

ab 4,17 Euro/Monat

Unterstützer werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Dafür bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

Die **Vollmitgliedschaft** umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 100 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft (online)** läuft der Kontakt nur online. Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 100 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Details zum Verband und den Mitgliedschaften unter www.verbraucher.org.

Ich habe mich für folgende Unterstützung der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft**
mindestens 80,00 Euro/Jahr, erm. 60,00 Euro/Jahr
- Fördermitgliedschaft (online)**
mindestens 50,00 Euro/Jahr

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt Euro im Jahr.

Vorname/Name

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Datum/Unterschrift

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Eisenstr. 106, 12435 Berlin
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45
mail@verbraucher.org

Bundesverband
Die Verbraucher Initiative e.V.

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das Angebot und die Nachfrage nach Superfood boomen. Überwiegend sind es exotische Lebensmittel, die als wahre Nährstoffbomben und Allheilmittel angepriesen werden. Nimmt man sie genauer unter die Lupe, findet man für viele der teuren Lebensmittel aus fernen Ländern preisgünstigere heimische Alternativen. Denn notwendig, um den Bedarf an Nährstoffen zu decken und gesund zu bleiben, sind die Exoten nicht. Allenfalls sorgen sie für aromatische Abwechslung. Abgesehen von den neuen Geschmackserlebnissen sind wunderbare Wirkungen nicht zu erwarten, negative dagegen durchaus möglich. Preise von 20 bis 30 Euro für einen Liter Saft oder 10 bis 15 Euro für 100 Gramm Pulver verführen ohnehin nicht zum dauerhaften Genuss.

Unbestritten sind pflanzliche Lebensmittel in ihrer Gesamtheit positiv für die Gesundheit. Die Effekte sind nicht auf einzelne Sorten, sondern vielmehr auf eine bunte Mischung und eine ausreichende Menge zurückzuführen. Mit „5 am Tag“, d. h. fünf Portionen = fünf Handvoll frischem Gemüse und Obst am Tag, ergänzt durch Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen liegen Sie immer noch richtig.

Eine informative Lektüre wünscht Ihnen

*Ihre Alexandra Borchard-Becker
Ernährungswissenschaftlerin
Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*

IMPRESSUM | Verbraucher konkret, Juli 2016 | ISSN 1435-3547 | „Superfood“ – Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • **Redaktionsanschrift:** Eisenstr. 106, 12435 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 73-45, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | **Konzept & Text:** Georg Abel (V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker | **Fotos:** iStockPhoto | **Papier:** Diese Broschüre wurde auf Circle matt white gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. **Hinweis:** Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Die einmalige Anforderung der Themenhefte ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (80,00 Euro/Jahr, ermäßigt 60,00 Euro/Jahr, online 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,00 Euro zzgl. Versand (abhängig vom Umfang der Bestellung).

WAS IST SUPERFOOD?



Superfood ist ein Marketing-Begriff, der bisher wissenschaftlich nicht definiert wurde. Er bezeichnet nährstoffreiche Lebensmittel, die Wohlbefinden und Gesundheit fördern sollen. Dass sie tatsächlich Vorteile gegenüber anderen Produkten haben, ist (noch) nicht erwiesen.

Açai- und Gojibeeren, Chiasamen, Quinoa oder Matcha-Tee sind Beispiele für trendiges Superfood. Aber auch weniger exotischen Gemüse- und Obstsorten, Nüssen und Samen wird ein Superfood-Status zugesprochen. Listen in Kochbüchern oder Magazinen zählen u.a. Heidelbeeren, andere Beerenfrüchte und Walnüsse ebenso dazu wie Avocados, Kohlgemüse und Leinsamen. Diese Lebensmittel zeichnen sich durch einen besonders hohen Gehalt an einzelnen Nährstoffen wie Vitaminen, sekundären Pflan-

zenstoffen, ungesättigten Fettsäuren oder Ballaststoffen aus. In Rezepten wird Superfood z.B. als Zutat für Müslis, Smoothies, Shakes, Salate, Suppen oder Desserts verwendet. Die exotischen „Superfrüchte“ werden kaum frisch, sondern in getrockneter oder verarbeiteter Form angeboten, z.B. als Trockenfrüchte, Püree oder Saft. Einige Pflanzen sind beliebt als Pulver oder Kapseln zur Nahrungsergänzung.

WIRKUNGEN

Die Produkte sollen vorbeugende Effekte haben und verschiedene Beschwerden lindern, z. B. das Immunsystem stärken, gegen Erschöpfung helfen, schneller satt machen, die Verdauung ankurbeln, eine Gewichtsreduktion fördern, das Herz-Kreislauf-System unterstützen, zur Senkung des Cholesterinspiegels, des Blutdrucks und des Blutzuckers

beitragen, Krebserkrankungen vorbeugen und als Anti-Aging-Mittel dem Alterungsprozess entgegenwirken. Hervorgehoben wird zumeist die antioxidative Wirkung, d.h. die Fähigkeit, im Körper freie Radikale abzufangen und unschädlich zu machen. Diese entstehen bei Stoffwechselprozessen sowie starker körperlicher und seelischer Beanspruchung. Ihre Bildung wird zudem durch UV-Strahlung, Zigarettenrauch und Umweltbelastungen gefördert. Sie können zu Zellschädigungen führen, sind an der Entstehung von Krankheiten und am Alterungsprozess beteiligt. Der Körper verfügt über effektive Mechanismen, freie Radikale zu bekämpfen und Schäden zu reparieren. Dabei unterstützen ihn die sogenannten Antioxidantien, d.h. einige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die natürlicherweise in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen.

NUTZEN

Verlässliche Angaben zu Inhaltsstoffen von vielen als Superfood bezeichneten Lebensmitteln sind rar. Analysen der Hersteller weichen zum Teil erheblich voneinander ab, abgesicherte Informationen gibt es bisher kaum.

