Das Ernährungs-Fachmagazin

FOOD FORUM

FOOD FORUM

1 | 2022

ERNÄHRUNG GESUNDHEIT

35 KILO WENIGER

Mit der neuen ABNEHM-APP lecker & leicht das Gewicht halten

VON FOOD-DOC DR. MATTHIAS RIEDL

WENIG KCAL
VEGAN
VEGGIE
BALLAST STOFFE
GUTE FETTE
LOW CARB
HIGH PROTEIN
GLUTEN FREI
LACTOSE FREI
ZUCKER FREI

KRÄUTER GEGEN (FAST) ALLES: POWER-TEE SELBERMACHEN

Schluss mit Magen-Stress

» Die Ernährungsstrategie gegen Verdauungsbeschwerden, Unverträglichkeiten, Reizdarm und Magenschmerzen

5,90 € Österreich: 6,30 € • Schweiz: 9,00 sfr • BeNeLux: 6,90 €

4 198838 805907 01

SCHUTZ-VITAMIN D: FOOD GEGEN KREBS

KICHERERBSEN & CO: GESUND IM WINTER

TIPPS: SUPERFOOD AUS DER HEIMAT

Christine Felsinger
CHEFREDAKTEURIN **FOOD**FORUM

Superfood mit Heimvorteil

Selten wurde so viel über das Immunsystem gesprochen wie heute. Jeder versucht, sich vor globalen Super-Viren zu schützen, auch mit stärkenden Superfoods, die mindestens genauso weit gereist sind wie die zu bekämpfenden Krankmacher. Diese Weltreisenden heißen zum Beispiel Chia, Açai, Gojibeeren, Moringa oder Matcha, und sie verheißen Wohlbefinden und Power. Sind sie wirklich gesünder als das, was in deutschen oder heimischen Gefilden wächst? Sehr kurze Antwort: nein.

Superfoods aus exotischen Ländern liefern Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe und ungesättigte Fettsäuren. Aber diese Power- und Vitalstoffe stecken auch in altbekannten heimischen Lebensmitteln, die inzwischen neu entdeckt werden. Ein paar Beispiele: Getrocknete Goji-Beeren, gebürtig aus China, enthalten 48 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm. In 100 Gramm frischen schwarzen deutschen Johannisbeeren stecken sogar 181 Milligramm Vitamin C. Quinoa aus Peru liefert pro 100 Gramm 4,57 Gramm Eisen, der gute alte Hafer bringt es immerhin auf 4,25 Gramm. 100 Gramm Brombeeren, die in deutschen Gärten wie wild wuchern, enthalten 153 Milligramm entzündungshemmende, zellschützende Anthocyane – mehr als Açai (111 Milligramm).

Essen Sie also einfach mehr tolle heimische Beeren von Aronia bis Sanddorn, dazu Leinsamen, Hafer, Hirse. Das tut Ihnen, Ihrem Geldbeutel und dem Klima gut. Mehr über Nachbars Superfoods und ihre heilsame Wirkung lesen Sie unserem Special ab Seite 100.

redaktion@foodforum-magazin.de

Titel: © Gräfe und Unzer Verlag / Grossmann.Schuerle | Editorial: Fotos: Redaktion

FOODFORUM AKADEMIE GOES ONLINE!
Stöbern Sie in unserem digitalen Lerncenter mit Online-Seminaren von renommierten Ernährungsexperten.

Alle weiteren Informationen auf unserer Website:
WWW.FOODFORUM-MAGAZIN.DE/EVENTS-AWARDS/FOODFORUM-AKADEMIE/

› FREI VON SCHMERZ
Mit gesunder Ernährung Entzündungen vorbeugen und damit Schmerzen vermeiden? Geht! Unser neustes Themen-Food-Kompendium jetzt direkt im Shop bestellen, als Print-Ausgabe oder als E-Paper: www.shop.doldemedien.de

FOOD MIT MEHRWERT
Frisches Gemüse ist die Basis, und dazu essen wir fair produzierte Lebensmittel mit wertvollen Health Benefits. Viele leckere, gesunde Neuheiten entdecken Sie auf **Seite 84!**

