

# Superfood: Nur ein Trend oder die neue Beständigkeit in der Ernährung?

Der Begriff «Superfood» ist in vielen Kreisen angesagt und wird dort flächendeckend eingesetzt: Im Supermarkt, in Kochsendungen, bei Fitnesstrainern. Viele Stars und Sternchen schwören darauf. Was ist Superfood?

Von  
Urs Messerli

«Superfood» ist ein Marketingbegriff und bezeichnet Lebensmittel, die wegen ihres Nährstoffgehalts einen höheren gesundheitlichen Nutzen aufweisen sollen als andere. Eine offizielle, rechtlich bindende Definition existiert nicht. Nehmen wir den Oxford English Dictionary zu Hilfe: Superfood ist «a nutrient-rich food considered to be especially beneficial for health and well-being» – also ein nährstoffreiches Lebensmittel, das für Gesundheit und Wohlbefinden als besonders förderlich erachtet wird.

## Was bedeutet «für die Gesundheit förderlich»?

Man definiert als «Superfood», was beim Verzehr einer üblichen Portion mehr als ein Drittel der empfohlenen Tagesdosis eines Nährstoffs oder Spurenelements, Vitamins oder dergleichen abdeckt. Beispiel:

100 Gramm Hirse decken mehr als ein Drittel des Tagesbedarfs an Magnesium, Eisen und Zink ab. Oder nur 15 Gramm Leinsamen decken über 100 Prozent des Tagesbedarfs an Omega-3-Fettsäuren ab usw.



Was zeichnet Superfood sonst noch aus?

- Vollwertig und bestenfalls biologisch angebaut
- Einfache Verdauung, Förderung der Verdauung und einer gesunden Mikrobiota (Darmflora)
- Unterstützung des Körpers, um Krankheiten und vorzeitiger Alterung vorzubeugen



Lauwarmer Poulet-Quinoa-Wasserkresse-Salat mit Radiesschen und Joghurt-Bärlauchdressing.

Folgende Inhaltsstoffe des Superfoods sind bezeichnend und es wurde eine gesundheitlich positive Wirkung nachgewiesen: Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern, essenzielle Fettsäuren und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe sind ein interessantes Thema und wissenschaftlich noch lange nicht fertig erforscht. Sie spielen sicher auch eine Rolle in der Wertigkeit von Superfood und haben Einfluss auf eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen. Viele von ihnen geben den Pflanzen ihre Farbe und dienen ihnen als Abwehrstoffe und Wachstumsregulatoren. Beim Menschen erfüllen die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe wichtige Schutzfunktionen.

### Superfood im Alltag

Als Koch habe ich mich natürlich auch für Superfood und seine Möglichkeiten interessiert. Dabei habe ich festgestellt, dass wir bei uns im Restaurant unbewusst schon seit jeher mit sehr viel Superfood kochen. Hier nur ein paar Beispiele: Fermentierte Produkte wie Grüntee (beispielsweise als Glace oder in einer Infusion) setzen wir schon lange ein, und vor allem dem Matcha-Grüntee werden verjüngende Eigenschaften nachgesagt. Auch Grüne Papaya, Mango, Kokosmilch und Kokosfett, Palmblütenzucker und vieles mehr finden ihren Weg in unsere Gerichte.

Darüber hinaus sind viele verwendete regionale Frischprodukte beim näheren Betrachten Superfood. Dann wird nämlich aus dem Weisskohl, der Johannisbeere, der Sanddornbeere, dem Wirsing, aus Sauerkraut und Leinsamen, der Hirse und aus vielen weiteren alltäglichen Lebensmitteln plötzlich Superfood. Sie sind sozusagen über Nacht zum Trend geworden! Gut zu wissen ist also: Wir haben genügend Superfood regional vorhanden und es ist längst nicht zwingend, Goji-Beeren aus dem Tibet zu essen, um gesund zu sein.



### Wunder nein, Mehrwert ja

Kein Superfood der Welt ersetzt eine ausgeglichene und abwechslungsreiche Ernährung, und Superfood ist kein Heil- und Wundermittel! Superfood kann den Speiseplan bereichern. Bester Superfood ist frisches, saisonales Obst und Gemüse. Aber Achtung: Erwiesen ist, dass Lebensmittel möglichst ganzheitlich verwendet werden sollten. Isoliert und in zu grossen Mengen zu sich genommene Inhaltsstoffe können auch eine toxische Wirkung haben.

Wer in Zukunft auch in Restaurants und Verpflegungsstätten vermehrt auf Frischprodukte setzt, wird als Folge der «Gesundheits-Sensibilisierung» der Zivilbevölkerung vermehrt wahrgenommen und seinen Betrieb häufiger besucht sehen. Nicht zuletzt dürfen sich diese Betriebe auch rühmen, der Gesundheit förderliche Verpflegung anzubieten. Dem Restaurantkunden wird ein Mehrwert für sein bezahltes Essen angeboten. Ich bin mir sicher, dass dieses Bewusstsein in Zukunft viel mehr wahrgenommen wird. Denn wer möchte sich nicht in erster Linie genussvoll und in zweiter Linie nebenbei auch noch «gesund» ernähren?

Ein Besuch auf dem regionalen Markt oder im sinnvoll bestückten Frischmarkt erhält unter diesen Umständen eine neue Bedeutung und könnte beim Normalverbraucher oder Endkunden zum Lifestyle-Erlebnis werden. Wenn wir Gastronomen diesen Trend aufnehmen und bei den Gerichten vermehrt Superfoodprodukte anbieten und darauf hinweisen, können wir einen Zusatznutzen und vielleicht auch einen Mehrwert generieren. Und der macht sich am Ende des Tages bestimmt positiv bemerkbar in der Kasse.

Viel Spass und Genuss mit allen Sinnen wünscht Urs Messerli vom Restaurant mille sens.