Zu den behaupteten vorbeugenden und heilenden Wirkungen existieren ebenfalls noch so gut wie keine wissenschaftlichen Belege. Positive Erfahrungsberichte aus der Volksheilkunde und der traditionellen Medizin sowie Untersuchungsergebnisse deuten vereinzelt auf gesundheitsfördernde Effekte hin. Bei letzteren bleibt zu klären, inwieweit die Ergebnisse aus Laborversuchen auf den Menschen übertragbar sind, welche Mengen für die Wirkungen notwendig sind und welche Wechselwirkungen mit anderen Nahrungsmitteln auftreten können.

Unstrittig ist, dass gesundheitsfördernde Wirkungen nicht auf einzelnen Nährstoffen, sondern auf der Gesamtheit der Inhaltsstoffe beruhen, die eine überwiegend vegetarische Ernährung mit Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen liefert. Positive Effekte hat der Superfood-Trend, wenn er dazu führt, dass Verbraucher bewusster einkaufen und mehr frisches Gemüse und Obst essen.

NACHTEILE UND RISIKEN

Unbekannte Lebensmittel können Überempfindlichkeitsreaktionen oder Allergien auslösen. Auch Wechselwirkungen mit Medikamenten, die regelmäßig eingenommen werden, sind möglich. Um sie zu vermeiden, ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt anzuraten. Problematisch ist, dass die Herstellung von Extrakten nicht nach einheitlichen

Standards erfolgt. Die Produkte können sich daher in ihrer Zusammensetzung erheblich unterscheiden. Hinzu kommt, dass die Wirkstoffe durch die Verarbeitung in höheren Konzentrationen vorliegen als im herkömmlichen Lebensmittel. Sie können unerwünschte Wirkungen haben, z. B. ein allergieauslösendes Potential oder bei längerfristiger Einnahme zu Überdosierungen führen. Daher ist von Superfood als Nahrungsergänzung in Kapseln oder als Pulver abzuraten. Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt, neuartige Lebensmittel stets mit Vorsicht zu genießen.

Lebensmittel aus Übersee können mit Pestiziden oder Schwermetallen belastet sein. Aus ökologischer Sicht bedenklich sind die weiten Transportwege, die sie zurücklegen.

Zu berücksichtigen ist außerdem, wie der Anbau aussieht und welche Arbeitsbedingungen dabei herrschen. Nicht zuletzt spricht der oftmals hohe Preis gegen diese exotischen Produkte.

Einzelne vitamin- oder antioxidantienreiche Lebensmittel in den Speiseplan einzubauen bedeutet noch nicht, gesund zu essen. Ebenso wenig werden zucker- oder fettreiche Gerichte zu wertvollen Mahlzeiten, wenn sie durch vermeintliches Superfood aufgepeppt werden. Daher kommt es weniger darauf an, einzelne Lebensmittel in den Vordergrund zu rücken. Sinnvoller ist es, insgesamt abwechslungsreich und pflanzenbetont auszuwählen, um in den Genuss des vielfältigen Nährstoff-Spektrums und seiner Wirkungen zu kommen.

TIPP: Ausgewogen und gesundheitsfördernd essen, das können Sie ohne exotisches und teures Superfood. Aus der Region, anderen Teilen Deutschlands oder Europas stammende Lebensmittel bieten Ihnen ausreichend Alternativen, die frisch und deutlich preisgünstiger zu haben sind. Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungen riskieren Sie nicht, zu viel von den Nährstoffen aufzunehmen. Denn viel hilft nicht viel.

INFORMATIONEN

- | Dienstleistungszentren Ländlicher Raum Rheinland-Pfalz, www.ernaehrungsberatung.rlp.de > Ernährung und Gesundheit > Vollwertig essen > Superfoods - wirklich super?
- | Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel, EUFIC, www.eufic.org > Suchbegriff „Superfood“ > Superfood: Was verbirgt sich wirklich dahinter?

UNTER DIE SCHALE GESCHAUT



Exotische Sorten führen die Palette der „Superfrüchte“ an. Doch wirklich neu sind sie nur hierzulande. Was Inhaltsstoffe und Wirkungen betrifft, muss sich hiesiges Obst und Gemüse nicht hinter ihnen verstecken – im Gegenteil. Aktuelle Trendprodukte und Alternativen stellen wir näher vor.

Obst und Gemüse, egal ob aus Übersee, Europa oder Deutschland, ist reich an sekundären Pflanzenstoffen, Vitamin C und Ballaststoffen. Den sekundären Pflanzenstoffen werden vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Ob sie auch für die vermeintlichen Wunderwirkungen des Superfood verantwortlich sind, ist bisher nicht bewiesen. Es gibt nur sehr wenige und kaum aussagekräftige Studien. In dem Zusammenhang wird häufig der sogenannte ORAC-Wert als Maß für das antioxidative Potential angegeben. ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) meint die Fähigkeit, freie Radikale zu binden und unschädlich zu machen.

PFLANZENSTOFFE

Die große Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe wird seit Jahren intensiv erforscht. Sie umfasst rund 100.000 verschiedene Substanzen, etwa 10.000 davon sind in Lebensmitteln zu finden. In Obst und Gemüse dominieren die Polyphenole, zu denen Flavonoide und Phenolsäuren gehören sowie die Carotinoide. Flavonoide sind violette, blaue, rote und gelbe Pflanzenfarbstoffe, bekannte Vertreter sind z. B. die Anthocyane. Carotinoide geben Obst- und Gemüsesorten eine gelbe, orange oder rote Farbe, am bekanntesten sind Beta-Carotin und Lycopin. Experimentelle Untersuchungen deuten darauf hin, dass diese Stoffe als Antioxidantien wirken und weitere gesundheitliche Effekte, z. B. blutdrucksenkende, entzündungshemmende und immunmodulierende Wirkungen haben. Die Einschätzungen, dass die Stoffe bzw. pflanzliche Lebensmittel dazu beitragen können, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Krebserkrankungen zu senken,

wurden inzwischen bestätigt. Welche Mengen benötigt werden, wie es mit der Bioverfügbarkeit und dem Stoffwechsel der Stoffe aussieht, ist jedoch noch weitgehend unklar.

