Und gerade diese Kombination von Convenience und Health befriedigt den heutigen Anspruch der Konsumentinnen und Konsumenten nach Science und Romance unmittelbar. Von solchen Auslobungen, wie sie in Superfood-Büchern angepriesen werden, sind wir momentan bei Verpackungsauslobungen wegen der Health-Claim-Verordnung noch weit entfernt. So wurde beispielsweise der bei der EU beantragte Health Claim für Açai zurückgezogen, und auch für die Goji-Beere hat die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit keine der beantragten gesundheitlichen Auslobungen zugelassen. Ebenso wenig gibt es für Chia-Samen zugelassene Claims. Was man aber sagen kann und darf: Chia-Samen enthalten wertvolles Eiweiss, sind reich an Alpha-Linolensäure und weisen zudem einen hohen Gehalt an Nahrungsfasern auf. Zulässige Claims beziehen sich in der Regel nicht auf das Produkt, sondern auf dessen Inhaltsstoffe. Christina Daeniker vom Migros Genossenschafts-Bund definiert: «Von Gesetzes wegen lässt sich also kaum je sagen, dass ein Lebensmittel X die gesundheitliche Wirkung Y hat. Hingegen dürfte man beispielsweise sagen, dass Eiweiss zur Erhaltung der Muskelmasse und normaler Knochen beiträgt.»

Nun aber regional bitte!

Wenn ein Lebensmittel hip wird und die Nachfrage plötzlich rasant steigt, hat dies vielerlei Auswirkungen, zum Beispiel steigende Marktpreise. Dies wirkt sich laut Greenpeace meistens negativ auf die Menschen im Ursprungsland des Produktes aus. Kostete ein Liter Açai-Saft 1994 noch 1,5 brasilianische Real (umgerechnet 36 Rp.), so wa-



ren es im Januar 2015 mehr als 16 Real (3,95 CHF). Auch langjährige Biopioniere und Ladenbesitzer stehen dem Konzept kritisch gegenüber. Patrick Honauer, Geschäftsleiter des BachserMärts in Zürich, eines Lebensmittelladens mit Refill- und Bioangebot im Trendquartier Kalkbreite, führt zwar einige Superfoods im Angebot, kritisiert aber vor allem deren Herkunft. «Ja, wir verkaufen die Produkte an unsere urbane Kundschaft. Spannend finde ich, dass sie verbunden sind mit einer Strömung des bewussten Auswählens und Einkaufens. Dies mag durchaus für das einzelne Individuum sinnvoll sein. Bezüglich der globalen Auswirkungen bin ich jedoch kritischer eingestellt. Die Herkunft, der Anbau und die Verarbeitung dieser Produkte finden oftmals wenig bis keine Beachtung. Wir suchen momentan gerade nach Chia-Samen aus Europa, die wir dann selber importieren und ohne Verpackung offen anbieten könnten. Da sind wir aber leider noch nicht fündig geworden», berichtet Honauer. Da die Produkte oftmals von weit her stammen und es sich meistens um Flugware handelt, ist der ökologische Fussabdruck oft gross. Ebenso fallen die Superprodukte immer wieder durch Pestizidbelastungen auf. Greenpeace stellte 2013 in einer Studie über chinesische Goji-Beeren und chinesische Kräuter fest: Auf 32 von 36 Proben haftete ein Cocktail aus drei oder mehr Pestiziden.

Und die Pestizidmengen waren bedenklich: Bei 26 Proben kam es zu Überschreitungen. Diesem Dilemma rücken gewiefte Buchautorinnen und Autoren nun zu Leibe. Mittlerweile finden sich auch Bücher zu regionalen oder heimischen Superfoods im Buchhandel. Diese stehen den weitgereisten Produkten oftmals in nichts nach. «Die altbekann-

Auf 32 von 36 Goji-Beeren haftete ein Cocktail aus drei oder mehr Pestiziden.

ten Leinsamen beispielsweise sind in ihrer Zusammensetzung den Chia-Samen sehr ähnlich, werden aber leider selten als Superfood bezeichnet», so Christina Daeniker vom Migros Genossenschafts-Bund. Ein verstärkter Fokus auf Regionalität hätte noch weitere Vorteile: Damit würden nicht nur lange Transportwege wegfallen, sondern der regionale Anbau würde auch dafür sorgen, dass den Einheimischen in Südamerika nicht die Grundnahrungsmittel streitig gemacht werden. Die Universität Hohenheim testet seit 2015 den Anbau von Chia-Samen in Deutschland. Bei Trendthemen stellt sich immer auch die Frage nach der Zukunft, respektive was als Nächstes kommt. Einerseits zeigt sich, dass andere Ernährungskonzepte wie zum Beispiel das sogenannte «clean eating» Superfoods bereits integrieren, andererseits greifen Medien und Blogs neue Lebensmittel auf und labeln sie als Superfoods, sei dies die gute alte und bekannte Blutwurst oder eher Unbekanntes wie Maniok (auch als Yuca bekannt). Eines bleibt klar: Die Kategorie Superfood wird sich auch 2016 laufend erweitern.