Healthy Living Awards 2022

DER NACHWEIS FÜR FACHWISSEN
FOODFORUM-Autoren konsultieren und zitieren Studien, die wir im Online-Quellenverzeichnis zum Nachschlagen gebündelt haben – siehe QR-Code:

40
ABNEHMEN MIT DER APP VOM DOC

DR. MED. MATTHIAS RIEDL

Reizthema MAGEN

DIE ERNÄHRUNG GEGEN SCHMERZEN IN MAGEN UND DARM

10

PROF. DR. RER. NAT. MICHAELA DÖLL

KICHERERBSEN, LINSEN, BOHNEN: NEUES ÜBER DIE POWERPROTEINE

56

100 *Superfoods: Vitamine aus der Heimat*

26

DR. MED. FRANZISKA RUBIN

HEILKRÄUTER-TEE SELBERMISCHEN

24

23 REZEPTE FÜR MAGEN, NERVEN & ABWEHR

INHALT

SAISON NEWS
Wirsing Der Vitamin-C-Star des Winters 6
Power-Porridge
Frühstücks-Facts zum beliebten Haferbrei 9

FOCUS*
Brennpunkt Magen
Von Sodbrennen bis Gastritis: Das macht uns krank 10

KLARTEXT*
„Vitamin D schützt vor Krebs“
Die Forschung läuft auf Hochtouren 24

NATÜRLICH HEILEN*
Mehr als ein Heißgetränk
Effektive Therapien mit Tee und Co 26

ALLTAGSHELFER
Natürlich gegen Nervosität
Top-Lebensmittel für mehr innere Ruhe 32

FITNESS
Gute Besserung mit Sport
Was wir in Krankheit und Rekonvaleszenz beachten müssen 36

MEDIZIN*
35 Kilo weniger!
Abnehmen mit App und virtuellem Ernährungsdoc 40

COOK VEGGIE
Rezeptklassiker von Alpen bis Nordsee 48
Pimp your Feelgood Kichererbsen 54

SCOUT*
In Hülse und Fülle
Power-Hülsenfrüchte erobern Markt und Küche 56

TRENDS
Aktuelles aus der Food-Forschung 66
Redaktionstest 68
Weihnachtspromo 70

NACHHALTIGKEIT
Ein Plus für Minusgrade
Tiefkühlkost ist viel besser als ihr Ruf 74

TOOLS
Apps gegen Foodwaste 78

FAKTENCHECK
Eier: So gesund sind sie wirklich 80

FORUM
Leserbriefe / Lesertest 73
Die Nominierten für die Healthy Living Awards 2021 84

BACKGROUND
Alles im grünen Bereich
Mehr als bio: die Firma Naturata 92

PSYCHE
Den Stress einfach wegessen
Gesunde Nervennahrung fördert die Entspannung 96

SPECIAL*
Exoten mit Heimvorteil
Superfood wächst vor der Haustür 100

EXPERTEN-KOLUMNEN
Tipps zur Nahrungsergänzung von Prof. Dr. rer. nat. Martin Smollich 64
Smartes Foodwissen von Ökotrophologin Verena Franke 106

Impressum 99
Vorschau 105

FIT FOOD GUIDE

WENIG KCAL
Hauptgerichte < 450 kcal, Vorspeisen, Suppen, Snacks und Desserts < 150 kcal, Getränke < 140 kcal/l

VEGAN
ohne Lebensmittel tierischen Ursprungs, inklusive Honig

VEGGIE
ohne Fleisch, Fisch, Geflügel und Gelatine

BALLASTSTOFFE
besonders reich an Ballaststoffen > 2 g pro 100 kcal

GUTE FETTE
reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren > 0,8 g pro 100 kcal

LOW CARB
< 30 % der Kalorien aus Kohlenhydraten

HIGH PROTEIN
>20 % der Kalorien aus Eiweiß

GLUTENFREI
< 0,002 g Gluten pro 100 g

LACTOSEFREI
< 0,1 g Laktose (Milchzucker) pro 100 g

ZUCKERFREI
Süßspeisen und Getränke: Ohne Zucker, Honig, Kokosblütenzucker, Sirups und künstliche Süßstoffe