ORAC-WERT

Er wird experimentell im Labor ermittelt und kann nicht auf den menschlichen Körper übertragen werden. Die im Versuch ablaufenden Reaktionen sind mit denen im lebenden Organismus nicht vergleichbar. Außerdem müsste man wissen, welche Mengen an sekundären Pflanzenstoffen aus den Produkten in den Körper gelangen. Diese Bioverfügbarkeit ist aber von verschiedenen Faktoren abhängig und für die einzelnen Stoffe sehr unterschiedlich. Aussagen wie „Ein hoher ORAC-Wert schützt vor Zellschäden“ gelten als Health Claims, die durch entsprechende Studien belegbar und zugelassen sein müssen. Da das nicht der Fall ist, gilt eine solche Aussage als irreführend und darf bisher nicht verwendet werden.

EXOTISCHE FRÜCHTE

Empfindliche Früchtchen wie Açai- oder Maqui-Beeren werden vor dem Export bereits im Erzeugerland verarbeitet. Die Qualität der Produkte und ihr Nährstoffgehalt hängen stark davon ab, wie schonend die Trocknung und Verarbeitung zu Püree oder Saft erfolgen. Als Pulver und Kapseln haben sie mit dem ursprünglichen Lebensmittel nur noch wenig zu tun.



AÇAÍ-BEEREN

Açaí-Beeren sind die kleinen, schwarzblauen, heidelbeerähnlichen Früchte der brasilianischen Kohlpalme, die im Regenwald des Amazonas wächst. Sie werden dort frisch, als Püree oder Saft genossen und schmecken leicht sauer mit erdig-bitterer Note. Aufgrund ihres hohen Fettgehaltes von fast 50 Prozent dienen sie als Energie-Spender. Sie sind reich an dunklen Pflanzenfarbstoffen (Anthocyanen), ungesättigten Fettsäuren und einigen Mineralstoffen.

Açaí-Beeren sollen stark antioxidativ wirken. Sie werden als Mittel zum Abnehmen und Entgiften, zur Kräftigung und Stärkung, Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und anderen Krankheiten angepriesen. Die Effekte sollen vor allem auf dem hohen Gehalt an Anthocyanen beruhen, sind aber bisher wissenschaftlich nicht belegt.

In Europa werden Açai-Beeren als Saft, der aus verdünntem Fruchtmark bzw. Püree gewonnen wird oder getrocknet als Pulver oder Kapseln angeboten. Ein Liter Saft ist für ca. 25 Euro zu haben, als Smoothie mit anderen Früchten für etwa 10 Euro. 100 Gramm Açai-Pulver gibt es ab 13 Euro, 30 Kapseln kosten ca. 5 Euro.

GOJI-BEEREN

Goji-Beeren, auch als Wolfsbeeren bezeichnet, kommen aus China und sind die roten, süßlich schmeckenden Früchte des Gemeinen Bocksdorns. Sie werden in der traditionellen chinesischen Medizin ebenso verwendet wie in der chinesischen Küche.

Die kleinen, roten Beeren enthalten reichlich Vitamin C, Carotinoide, Calcium, Eisen, Eiweiß und Ballaststoffe. Im Vergleich mit anderen, in Europa üblichen Lebensmitteln sind die Gehalte jedoch nicht außergewöhnlich hoch. Laut Werbung sollen sie ein wahres Anti-Aging-Wundermittel sein, die Zellen vor freien Radikalen schützen, Abwehrkräfte und Herz-Kreislauf-System stärken, Augenbeschwerden und Sehproblemen vorbeugen und den Blutdruck senken. Auch Schlaf, Konzentration, Stimmung und Verdauung sollen sie verbessern sowie die Gewichtsabnahme unterstützen.

Nach Prüfung der Datenlage kommt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) zu dem Schluss, dass sich die Wirkungen nicht belegen lassen. Daher hat sie keine der gesundheitsbezogenen Aussagen zugelassen.

Goji-Beeren werden als Trockenfrüchte, Saft, in Marmeladen und

TIPP: Verglichen mit anderen Früchten und Gemüsesorten enthalten Açai-Beeren nicht übermäßig viele Pflanzenfarbstoffe, im Gegenteil. Die Gehalte werden von Heidelbeeren, Holunder- oder schwarzen Johannisbeeren locker erreicht oder übertroffen. Greifen Sie hier zu und nutzen Sie das saisonale Angebot.



Fruchtaufstrichen, als Zutaten von Müsli oder Joghurt sowie in Pulver- und Kapselform angeboten. Vereinzelt sind auch frische Beeren, z.B. aus spanischem Anbau erhältlich. 100 Gramm getrocknete Beeren in Bio-Qualität kosten ca. 4 bis 6 Euro, für einen Liter reinen Goji-Saft muss man mindestens 25 Euro bezahlen. 100 Gramm Pulver sind ab ca. 11 Euro, 30 Kapseln für ca. 5 Euro erhältlich.

Nebenwirkungen

Goji-Beeren aus China sind in der Vergangenheit negativ aufgefallen, weil sie häufig stark mit Pestiziden belastet waren. Untersuchungen von Lebensmittelüberwachungsämtern und von Greenpeace ergaben, dass Höchstmengen zum Teil überschritten wurden. Achten Sie bei als „bio“ ausgelobter Ware auf das Bio-Siegel und die Nummer der zuständigen Öko-Kontrollstelle.

Wer gerinnungshemmende (blutverdünnende) Medikamente einnimmt, sollte auf Goji-Beeren in jeder Form verzichten. Das empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung ausdrücklich. Denn es gibt deutliche Hinweise, dass Goji-Beeren den Abbau von diesen Mitteln hemmen. Für gesunde Personen sind Goji-Beeren und ihre Produkte, die den geltenden lebensmittelrechtlichen Bestimmungen entsprechen, in üblichen Mengen unbedenklich. Gesundheitsschädigende Wirkungen sind bisher nicht bekannt.

TIPP: Kostengünstiger ist der Anbau des als Zierpflanze angebotenen Bocksdornstrauches im eigenen Garten. Die Früchte können frisch und unbelastet von Pflanzenschutzmitteln genossen werden.

MANGOSTANE

Die dunklen, violetten oder rötlich braunen, runden Früchte mit weißlichem Fruchtfleisch sind etwa so groß wie ein kleiner Apfel. Sie werden überwiegend in Südostasien sowie in Mittel- und Südamerika angebaut und haben ein exotisches, leicht säuerlich-mildes Aroma.