Text

NICOLE HUWYLER

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und Redaktorin

Illustrationen

TRUC KONZEPT&GESTALTUNG

LINKS ZUM THEMA

UGB-Forum 4/15: Wie super sind Superfoods?

www.ugb.de/lebensmittel-im-test/naehrwert-superfoods/druckansicht.pdf

GDI Studie Nr. 43 /2015: European Food Trends Report. Bits over Bites: Wie die Digitalisierung den Food-Konsum neu definiert

gdi.ch/Media/Summaries/150831_EPTR15_Summary.pdf

SUPERFOODS? — Eine Übersicht

Name	Herkunft	Angebot & Verwendung	Kommerzielle Hauptanpreisung	Ernährungsaspekte
AÇAÍ-BEERE (Palmbeere)	Amazonasgebiet	Wird oft als Pulver verkauft, frische Beeren sind hierzulande selten im Verkauf, da sie sehr schnell verderben. Erhältlich als Pulver, (gefrorenes) Mark oder Saft. Geeignet für Smoothies, Müesli oder als Fruchtmark.	Soll Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenwirken. Wird oft als Anti-Aging-Beere für Haut und Hirn beworben. Soll das Risiko von Alzheimer und Parkinson vermindern.	Hoher Anthocyananteil. Hiesige Früchte wie Heidelbeeren oder Holunder stehen der Açaibeere bezüglich Anthocyanengehalt in nichts nach.
ARONIA (Schwarze Apfelbeere)	Nordamerika / Indigenes Heilmittel. Kann in der Schweiz angebaut werden.	Rohverzehr wegen des Amygdalingehalts (setzt Blausäure frei) umstritten. Durch Erhitzen wird der Verzehr unproblematisch. Als Püree, Saft und Konfitüre erhältlich.	Soll Heuschnupfen, Polyarthritis und Entzündungen entgegenwirken.	Hoher Anthocyanengehalt. Einen ähnlich hohen Anthocyanengehalt liefern einheimische Holunderbeeren.
GOJI-BEERE (Wolfsbeere)	China	Wird in getrockneter Form, als Saft, Konfitüre oder Kapseln angeboten. Mit ihrem rosinenartigen Geschmack eignen sie sich als Snack oder als Zutat für Suppen oder Smoothies, fürs Müesli oder den Salat.	Wird als angebliche Anti-Aging-Sensation angepriesen, soll zudem das Herz-Kreislaufsystem unterstützen und das Immunsystem stärken. Wird auch oftmals als «Sonnenschutz»-Beere propagiert und soll die Libido steigern.	In der Schweiz findet man selten frische Goji-Beeren. Bezüglich Vitamingehalt sind daher frische einheimische Beeren wie zum Beispiel Himbeeren vorzuziehen.
FEDERKOHL / KALE	Stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Wird in der Schweiz produziert.	Kann als Zugabe für Säfte oder Smoothies, als Gemüse- oder Eintopfbeilage oder in Suppen verwendet werden.	Wird als hautstraffend und Abnehmwunder propagiert.	Kohl mit speziell hohem Anteil an Vitamin C und Kalzium.
MORINGA (Meerrettichbaum)	Ursprünglich aus Nordindien. Laut indischem, traditionellem Volksglauben kann der Baum mehr als 300 Krankheiten heilen und wird daher auch Baum der Unsterblichkeit genannt.	Als Pulver, Kapseln oder getrocknete Presslinge erhältlich. Kann für Smoothies oder Dips verwendet werden. Frische Blätter lassen sich wie Spinat verwenden, sind aber in Europa selten erhältlich.	Dem Baum wird eine antibiotische Wirkung nachgesagt und traditionellerweise bei Hauterkrankungen eingesetzt. Heutzutage wird oftmals mit seiner Anti-Aging-Wirkung geworben.	Hersteller von Moringa-Pulver loben seinen hohen Betacarottingehalt aus. Verglichen mit 200 g Rüeblimüsli müsste man jedoch knapp 100 g Moringa-Pulver konsumieren. Eine Menge Geld, die da wortwörtlich «verpulvert» würde.
AFA-ALGE	Oberer Klamath-See, in Oregon, USA	Als Pulver oder Presslinge erhältlich. Kann als Pulver für Säfte oder Smoothies verwendet werden.	Soll das Immunsystem ankurbeln und Schmerzen und Entzündungen lindern.	Die Hersteller loben den aussergewöhnlich hohen Chlorophyllgehalt der AFA-Alge aus. Chlorophyll kommt in allem grünen Blattgemüse vor – auch in Einheimischem.