WENIG KCAL
VEGAN
VEGGIE
BALLAST STOFFE
GUTE FETTE
LOW CARB
HIGH PROTEIN
GLUTEN FREI
LACTOSE FREI
ZUCKER FREI

*Titelthemen

Rezeptbilder: © Naturata © Gräfe und Unzer Verlag / GrossmannSchuerle
© Gräfe und Unzer Verlag Jan Brettschneider © Kramp + Gölling/Brandstätter Verlag
Fotos: © Andreas Sibler, Judith Büthe | shutterstock: MichelSzabo, Teh, Plateresca, Natalia Klenova

1. Teil

WARUM UNSER MAGEN DER SCHLÜSSEL FÜR EINE GESUNDE VERDAUUNG IST

DIE AUTORIN

Prof. Dr. rer. nat. MICHAELA DÖLL lehrt am Institut für Lebensmittelchemie der TU Braunschweig. Die Diplom-Biologin ist Expertin für Ernährungs- und Vitalstoffmedizin und Gesundheitsvorsorge. Sie ist mehrfache Buchautorin (Instagram: prof_dr_doell).

Sodbrennen und Aufstoßen, Völlegefühl und Magendrücken sind nur einige der Symptome, die hierzulande das Leben vieler Millionen Menschen beeinträchtigen. Das sollte uns zu denken geben, denn derlei Beschwerden können sich zu chronischen Magen-Darm-Leiden auswachsen. So lautet ein Grundsatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM): „Wenn die Mitte stark ist, können 1.000 Krankheiten geheilt werden. Ist sie schwach, gibt es nicht viel Hoffnung." Daher heißt es, rechtzeitig durch eine gesunde Ernährungs- und Lebenweise vorzubeugen. Denn tatsächlich spielen die Verdauungsorgane, vor allem Magen und Darm, für unsere Gesundheit eine weitaus größere Rolle, als man in den vergangenen Jahrzehnten angenommen hat. Und leider ist es mit der Verdauung bei vielen Menschen nicht gut bestellt.

Wir in der westlichen Welt leben heute, nicht nur was viele Konsumgüter anbelangt, im Überfluss. Auch Lebensmittel sind für die allermeisten von uns in einer niemals zuvor dagewesenen Vielfalt und Fülle verfügbar. Aber ganz gleich, ob man auf die italienische Küche, auf bayerische Schmankerln, auf Veggie, Vegan oder Rohkost steht – die zunächst im Mund zerkleinerten Nahrungsbestandteile landen über kurz oder lang im Verdauungssystem in unserem Bauch – und verweilen dort auch für viele Stunden. Das bedeutet für Magen und Darm wahre Schwerstarbeit. Im Verlauf eines 75-jährigen Lebens werden hier beachtliche 40–50 Tonnen an Nahrung aufgenommen, zersetzt, verdaut, dem Körper zugeführt und schließlich zum Schluss wieder ausgeschieden. Man glaubt es kaum, aber das entspricht dem Gewicht von etwa acht bis zehn ausgewachsenen afrikanischen Elefantenbullen!