Auch bei ihnen steht der Gehalt an antioxidativ wirkenden sekundären Pflanzenstoffen, den sogenannten Xanthonen, im Vordergrund. Sie sollen u.a. Abwehrkräfte und Bindegewebe stärken, die Verdauung fördern sowie den Cholesterinspiegel und Heuschnupfen positiv beeinflussen.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat die angepriesenen Wirkungen wissenschaftlich geprüft. Im Ergebnis sind sie nicht nachzuweisen. Dringend davon abzuraten ist, isolierte Xanthone zu sich zu nehmen, da keine Erfahrungen oder Studienergebnisse vorliegen.

Die Früchte sind frisch erhältlich, daneben werden Saft (ein halber Liter für ca. 15 Euro) und Kapseln (z. B. 60 Stück für ca. 25 Euro) angeboten.

MAQUI-BEEREN

Maqui-Beeren werden auch Chile- nische Weinbeeren genannt und sind die kleinen, dunkelvioletten Früchte des gleichnamigen, im tropischen Regenwald beheimateten Baumes.

Sie enthalten große Mengen an Anthocyanen, daher wird eine angeblich enorme antioxidative Wirkung ausgelobt. Häufig werden sie mit einem hohen ORAC-Wert beworben, sollen das Immunsystem stärken, entgiften und das Abnehmen unterstützen. Erwiesen ist das bisher nicht.

Erhältlich sind Maqui-Beeren hauptsächlich als Pulver oder Extrakt in Form von Nahrungsergänzungen, seltener als Saft. 100 Gramm Pulver oder 90 Kapseln gibt es für rund 25 Euro.

NONI-FRÜCHTE

Die gelblich-grünen Früchte werden auch als indische Maulbeeren bezeichnet und stammen aus Polynesien, Hawaii, Mittelamerika oder Madagaskar. Hauptsächlich werden sie zu Saft verarbeitet, der einen strengen, an reifen Käse erinnernden Geschmack hat. Daher wird empfohlen, ihn mit anderen Fruchtsäften zu mischen oder er wird fertig gemischt angeboten.

Die Noni-Früchte enthalten reichlich Kalium, Vitamin C, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe, z.B. Flavonoide. Noni-Saft soll nicht nur Heißhunger und Übergewicht bekämpfen, sondern auch bei Schmerzen, Allergien und Gelenksbeschwerden helfen. Selbst Krebserkrankungen sollen positiv beeinflusst werden. Für diese gesundheitlichen Wirkungen und Heilaussagen gibt es keine wissenschaftlichen Belege, daher sind solche Angaben nicht erlaubt.

Saft, Extrakt, Püree und Pulver aus Noni-Beeren sind wie die getrockneten Blätter als Novel Food zugelassen. Diese für europäische Essgewohnheiten neuartigen Lebensmittel müssen gemäß der Novel-Food-Verordnung zugelassen werden, bevor sie verkauft werden. In den empfohlenen Mengen, z.B. 30 Milliliter Saft pro Tag, sind die Produkte gesundheitlich unbedenklich. Hinweise auf leberschädigende Wirkungen wurden von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit und dem Bundesinstitut für Risikobewertung nicht bestätigt. Der Preis für einen Liter Noni-Direktsaft beträgt ca. 20 bis 40 Euro, 100 Gramm Fruchtpulver kosten 6 bis 12 Euro.

TIPP: Preisgünstiger und sicherer können Sie sich mit reichlich Anthocyanen versorgen, wenn Sie dunkle heimischen Beeren oder Rotkohl essen.



BAOBAB

Die Früchte des afrikanischen Affenbrotbaumes punkten durch einen hohen Gehalt an Ballaststoffen. Dabei sind sie energiearm und glutenfrei. In Europa gelten sie als neuartiges Lebensmittel (Novel Food) und dürfen nur getrocknet, z. B. als Pulver verkauft werden. Die täglich verzehrte Menge sollte zwei Esslöffel (10 Gramm) nicht überschreiten. Baobab soll das Abnehmen unterstützen, denn die Ballaststoffe sorgen für eine bessere und längere Sättigung. Das wird nur dann funktionieren, wenn man insgesamt weniger an Kalorien zu sich nimmt. Außerdem stehen ausreichend heimische ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte zur Verfügung. Für 100 Gramm Pulver muss man etwa 8 Euro ausgeben.

LUCUMA

Die Bäume wachsen in den subtropischen Regionen Südamerikas. Ihre Früchte ähneln äußerlich den Avocados. Sie sind sehr süß, enthalten aber weniger Energie als Haushaltszucker. Daneben liefern sie sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Flavonoide sowie einige Mineralstoffe. Heimische Obstsorten schneiden jedoch im Vergleich nicht schlechter ab.

Im Ursprungsland frisch verwendet, gelangen sie auf den europäischen Markt als Pulver, das einen hohen Nährstoffgehalt haben soll. Es hat einen karamellähnlichen Geschmack, wird als alternatives Süßungsmittel und zum Verfeinern von Süßspeisen empfohlen. Es sorgt für eine cremige Konsistenz und soll den Eigengeschmack betonen.

TIPP: Aufgeschnitten und auf's Brot gelegt sind Avocados eine empfehlenswerte und sättigende Alternative zu Käse oder Wurst. Salaten und Dippis geben sie aromatischen Pfiff.



TIPP: Da Sie nur geringe Mengen benötigen, trägt Lucumapulver nicht in nennenswertem Umfang zur Versorgung mit Nährstoffen bei. Für einen sparsamen Umgang spricht außerdem der hohe Preis von ca. 6 Euro für 100 Gramm. Wenn Sie keinen Zucker oder Süßstoff verwenden möchten, bieten Honig, Birnen- oder Fruchtdicksaft ausreichend Alternativen. Ab und zu kann Lucumapulver Speisen ein exotisches Aroma verleihen.



Die Themenhefte „Vegetarisch essen“ (24 Seiten) und „Vegetarisch genießen“ (16 Seiten) sind für Mitglieder kostenlos in der Geschäftsstelle abrufbar. Nichtmitglieder zahlen pro Heft als Download oder als Printexemplar je 2,00 Euro plus Versand unter www.verbraucher.com.