SPIRULINA	Süswasser-alge aus Mexiko und Zentralafrika.	Als Pulver, Tabletten, Rohkostriegel oder in Form von Guetzli erhältlich. Das Pulver kann in Salatsaucen, Smoothies oder Säfte eingestreut werden.	Soll entzündungshemmend bei Arthritis wirken. Soll den Cholesterinspiegel senken.	Hoher Eisengehalt, auf einer Stufe mit Spinat oder Mangold. Teilweise wird Spirulina als Lieferant von Vitamin B12 angepriesen, doch tatsächlich dient es nicht als hochwertige Quelle von B12.
MACA	Stammt aus Peru, wird traditionell gegen Müdigkeit, als Aphrodisiakum und zur Erhöhung der Fruchtbarkeit eingesetzt.	Als rohes oder gelatinisiertes Pulver erhältlich. Passt als Zutat in Smoothies, Desserts oder Milch.	Wird vielfach als Superfood für das Liebesleben und gegen Stress ausgelobt. Soll den Cholesterinstoffwechsel positiv beeinflussen und das Krebsrisiko vermindern.	Das Bundesinstitut für Risikobewertung schreibt zu Maca Folgendes: «Aus Tierversuchen ergeben sich Hinweise, dass Maca oder Macazubereitungen Wirkungen auf Geschlechtsorgane ausüben können. Zudem können sie in Interaktion mit Hormonwirkungen treten. (...) Gesundheitlich unbedenkliche Zufuhrmengen für die Verwendung von Maca als Lebensmittel bzw. in Nahrungsergänzungsmitteln können auf der Grundlage vorliegender Daten nicht abgeleitet werden.»
MESQUITE	Mesquitebäume sind in Nord- und Südamerika beheimatet.	Als Pulver (aus den getrockneten Schoten) oder Gewürz erhältlich. Passt als Zutat in Smoothies, Milch und Desserts oder als Gewürz auf Ofengemüse.	Soll sich positiv auf die Blutzuckerregulation auswirken und den Blutdruck senken.	Vor allem sein niedriger Glykämischer Index (25) wird ausgelobt.
CHIA-SAMEN (Samen des Salbeigewächses <i>Salvia hispanica</i> L.)	Ursprünglich aus Mexiko. Bei den Mayas ein Grundnahrungsmittel. Das Mayawort «Chia» bedeutet Kraft. Wurde oft als Energielieferant für Läufer eingesetzt.	Wird als Samen angeboten. Geröstet für Salate oder Saucen. Eingelegt fürs Müesli oder Smoothies.	Soll die Verdauung fördern, den Blutzucker regulieren, Gelenkschmerzen lindern, schlank machen.	Quellen in Flüssigkeit bis um das 12-fache zu einer puddingartigen Masse auf. Als Höchstmenge werden 15 g/Tag empfohlen. Darin sind 2,7 g Alpha-Linolensäure und 5,5 g Nahrungsfasern enthalten. Zum Vergleich: 15 g Leinsamen enthalten 2,55 g Alpha-Linolensäure sowie 5,25 g Nahrungsfasern und sind deutlich preiswerter.
HANFSAMEN (THC-frei)	Vermutlich aus Zentralasien.	Als rohe, geschälte Samen, Pulver und Öl erhältlich. Schmecken nussig mild und passen gut zu Salaten. Hanfmehl oder Pulver kann für Smoothies oder zum Backen verwendet werden.	Sollen gegen Stress wirken.	Ölsaat reich an essenziellen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, ähnlich wie Leinsamen oder Nüsse.
ALOE VERA	Man nimmt an, dass die Pflanze ursprünglich aus Afrika stammt.	Als Aloe-Vera-Gel oder Aloe-Vera-Saft erhältlich.	Soll Entzündungen der Mundschleimhäute entgegenwirken und Blutfettwerte und Blutzuckerwerte verbessern.	Achtung! Als Lebensmittelzutat nur Produkte verwenden, die für den innerlichen Gebrauch bestimmt sind. Aloe Vera gibt es auch als Substanz für die äusserliche Anwendung, zum Beispiel bei Sonnenbrand.
MATCHA (Pulver aus Grünteeblättern)	Ursprünglich in China beheimatet.	Als Teepulver oder Matcha-Instantgetränk erhältlich (Instantgetränke enthalten viel Zucker!).	Soll die Energie- und Fettverbrennung ankurbeln und beim Abnehmen helfen.	Pro 100 g ca. 10–17 mg Eisen. Enthält Catechine und Antioxidantien. Bis anhin sind keine besonderen positiven Effekte belegt.
WEIZENGRASSAFT	Vorderasien	Als Weizengrassaft oder -graspulver. Als Zutat für Smoothies oder gemischt mit Fruchtsäften.	Soll gegen Krebs und chronische Müdigkeit wirken, vor grauen Haaren schützen sowie Verdauung und Blutdruck verbessern.	Bei Weizengraspulver loben die Hersteller vielfach den hohen Vitamin-B12-Gehalt aus, doch tatsächlich dient es nicht als hochwertige Quelle von B12.

Quellen: Lauri Boone: «Das grosse Buch der Superfoods» / David Wolfe: «Superfoods – die Medizin der Zukunft»