GUTES KAUEN IST BESONDERS WICHTIG

Noch dazu ist die Reisezeit des Nahrungsbreis durch unseren Körper ziemlich lang, im Durchschnitt vergehen 72 Stunden – bei manchen dauert es sogar länger, bei anderen geht es etwas schneller. Der komplizierte Prozess der Verdauung erfordert in unserem Körper echte Teamarbeit der beteiligten Organe: Magen, Darm, Bauchspeichelsdrüse und die Leber müssen effizient und eng zusammenarbeiten, damit die Verwertung der Nahrung reibungslos klappt. Das aber ist leider nicht immer der Fall, so dass Beschwerden entstehen. Aufstoßen, Sodbrennen, Oberbauchbeschwerden, Blähungen und Verstopfung sind weit verbreitet und zeugen von vielfältigen Verdauungsschwächen. Schon nach dem ersten Biss beginnt die Verdauung – im Mund. Daher ist es wichtig, ausreichend zu kauen, am besten jeden Bissen bis zu 30-mal. Zudem sollten wir auch aus gesundheitlichen Gründen nicht ständig mit vollem Mund sprechen, denn dadurch wird der Speisebrei unnötig mit Luft aufgebläht, die auf diese Weise in den Organismus gelangt und unangenehme Blähungen nach sich zieht. Je intensiver wir unsere Kauwerkzeuge nutzen, desto leichter wird die Arbeit für die nachfolgenden Verdauungsorgane. Oft muss der Magen, der arme Schlucker, als erstes wichtiges Verdauungsorgan die in hastiger Eile heruntergeschlungene und unzureichend gekaute Nahrung aufnehmen. Dann kommen größere, weniger vorbereitete Brocken im Magen-Darm-Trakt an, der somit in besonderem Maße gefordert ist, die noch anstehende Verdauungsarbeit zu bewerkstelligen.

DER SPEICHEL ENTHÄLT VERDAUUNGSENZYME

Die Bissen werden im Mund zermalmt und mit Speichel vermengt, der von Ohrspeichel-, Unterkiefer- und Unterzungendrüse produziert wird. Wir alle kennen es: Beim Anblick einer leckeren Mahlzeit läuft uns förmlich das Wasser im Mund zusammen. Pro Tag können diese Drüsen sogar bis zu ▶

STRESSABBAU STÄRKT MAGEN UND DARM

Liebe geht durch den Magen, heißt es. Doch nicht nur das: Jegliche Stimmung wirkt sich auf das Verdauungssystem aus. Wem Stress auf Magen und Darm schlägt, der sollte sich unbedingt um Stressabbau bemühen und Techniken erlernen, um die eigene Stressanfälligkeit abzubauen und die seelische Widerstandskraft, die Resilienz, zu fördern. Von entspannungsfördernden Sportarten wie Yoga, Pilates oder Tai Chi profitiert der sensible Verdauungstrakt. Auch Massagen, bei der kreisende Bewegungen mit der flachen Hand in der Bauchregion durchgeführt werden, können helfen, Verspannungen loszuwerden. Wichtig zu wissen: Stress schlägt auch auf die Darmbakterien und schädigt sie, so dass die Darmbakterien in Dysbalance geraten – was viele Beschwerden zur Folge haben kann.

© Gräfe und Unzer Verlag Jan Brettschneider

VEGETARISCHE MANGOLDROLLEN MIT ROTE-BETE-HIRSE-FÜLLUNG

- 150 g Rote Bete
- 150 g Hirse
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 350 ml Apfelsaft
- 2 EL frisch geriebener Meerrettich
- 2 TL Stärke
- 50 g kalte Butter mit Rapsöl
- Saft von etwa ½ Limette
- 12 große frische Mangoldblätter
- 2–3 EL Rapsöl
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

1 Rote Bete schälen, fein raspeln, mit Hirse, Gemüsebrühe und einer Prise Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und zugedeckt ca. 20 Min. garen. Den Hirsemix in eine flache Schale umfüllen und im Kühlschrank abkühlen lassen.

2 Apfelsaft mit frisch geriebenem Meerrettich in einem kleinen Topf auf etwa 200 ml einkochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Reduktion damit leicht binden. Den Topf vom Herd nehmen und die kalte Butter stückchenweise untermixen. Die Sauce mit Salz und Limettensaft abschmecken. Warm halten.

3 Mangoldblätter waschen. Stiele abschneiden und quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Die Blätter ca. 1 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, dann kalt abschrecken, auf einem Tuch ausbreiten und vorsichtig abtupfen. Auf jedem Blatt mittig 2–3 EL Rote-Bete-Hirse-Masse länglich verteilen. Die Mangoldblätter links und rechts leicht einschlagen und dann aufrollen.