ALTE BEKANNTE

Der Superfood-Trend bringt nicht nur eine Hinwendung zu neuen, auch bekannte nährstoffreiche Lebensmittel werden wiederentdeckt. Ein Beispiel sind AVOCADOS, die ursprünglich aus Mexiko stammen. Sie werden u.a. in Spanien, Israel, Südamerika und Südafrika angebaut. Die als Butterbirne bezeichnete Frucht punktet durch einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren und liefert nennenswerte Mengen an Vitamin E und Kalium.

Die nordamerikanischen CRANBERRIES, auch Moosbeeren genannt, sind mit den Preiselbeeren verwandt. Die säuerlichen Beeren enthalten reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, die als Antioxidantien wirksam sind und keimtötende Eigenschaften haben. Daneben ist der Gehalt an Vitamin C und Kalium erwähnenswert. Ende der 1990er Jahre kamen die roten Beeren in Mode. Untersuchungen ergaben, dass sich Cranberry-Saft in einer Menge von mindestens 300 Millilitern pro Tag positiv bei Blasenentzündungen auswirken kann. Regelmäßig genossen, soll er vor wiederkehrenden Infektionen schützen. Doch dieser vorbeugende Effekt konnte bei späteren Studien nicht bestätigt werden. Daher sind solche gesundheitsbezogenen Aussagen (Health Claims) nicht auf reinen Cranberry-Produkten ohne weitere Wirkstoffzusätze zu finden. Dennoch gibt es eine Reihe von positiven Erfahrungsberichten, wenn Cranberry-Saft ergänzend zur medikamentösen Behandlung eingenommen wird. 700 Milliliter reiner Saft kosten 7 bis 9 Euro.

GRANATÄPFEL bestechen durch ihren Gehalt an Antioxidantien, liefern außerdem Vitamin C und Kalium. Hauptanbaugebiete liegen am Mittelmeer, vor allem in der Türkei, und im Nahen Osten. Verzehrt werden die tiefroten süß-säuerlich schmeckenden Kerne. Sie sind beliebte Zutaten für Obstsalat, Nach-

speisen oder arabische Gerichte. Ab Herbst bis kurz nach Weihnachten haben sie Saison.

Die roten, apfelähnlichen Früchte werden zu Saft verarbeitet, der pur, als Konzentrat oder in Kapselform angeboten wird. Sie sollen sich positiv auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen, erhöhten Blutdruck und Krebserkrankungen auswirken, das Immunsystem stärken und verschiedenen Gefäßerkrankungen vorbeugen. Diese Wirkungen konnten nach wissenschaftlicher Prüfung durch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit nicht bestätigt werden, sodass die Aussagen auf Produkten nicht zulässig sind.

Neuere Studienergebnisse legen eine leicht blutdrucksenkende Wirkung nahe, die allerdings auch durch Orangensaft und möglicherweise andere Obst- und Gemüsesorten zu erreichen ist. Ob Granatapfelpräparate als Medikamente bei der Behandlung von Prostatakrebs wirksam sind, wird derzeit erforscht. Ein Liter reiner Granatapfelsaft kostet 6 bis 12 Euro, 90 Kapseln mit Granatapfelextrakt werden für rund 11 Euro angeboten, 60 Kapseln mit Granatapfelkernöl für 20 bis 25 Euro.

Vorsicht geboten

Bei der Einnahme kann es zu Wechselwirkungen mit Medikamenten kommen. Sie werden langsamer abgebaut, können sich im Körper anreichern und unerwünschte Wirkungen entfalten. Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie die Anwendung von Granatapfelpräparaten oder Granatapfelsaft mit dem behandelnden Arzt besprechen.

BLÄTTER UND WURZELN

Den grünen Blättern des Teestrauches werden schon länger gesundheitsfördernde Wirkungen zugesprochen, der grüne Matcha-Tee soll sie noch übertreffen. Er wird aus gedämpften, getrockneten und fein vermahlenden Teeblättern hergestellt. Das Pulver wird mit heißem Wasser aufgegossen und schaumig gerührt. Da die ganzen Blätter verarbeitet werden, enthält Matcha mehr an Polyphenolen und anderen Antioxidantien als grüner Tee. Dass er deshalb auch gesünder ist, konnte bisher nicht bewiesen werden. Matcha-Tee ist eine kleine Kostbarkeit, 30 Gramm sind je nach Sorte ab etwa 16 Euro zu haben.

Die Blätter des in den Tropen und Subtropen beheimateten Moringa- oder Meerrettichbaumes werden getrocknet und sind als Pulver oder Kapseln erhältlich. Sie sollen zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und reichlich sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Angepriesen wird die angeblich herausragende antioxidative Wirkung. Moringa soll dazu beitragen, erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte zu senken. Wissenschaftliche Belege stehen noch aus, auch über mögliche Risiken ist bisher wenig bekannt.

Der peruanischen Maca-Wurzel werden leistungs-, fruchtbarkeits- und potenzsteigernde Wirkungen nachgesagt. Wissenschaftliche Untersuchungen dazu sind rar. Tierversuche zeigten, dass Maca in den Stoffwechsel von Sexualhormonen eingreifen kann. Negative Wirkungen für den Menschen ergaben sich bisher nicht, allerdings lassen sich auch keine Mengen angeben, die gesundheitlich unbedenklich sind. Rund 20 Euro werden für 200 bis 250 Gramm Bio-Moringa- oder Bio-Maca-Pulver verlangt, ähnlich teuer sind Packungen mit 240 Kapseln in Bio-Qualität.



Wenn Sie gerne herkömmlichen grünen Tee trinken, bleiben Sie dabei. Die zahlreichen Sorten bieten geschmackliche Alternativen. Hin und wieder kann Matcha jedoch eine willkommene Abwechslung sein.



Essen Sie bunt. Greifen Sie zu grünen, gelben, orangefarbenen, roten, blauen und violetten Gemüse- und Obstsorten und wechseln Sie die Sorten untereinander ab. Wählen Sie dabei nach Saison und regionalem Angebot aus. So stellen Sie sicher, dass Sie mit sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen gut versorgt sind.

