

aid-Hörfunkbeitrag für Juni 2015

Thema: „Der neue Trend: Superfoods“

Länge: 03:20 Min.

Anmoderationsvorschlag

Der Jungbrunnen verheißt seit Jahrhunderten demjenigen ewige Jugend und Schönheit, der davon trinkt. Ein schöner Beleg für die enge Verbindung von Mythologie und Ernährung. In der Gegenwart sind sie die neuen Hoffnungsträger in vielen Küchen: Chia-Samen, Goji-Beeren, Weizengras & Co. In Amerika werden diese Nahrungsmittel Superfoods genannt und auch bei uns sind diese Nahrungsmittel groß im Kommen. Doch was ist eigentlich dran an diesen Superfoods? Mein Kollege Andreas Schulte hat sich für uns informiert.

Beitrag:

Superfoods, das klingt nach Ernährung auf der Überholspur, Vitamin- und Mineralstoffbomben, die in unserem Körper Unglaubliches leisten. Man lebt gesünder, wird schlanker, ist vor zahlreichen Krankheiten geschützt. Der Trend kommt aus den USA, wo natürliche, nicht industriell hergestellte Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt beispielsweise an einzelnen Vitaminen, Mineralstoffen oder sekundären Pflanzenstoffen als Superfoods bezeichnet werden. Auch bei uns kann man sie kaufen, z. B. im Reformhaus an der Ecke:

O-Ton: „Läuft sehr gut, ja. Weizengras, Gerstengras, Chia-Samen.“

Aber leben wir mit solchen Lebensmitteln wirklich gesünder? Die Frage muss erlaubt sein, denn so manches, was als Superfood bezeichnet wird, ist vor allem erst einmal eines: Super teuer. Matcha Tee zum Beispiel, mit einem hohen Gehalt an Kalzium und Eisen kostet zwischen 20 und 50 Euro je 30 Gramm.

Ist das gut angelegtes Geld? Harald Seitz vom aid infodienst hat da so seine Zweifel:

O-Ton: „Grundsätzlich ist natürlich überhaupt nichts gegen natürliche Nahrungsmittel mit einer hohen Dichte an Vitaminen und Mineralstoffen zu sagen. Was einem aber der gesunde Menschenverstand schon sagen sollte: Wenn man sich ausschließlich von sogenannten Superfoods ernährt wird man weder glücklicher, reicher, schöner noch älter. Denn jede Obst- oder Gemüseart hat positive Eigenschaften. Hier ist mal ein Mineralstoff mehr drin, da mal z. B. der Vitamin B-Gehalt höher.“

Alternativen gibt es offenbar genug:

O-Ton: „Statt teurer Goji-Beeren als Beispiel könnte ich auch schwarze Johannisbeeren nehmen, die haben mehr Vitamin C. Gleichzeitig haben Johannisbeeren einen geringeren Energiegehalt: 100 Gramm schwarze Johannisbeeren kommen auf etwa 40 Kilokalorien, 100 Gramm Goji-“

Beeren auf stolze 300 – da kann man meines Erachtens ja kaum noch von Superfood sprechen.“

Besser, man hinterfragt auch die wundersamen Eigenschaften der Trend-Lebensmittel. Chia-Samen zum Beispiel.

O-Ton: „Die haben tatsächlich fünfmal so viel Kalzium wie Milch, einen hohen Gehalt an Ballaststoffen und Omega 3 Fettsäuren.“

Aber machen sie auch schlank?

O-Ton: „Dafür fehlt in der Tat jeder wissenschaftliche Beweis. In Süd- und Mittelamerika gelten die Samen aufgrund ihres Ballaststoffgehaltes als 'Sattmacher'. Die Inhaltsstoffe sind aber denen der heimischen Leinsaat sehr ähnlich.“

Acai Beeren.

O-Ton: „Acai Beeren, die Früchte der Kohlpalme, stammen aus dem Amazonasgebiet und sind reich an pflanzlichen Proteinen, Kalzium und Vitaminen.“

In Hollywood gelten sie als wahrer Jungbrunnen.

O-Ton: „Also, das halte ich wirklich für ein Gerücht. Und was ihre Inhaltsstoffe angeht, da stehen Heidelbeeren, Sauerkirschen und schwarze Johannisbeeren den Acai Beeren in nichts nach.“

Dass die Superfoods gesund sind, steht außer Zweifel – aber von den geschickt vermarkteten Hochpreisprodukten sollte man keine Wunder erwarten. Noch einmal Harald Seitz:

O-Ton: „'Superfoods' ist in erster Linie mal ein Marketingbegriff. Ein all-inclusive-food, das gibt es eben nicht. Und ich fände es ehrlich gesagt auch extrem langweilig, meine Lebensmittelauswahl einzuschränken. Essen ist ja auch Genuss. Eine 'Super-Ernährung' im Wortsinne ist ja nichts anderes als abwechslungsreich essen, möglichst unverarbeitete und frische Lebensmittel und vor allen Dingen auch bewusst essen. Schaden tun Superfoods natürlich nicht und sie sind allemal besser als irgendwelche verarbeiteten Lebensmittel. Aber ein Apfel zwischendurch, der tut's auch.“

Das sehen übrigens viele Verbraucher ganz ähnlich:

**Umfrage: „Also ich denke ein normales Querbeetangebot wär sinnvoller.“
„Ich esse, was mir schmeckt. Und Superfood ist mir alles viel zu überbewertet. Ich bin bereit hier und da zu probieren, aber ich geh jetzt nicht gezielt darauf zu oder damit um.“**