4 Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Mangoldstiele darin 3–4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf Teller verteilen und warm halten. Die Röllchen in die Pfanne geben und rundum anbraten. Dabei wieder mit Salz und Pfeffer würzen. Röllchen zu den Stielen auf die Teller verteilen, die Sauce angießen und servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min + ca. 25 Min Garzeit

Nährwerte pro Portion: (ca.) 370 kcal
15 g Fett, 45 g Kohlenhydrate
8 g Eiweiß, 7 g Ballaststoffe

WENIG KCAL

VEGGIE

BALLAST STOFFE

TEXT: DR. MED. FRANZISKA RUBIN

Kräutertees haben erstaunliche Heilkräfte! TV-Ärztin Dr. Franziska Rubin stellt die Stars aus der Natur-Apotheke vor, verrät Kräuterrezepturen, mit denen sich Beschwerden natürlich lindern lassen, und gibt Tipps zur sicheren Anwendung

Dass ein Kamillentee gegen Übelkeit hilft und ein Pfefferminztee den Magen beruhigt, das haben die meisten von uns schon am eigenen Leib erfahren. Aber das ist längst nicht alles. Es gibt eine Vielzahl von Tees, die gesundheitliche Beschwerden auf ganz unterschiedliche Weise lindern können. Viele weitere Rezepturen mit Kräutern bewähren sich ebenfalls seit Hunderten von Jahren in der Naturheilkunde. Dabei können alle Teile einer Pflanze therapeutisch wirksam sein: Blüten, Blätter, Wurzeln, Rinden, Früchte und Samen.

TEE BEEINFLUSST DIE ARZNEIMITTELWIRKUNG

Das Tässchen Hibiskus-Tee am Morgen senkt den Blutdruck messbar, während der beliebte Morgenkaffee ihn erhöht. Klar, wir wollen durch den Koffein-Kick erstmal wach werden. Aber: Wer regelmäßig Blutdrucktabletten nimmt, arbeitet mit Kaffee schlicht gegen die Arznei, anstatt den Körper durch einen heilsamen Tee zu unterstützen.
Wichtig: Tees der gleichen Sorte – egal, ob einzeln oder als Mischung – sollten nie länger als 4–6 Wochen täglich getrunken werden sollten. Danach erstmal für 2–3 Wochen pausieren oder einen anderen Tee verwenden. Das gilt auch für Tees zur Entspannung wie Baldrian-Tee sowie für Tees zur Vorbeugung von Krankheiten, etwa den immunstärkenden Ingwer-Tee. Denn auch mit diesen Tees nimmt man Wirkstoffe zu sich, die bei Dauergebrauch nicht nur heilsam wirken, sondern auch unerwünschte Nebenwirkungen haben können. So kann Johanniskraut, das als Tee oder auch in Tablettenform ein wirksames Mittel gegen leichte bis mittelschwere Depressionen ist, etliche Medikamente in ihrer Wirkung beeinträchtigen. Deshalb sollte man bei hochdosierter, langfristiger Einnahme von Johanniskrautpräparaten den Arzt informieren. Tees braucht man nur getrennt von ▶

Die **Zubereitungsarten** von Tee

Weil es darauf ankommt, welchen Inhaltsstoff der Pflanze wir therapeutisch nutzen wollen, ist es wichtig, die richtige Zubereitungsart zu wählen.

›› *Tee*

Ein Aufguss, medizinisch Infus, umgangsprachlich Tee genannt, wird vor allem von Blättern und Blüten gemacht. Dabei lassen sich einzelne Kräuter ebenso gut verwenden wie eine Kräutermischung.

ZUBEREITUNG: Die Blätter oder Blüten in ein Tee-Sieb, Tee-Ei oder den Filtereinsatz einer Kräutertasse geben und mit kochendem Wasser übergießen. Tasse abdecken und 5 Minuten (bei Blüten) bzw. 10 Minuten (bei Blättern) ziehen lassen. Anschließend das Tee-Sieb herausnehmen oder den Tee abseihen.

STANDARDMENGE: 1 Teelöffel (entspricht 2–3 Gramm) getrocknetes oder 2 Teelöffel (entspricht 4–6 Gramm) frisches Kraut auf 1 Tasse (150 Milliliter) geben.