HEIMISCHE SORTEN

Aronia- oder Apfel-Beeren ähneln der Heidelbeere und gehören zu den wenigen Europäern unter den Superfoods. Ursprünglich stammen sie aus Nordamerika. Hauptanbaugebiete sind Polen, Tschechien, Bulgarien und Slowenien. In Deutschland gibt es größere Anbauflächen in Sachsen und Bayern.

Berühmt geworden sind die kleinen herb-säuerlichen Beeren wie ihre exotischen Kollegen wegen des Gehaltes an farbgebenden Anthocyanen. Daneben liefern sie Vitamin C, Folsäure und Eisen. Aronia soll Abwehrkräfte und Herz-Kreislauf-System stärken, Blutdruck, Blutzucker- und Cholesterinspiegel günstig beeinflussen, entzündungshemmend und entgiftend wirken. Sie gilt in Russland und anderen osteuropäischen Ländern als traditionelle Heilpflanze und wird bei der Behandlung von verschiedenen Erkrankungen eingesetzt. Die Beeren und ihre Wirkungen werden intensiv erforscht. Studienergebnisse deuten daraufhin, dass sie tatsächlich gesundheitsfördernde Wirkungen haben. Eindeutige Belege stehen bisher noch aus.

Aronia-Beeren werden hauptsächlich getrocknet, als Saft, Frucht-aufstrich oder Konfitüre angeboten, auch Pulver zur Nahrungsergänzung

TIPP: Aronia-Sträucher können im eigenen Garten kultiviert werden. Der Verzehr der rohen Beeren ist in üblichen Mengen unbedenklich, Gerüchte um erhöhte Blausäuregehalte wurden nicht bestätigt.

ist zu haben. Daneben sind sie als Zutaten in Frucht- und Müsliriegeln, Müsli-mischungen, Joghurt oder Backwaren zu finden. Ein Liter Aroniasaft oder 100 Gramm Pulver getrocknete Beeren in Bio-Qualität muss man 2 bis 3 Euro anlegen.

BEEREN, KOHL & CO.

Klassiker wie schwarze Johannisbeeren, Heidel- und Brombeeren, Holunder- und Preiselbeeren bestehen ebenfalls durch ihren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, vor allem an Anthocyanen. Sie können mit den Beeren aus Übersee problemlos mithalten. Gleiches gilt für Kirschen, dunkle Weintrauben und Rotkohl. Sanddorn und Hagebutte werden als „Zitronen des Nordens“ wegen ihres hohen Vitamin C-Gehaltes geschätzt, erwähnenswert sind außerdem die Gehalte an Carotinen.

Im Zuge des Superfood-Hypes kommen heimische Kohlsorten wie Grünkohl zu neuen Ehren. Eher mit Hausmannskost assoziiert, avanciert er zum Trendlebensmittel. Ihm ebenbürtig sind Weiß-, Spitz- und Rotkohl, Wirsing- und Rosenkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Romanesco, Kohlrabi und Chinakohl. In Kohlgewächsen sowie in Rettich, Radieschen, Kresse und Senf sind reichlich Glucosinolate zu finden. Diesen sekundären Pflanzenstoffen werden neben antioxidativen auch antibiotische und immunstärkende Wirkungen zugeschrieben. Hinzu kommen viele Ballaststoffe, die die Verdauung auf Trab halten und die Darmgesundheit fördern. Grünkohl- und Brokkolipulver wird z. B. als Zutat für Smoothies angeboten, 100 Gramm kosten rund 5 Euro.

Was den Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen angeht, liegen Zwiebelgewächse und Hülsenfrüchte ebenfalls ganz vorn. Zwiebeln, Knoblauch, Porree und Frühlingszwiebeln enthalten Sulfide, die für den charakteristischen Geruch und Geschmack verantwortlich sind. Sie haben ähnliche Effekte wie die Glucosinolate im Kohl, daneben cholesterin- und blutdrucksenkende Wirkungen. In Linsen, Erbsen und Bohnen stecken antibiotische Saponine, antioxidative pflanzliche Östrogene und Phyto-sterole (cholesterin-ähnliche Verbindungen in Pflanzen), die sich positiv auf einen erhöhten Cholesterinspiegel auswirken können.



INFORMATIONEN

- | aid Infodienst für Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V., www.aid.de
> Lebensmittel > Trendlebensmittel > Trendbeeren und -früchte, Grüne Smoothies
- | Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, www.verbraucherzentrale.nrw > Themen > Lebensmittel + Ernährung > Nahrungsergänzung > Superfood: Hype um Früchte und Samen
- | Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V., www.dge.de > Wissenschaft > Weitere Publikationen > Fachinformationen > Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit

DAS INNERE DER SAMEN



Einige Samen, Nüsse und getreideähnliche Pflanzen werden als Superfood gehandelt. Wie ihre Kollegen aus dem Obst- und Gemüseregal haben viele eine weite Reise hinter sich, andere sind zumindest aus europäischer Produktion erhältlich. Sie liefern Ballaststoffe, Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe – also nichts, was regionale Lebensmittel nicht auch haben.

Die neuartigen Chia-Samen und Erdmandeln als ein Trendprodukt der letzten Jahre werden ebenso als „Nährstoffwunder“ angepriesen wie die in der Vollwert-Küche seit Jahrzehnten beliebten Pseudogetreidearten Quinoa und Amaranth. Ihr Wert für die Ernährung wurde im Rahmen der Superfood-Welle wiederentdeckt, gleiches gilt z. B. für Leinsamen und Walnüsse. Zu dem derzeitigen Trend, Lebensmittel roh oder nur kurz erhitzt zu verzehren, passen roher Kakao und grüner Kaffee.

CHIA

Die kleinen, ovalen, schwarzen, weißen oder grauen Chiasamen stammen aus Lateinamerika und werden dort seit langem genutzt. Schon bei den Mayas waren sie ein beliebtes Lebens- und Stärkungsmittel. Sie sind reich an verdauungsfördernden und sättigenden Ballaststoffen und antioxidativ wirksamen sekundären Pflanzenstoffen. Ihr Gehalt an der lebensnotwendigen Alpha-Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure) kann dazu beitragen, den Bedarf zu decken.

Chiasamen sollen für einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel sorgen und beim Abnehmen helfen. Außerdem sollen sie dazu beitragen, einen erhöhten Cholesterinspiegel und Blutdruck zu senken. Für die Wirkungen gibt es noch keine eindeutigen wissenschaftlichen Belege, daher sind gesundheitsbezogene Aussagen bisher von der Europäischen Union nicht genehmigt. Einzig der hohe Ballaststoffgehalt darf herausgestellt werden.

Chia-Samen werden pur oder als Zutat in Brot oder Müslimischungen angeboten. Sie wurden als Novel Food (= neuartiges Lebensmittel) zugelassen. Daher müssen sie mit dem Hinweis, nicht mehr als 15 Gramm pro Tag zu verzehren, verkauft werden. Die Samen können Müslis, Joghurt und Smoothies bereichern. In der veganen Küche wird ihre Quellfähigkeit geschätzt. In Wasser, Fruchtsaft oder pflanzliche Milchalternativen eingerührt, quellen sie auf und nach ca. zehn Minuten ist ein Gel entstanden. Es ist so stabil, dass es z. B. ein Ei oder Fett beim Backen ersetzen kann. Vegane Puddings, andere Süßspeisen oder Mixgetränke lassen sich mit Chiasamen schnell andicken.

200 Gramm Chiasamen in Bio-Qualität kosten zwischen 2,50 und 6,00 Euro. Doch auch hier können unerwünschte Stoffe enthalten sein. Untersuchungen des Öko-Test-Magazins von April 2016 haben bei Chiasamen aus dem Bioladen erhöhte Pestizidgehalte ermittelt. Nach Herstellerangaben wurden sie von

benachbarten, konventionell bewirtschafteten Feldern z. B. durch Wind übertragen. Die Hersteller haben die betroffenen Chargen vom Markt genommen und angekündigt, ihre Produkte verstärkt zu kontrollieren.

Bitte beachten Sie

Chiasamen brauchen reichlich Flüssigkeit, um quellen zu können. Trinken Sie daher reichlich, d. h. mindestens ein Glas Wasser (200 Milliliter) pro Esslöffel Chia. Sonst können Verstopfungen auftreten. Wer blutverdünnende Medikamente einnimmt, z. B. Acetylsalicylsäure, sollte auf Chiasamen verzichten, da es zu Wechselwirkungen bzw. zu einer verstärkten Wirkung kommen kann. Bei Bluthochdruck-Präparaten ist es ratsam, vor der Anwendung den behandelnden Arzt oder den Apotheker zu fragen.

LEIN- UND FLOHSAMEN

Die Samen der uralten Nutzpflanze Lein (Flachs) werden schon lange wegen ihrer verdauungsfördernden Eigenschaften durch die enthaltenen Ballast- und Schleimstoffe geschätzt. Aktuell gelten sie als preisgünstigere und weniger exotische Alternative zu Chia, denn Inhaltsstoffe wie Ballaststoffe und Alpha-Linolensäure ähneln sich auffallend. Leinsamen bringt außerdem antioxidativ wirkende pflanzliche Östrogene mit. Studien deuten darauf hin, dass sich diese Phytoöstrogene günstig auf Blutgefäße und Blutdruck auswirken, positive Effekte bei Wechseljahresbeschwerden werden diskutiert.

Leinsamen stammt aus Osteuropa, z. B. der Ukraine oder Ungarn, oft auch aus Indien, Uruguay oder China. Hersteller von Bioprodukten sind jedoch bemüht, europäischen Leinsamen anzubieten.

ANGEBOTSVIELFALT

Es gibt braune und gelbe Leinsaat. Die gelbe Sorte hat einen höheren Anteil an Schleimstoffen und gilt als noch wirksamer. Außerdem kann man wählen zwischen ganzen, leicht aufgebrochenen oder geschrotetem Leinsamen. Aus dem Schrot kann der Körper die enthaltenen Fettsäuren besonders gut aufnehmen. Aufgebrochen oder geschrotet bringt Leinsamen den Darm etwas effektiver auf Trab, doch auch ganze Körner tun ihren Dienst. 500 Gramm braune Leinsaat werden ab 1,30 Euro und gelbe Leinsaat ab 2,20 Euro angeboten. 250 Gramm aufgebrochene braune Leinsaat kosten ca. 2,50 Euro, die gelbe Variante 3,30 Euro. Die Preisangaben gelten für Bio-Ware.

Die ballaststoffreichen indischen Flohsamen haben einen festen Platz als pflanzliches Mittel bei Verstopfung. Wie der Name vermuten lässt, stammen sie aus Indien, wo sie traditionell als Heilmittel verwendet werden. Weitere Anbaugelände liegen in China. Ähnlich wie bei Chia und Leinsamen weisen Studien daraufhin, dass die Winzlinge erhöhte Blutfettwerte senken und sich, wie ballaststoffreiche Lebensmittel allgemein, günstig auf den Blutzuckerspiegel auswirken können. 100 Gramm Bio-Flohsamen gibt es für ca. 3,50 Euro.



TIPP: Auch bei Lein- und Flohsamen gilt die Empfehlung, reichlich, d. h. ein Glas Wasser pro eingenommenem Esslöffel zu trinken. Wenn Sie geschroteten Leinsamen bevorzugen, verbrauchen Sie ihn zügig, da er schnell ranzig wird. Idealerweise wird er frisch geschrotet. Das aus den Samen gewonnene Leinöl ist sehr reich an Alpha-Linolensäure. Die Gehalte übertreffen andere bekannte pflanzliche Öle deutlich.

QUINOA, CANIHUA UND AMARANTH

Sie zählen zu den Pseudogetreidearten. Damit sind Pflanzen gemeint, deren Samen zwar wie Getreidekörner verwendet werden, die aber botanisch nichts mit Weizen oder Roggen zu tun haben. Die drei Sorten stammen aus Mittel- und Südamerika. Sie werden hauptsächlich in Bolivien und Peru angebaut, Amaranth auch in Indien. Quinoa und Amaranth wurden bereits von den Inkas genutzt und geschätzt. Canihua, auch Kaniwa genannt, ist mit dem Quinoa verwandt und ebenfalls ein traditionelles Lebensmittel der Andenbewohner.