STANDARDDOSIS: 3–4-mal täglich

AUFBEWAHRUNG: Kühl und zugedeckt bis zu 24 Stunden haltbar.

›› *Kräutersud*

Um die Wirkstoffe aus harten Pflanzenbestandteilen (Rinde, Wurzeln, Früchte, Samen) auszuziehen, werden sie abgekocht. Dazu die frischen oder getrockneten Pflanzenteile zuvor klein schneiden, brechen oder mörsern. So entsteht ein Kräutersud, medizinisch Dekokt.

ZUBEREITUNG: In einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 20–30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um etwa ein Drittel reduziert ist. Je gröber die Pflanzenteile sind, desto länger müssen sie ausgezogen werden. Danach in einen Krug abseihen.

STANDARDMENGE: 20 Gramm getrocknete oder 40 Gramm frische Kräuter auf 750 Milliliter Wasser. Nach dem Einköcheln verbleiben etwa 500 Milliliter.

STANDARDDOSIS: 3–4 Dosen täglich (500 Milliliter)

AUFBEWAHRUNG: Kühl und zugedeckt bis zu 24 Stunden haltbar.

›› *Kaltwasserauszug*

Die Wirkstoffe mancher Pflanzen vertragen keine Hitze. Hier bewährt sich der Kaltwasserauszug, medizinisch Mazeration. Er wird vorwiegend aus schleimhaltigen Pflanzenteilen hergestellt, etwa dem Samen der Leinpflanze (Leinsamen) oder den Blüten der Malve.

ZUBEREITUNG: Pflanzenteile ggf. zerkleinern, mit kaltem Wasser aufgießen und zugedeckt 2–8 Stunden ziehen lassen. Bei zarten Malvenblüten reichen etwa 2 Stunden Auszugszeit, bei harten Teilen wie Rinde sind 8 Stunden erforderlich. Ab und zu umrühren, dann abseihen. Zur Sicherheit jetzt ganz kurz einmal aufkochen, damit ggf. Bakterien abgetötet werden.

STANDARDMENGE: 1 Teelöffel (2–3 Gramm) getrocknete oder 2 Teelöffel (4–6 Gramm) frische Pflanzenteile auf 1 Tasse (150 Milliliter).

STANDARDDOSIS: 2–3 Tassen täglich

AUFBEWAHRUNG: Kühl und zugedeckt bis zu 24 Stunden haltbar.

DIE AUTORIN

MERLE SCHONVOGEL ist Ökotrophologin (B. Sc.) und hat in Hamburg studiert. Sie arbeitet seit acht Jahren als Redakteurin und ist immer auf der Suche nach natürlichen Mitteln und Tricks, um der Gesundheit etwas Gutes zu tun.

TEXT: MERLE SCHONVOGEL

Dass Fingernägelkauen nicht gegen innere Unruhe hilft, dürfte den meisten klar sein. Was aber wirkt effektiv gegen Reizbarkeit und rasende Gedanken? Die Natur-Apotheke! Wir stellen Top-Lebensmittel vor, die für seelische Ausgeglichenheit sorgen

AMARANT

Das Pseudogetreide beschert uns eiserne Nerven: In 100 Gramm Amarant stecken nämlich ca. 300 Milligramm Magnesium, was den Tagesbedarf bei Frauen deckt – bei Männern liegt er mit 350 Gramm etwas höher. Magnesium reduziert die Freisetzung von Adrenalin und Cortisol bei Stress. Es wird häufig auch als Anti-Stress-Mineral bezeichnet, da es beruhigend und entspannend auf Muskeln, Herz und Gehirn wirkt. Amarant hat allerdings noch mehr zu bieten: Er enthält viele Ballaststoffe, die ebenfalls Stress im Körper reduzieren sollen, wie eine Studie der University Cork ergab.

AVOCADOS

Vor allem die Vitamine B1 (Thiamin) und B6 sind in der Avocado reichlich vorhanden. Thiamin wird nicht umsonst auch als Nervenvitamin bezeichnet: Es fördert den Informationsaustausch in unserem Gehirn und damit die Konzentrationsfähigkeit. Vitamin B6 beruhigt das Nervensystem und fördert den gesunden Schlaf. Nur wer auch ausreichend und entspannt genug schläft, kann auch nervenstark und konzentriert durch den Tag gehen.

BALDRIAN & MELISSE

Baldrian kennen die meisten wohl von Abend-Tees – er wirkt aber nicht nur ein- und durchschlaffördernd. Die Inhaltsstoffe des Baldrianextrakts hemmen bestimmte Botenstoffe im zentralen Nervensystem und wirken dadurch auch beruhigend. Ähnlich auch die Melisse, die besonders auf nervöse und ängstliche Menschen leicht beruhigend und angstlösend wirkt. Deswegen sind auch oft beide gemeinsam in Beruhigungs-Tees enthalten.

NÜSSE & KERNE

Nüsse, wie etwa Wal-, Erd- und Haselnüsse, Mandeln und Pistazien, aber auch Sonnenblumenkerne sind reich an B-Vitaminen und Eiweiß. In eiweißreichen Lebensmitteln steckt auch die essentielle Aminosäure Tryptophan, woraus unser Gehirn Serotonin herstellt. „Dieser Überträgerstoff moduliert die Stimmung. Je höher die Konzentration des Serotonins im Gehirn ist, desto ausgeglichener und ruhiger sind wir", erklärt Professor Christof Kessler, Neurologe und Autor des Buchs „Essen für den Kopf". Darüber hinaus enthalten Nüsse reichlich Magnesium und Kalium – letzteres ist unter anderem für die Regulation des Blutdrucks und Herzschlags zuständig. Somit sorgen Nüsse auch bei Stress für einen ruhigeren Puls.

SCHOKOLADE

Bevor sich jetzt jemand zu früh freut: Es geht hier nur um Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil, also von über 70 Prozent. Dann darf sie sich Bitterschokolade nennen. „In Kakao sind Vorstufen der Glücksüberträgerstoffe Tryptophan und Dopamin vorhanden. Deshalb wirkt bittere ▶

TEXT: INGA PFANNEBECKER

Superfood aus fernen Ländern steht in Sachen Nachhaltigkeit zu Recht in der Kritik. **FOOD**FORUM-Autorin Inga Pfannebecker weiß, welche Exoten heutzutage auch in Deutschland und Europa gedeihen und macht sich außerdem auf die Suche nach regionalen Alternativen

DIE AUTORIN UND EXPERTIN

INGA PFANNEBECKER ist Diplom-Ökotrophologin, freie Food-Journalistin und Kochbuch-Autorin. Die Herkunft der Lebensmittel ist ihr wichtig. Sie freut sich, dass exotische Power-Lebensmittel immer öfter aus europäischem Anbau stammen und beim Thema Nachhaltigkeit mit lokalen Nährstoffhelden gleichziehen.

Schon der Name verspricht: Superfood ist offenbar besonders gut für uns. Diese Lebensmittel sind tatsächlich ideal, um die Ernährung auf unkomplizierte Weise mit besonders vielen gesunden Nährstoffen anzureichern. Kein Wunder also, dass Gesundheitsbewusste hier gerne zugreifen und dafür auch tiefer in die Tasche greifen. Dass die von der Werbung oft in übertriebenem Maße als essbare Wundermittel angepriesenen Produkte meist alles andere als nachhaltig sind und ihr ökologischer Fußabdruck somit eher groß ausfällt, wird dabei gerne verdrängt. Denn es fallen lange Transportwege an, bis die exotischen Lebensmittel bei uns auf dem Teller landen. Das verursacht einen höheren CO_2-Ausstoß als vergleichbare Lebensmittel aus der Region. Auch die Anbaubedingungen entsprechen in vielen Fällen nicht europäischen Standards. Ein großes Problem ist bei vielen Superfoods der hohe Wasserverbrauch, der beispielsweise bei Chiasamen nicht nur durch künstliche Bewässerung beim Anbau, sondern auch bei der Reinigung der Samen nach der Ernte anfällt. Das führt in den Anbaugebieten häufig zu Wassermangel.

VORSICHT VOR PESTIZIDRÜCKSTÄNDEN

Bedingt durch die hohe Nachfrage hierzulande werden Superfood-Pflanzen in ihren Herkunftsländern mittlerweile auch vermehrt angebaut, was dazu führt, dass ökologisch wichtige Waldflächen abgebaut werden und Monokulturen entstehen. Die einseitige Bepflanzung macht die Kulturen besonders anfällig für Schädlinge, was wiederum den vermehrten Einsatz von Pestiziden nach sich zieht. Da in vielen Anbauländern der Gebrauch von Pflanzenschutzmitteln nicht oder nur unzureichend geregelt ist und weniger strikte Richtlinien als in Europa gelten, führt das – neben der direkten Schädigung von Böden und Umwelt – häufig auch zu Pestizid-Rückständen auf den Produkten.
So werden zum Beispiel immer wieder belastete Goji-Beeren aus Asien entdeckt. Auch bei Moringablatt-Pulver wurde bei Tests des Chemischen- und Veterinäruntersuchungsamts Stuttgart in den Jahren 2016, 2017 und 2018 in mehr als der Hälfte der Proben eine erhöhte Pestizidbelastung festgestellt. Auch Chiasamen weisen häufig Pestizidrückstände auf und sind zudem nicht selten mit krebserregenden Schimmelpilzen belastet. Bei einer Untersuchung von 22 Superfood-Produkten im Jahr 2016 fand die Zeitschrift Öko-Test neben Pestiziden und Schimmelpilzen in fast allen Produkten Mineralölrückstände, in einigen außerdem Schwermetalle wie Blei. Im Hinblick auf Pestizidrückstände sind Superfoods in Bio-Qualität auf jeden Fall die bessere Wahl.
Ein weiteres Problem: Durch die hohe Nachfrage in Europa, Nord-Amerika und Australien nach Produkten wie beispielsweise Quinoa, steigt der Preis auch in den Herkunftsländern. So lohnt es sich für die Bauern eher, das Produkt in ferne Länder zu exportieren, als sie auf dem regionalen Markt zu verkaufen, weil sich die eigene Landbevölkerung die Produkte ohnehin kaum mehr leisten kann. Das führt zur Verknappung traditioneller Lebensmittel in Ländern wie Peru und China, schränkt das Nahrungsangebot der heimischen Bevölkerung ein und trifft die ärmsten Bevölkerungsgruppen besonders hart. Aber wenn die Herkunft vieler Superfoods ein Problem ist, wieso werden sie dann nicht einfach in Europa angebaut? Diese Frage stellen sich seit einigen Jahren ▶

WAS IST SUPERFOOD?

Auch wenn der Begriff seit Jahren in aller Munde ist und vor allem in der Werbung verwendet wird: Eine offizielle, gesetzlich geschützte Definition gibt es nicht. Umgangssprachlich gilt als Kriterium, dass das Lebensmittel einen herausragend hohen Gehalt an gesundheitsförderlichen Nähr- und Bioaktivstoffen aufweist, etwa Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe und ungesättigte Fettsäuren. Als Superfood vermarktet werden vor allem exotische Lebensmittel wie Chiasamen, Gojibeeren und Quinoa. Der Hype um sie ließ ihren Verkauf in den letzten 10 Jahren sprunghaft ansteigen. Daher sind diese Lebensmittel nicht mehr nur als Nischenprodukte in Bioläden zu haben, sondern stehen mittlerweile in jedem Supermarkt. Oft werden sie in den sozialen Medien, in Zeitschriften, Büchern und auf Internetseiten mit überzogenen Versprechungen als wahre Wundermittel angepriesen, die gegen Krankheiten wirken und für mehr Fitness und Wohlbefinden sorgen. Ein Großteil dieser Wirkungen ist jedoch bis jetzt nicht wissenschaftlich belegt.