Als glutenfreie getreideähnliche Pflanzen sind sie eine Alternative für Zöliakie-Patienten. Sie enthalten mehr und hochwertigeres Eiweiß als die echten Getreidesorten. Daher sind sie eine wertvolle Eiweißquelle in der vegetarischen und veganen Küche. Zudem punkten sie durch ihre Gehalte an Ballaststoffen und einigen Mineralstoffen.

KLEINE SAMEN

Quinoasamen sind rund und weiß, gelb- oder rotbraun. Der weiße Quinoa hat ein mildes, leicht nussiges Aroma, die dunklen Sorten sind kräftiger. Die gelben Amaranthsamen haben einem erdig-nussigen, leicht bitteren Geschmack. Canihuasamen haben eine dunkelbraune Farbe. Sie schmecken nussig-süßlich und leicht schokoladig. Dadurch eignen sie sich besonders gut für süße Gerichte.

Alle drei können wie Reis gekocht und als Beilage, in Aufläufen, Bratlingen oder Gemüsepflanzen verwendet

werden. Als Mehle sind sie Zutaten für Brot und andere Backwaren. Quinoa eignet sich auch für Salate, da er beim Kochen körnig bleibt. An seiner Oberfläche können leicht bitter schmeckende Saponine haften, daher sollte er vor dem Kochen gründlich unter fließendem Wasser abgespült werden. Als Flocken ist er im Müsli zu finden, ebenso wie gepuffter Amaranth oder Canihua.

500 Gramm Quinoa kosten ca. 5 Euro, die gleiche Menge Amaranth etwa die Hälfte und 200 Gramm Canihua werden für ca. 4,50 Euro angeboten (Bioware).

ZWERGHIRSEN wie Ur- oder Fingerhirse (Corakorn) und Teff sind ebenfalls glutenfrei. Sie werden überwiegend in asiatischen Ländern angebaut. Durch ihren Gehalt an Kieselsäure (Silizium) und Calcium sollen sie die Beweglichkeit und Gesundheit von Gelenken fördern. Weiterhin soll Kieselsäure Fingernägel, Haare und Bindegewebe stärken. Gleiches soll auf die Braunhirse zutreffen, die als Wildform der Speisehirse (Rispenhirse) angeboten wird. Die versprochenen Wirkungen sind bisher wissenschaftlich nicht belegt und dürfen daher nicht beworben werden. Erhältlich sind Mehl und Flocken, die in Getränke oder Speisen eingerührt oder zum Kochen und Backen verwendet werden können.

Ein Kilogramm Corakornmehl kosten ca. 8 Euro, 300 Gramm Teffflocken und 400 Gramm Teffmehl werden für ca. 5 Euro angeboten. Ein Kilogramm Braunhirsemehl ist für ca. 8 Euro und 250 Gramm Braunhirseflocken für etwa 5 Euro zu haben. Die Angaben gelten für Bio-Produkte.



TIPP: Wenn Sie nicht darauf angewiesen sind, verzehren Sie die südamerikanischen Pseudogetreidesorten wegen der weiten Transportwege seltener. Es gibt unter den heimischen Getreidesorten ausreichend Alternativen. Hinzu kommt, dass die wachsende Nachfrage besonders nach Quinoa die Preise in die Höhe treibt, leider auch in den Anbaugebieten. Dort ist er jedoch ein wichtiges Grundnahrungsmittel, stellt die Energie- und Eiweißversorgung sicher. Ein Grund mehr, sich hier zurückzuhalten.



TIPP: Speisehirse, die z. B. in Ungarn angebaut wird, gilt ebenfalls als kieselensäurereich. Sie liefert einige Mineralstoffe und Vitamine, hervorzuheben ist der Gehalt an Eisen. Die gelben, runden, glutenfreien Körnchen werden in Wasser oder Brühe gekocht und können als Beilage, im Auflauf, für Eintöpfe und Bratlinge verwendet werden. Ein Kilogramm Bio-Hirse bekommt man für ca. 3 Euro.

ROHER KAKAO

Die Samen der Kakaofrüchte, die Kakaobohnen, werden bei über 100 Grad Celsius geröstet, um daraus Kakaopulver und Schokolade herzustellen. So erhalten sie die typische braune Farbe und das schokoladige Aroma. Allerdings gehen dabei sekundäre Pflanzenstoffe wie Phenolsäuren und Flavonoide zum Teil verloren. In rohem Kakao, der nur bei Temperaturen bis ca. 40 Grad getrocknet wird, sollen diese Antioxidantien dagegen weitgehend erhalten bleiben. Daher werden ihm verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen, z. B. auf das Herz-Kreislauf-System, zugeschrieben. Durch geringe Mengen an Koffein und Theobromin, einer mit dem Koffein verwandten Substanz, ist er leicht anregend und stimmungsaufhellend. Zudem soll er das „Glückshormon“ Serotonin enthalten, wobei die Mengen jedoch viel zu gering sind, um eine Wirkung zu entfalten. Roher Kakao, der einen bitteren Geschmack hat, wird in Form von ganzen Bohnen, als Bruch (sogenannte Nibs) und Pulver angeboten oder in Süßwaren eingesetzt. 100 Gramm Nibs oder Pulver kosten knapp 4 Euro, ganze Bohnen rund 5 Euro.

TIPP: Essen Sie rohen Kakao, daraus hergestellte Schokolade und andere Naschereien wegen des hohen Fettgehaltes bewusst und in Maßen.

GRÜNER KAFFEE

Was wir als braune Kaffeebohnen kennen, sind die gerösteten Samen der Kaffeekirschen. Sie grünlich-grau und ungeröstet zu verwenden ist ein relativ junger Trend. Angeboten werden sie z. B. zerkleinert in einem Teebeutel zum Aufgießen, als Pulver oder Kapseln. Grüner Kaffee ist reich an Chlorogensäure, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehört. Sie soll antioxidativ wirken, erhöhte Blutfettwerte senken, Diabetes positiv beeinflussen und das Abnehmen unterstützen. Grüner Kaffee wird daher seit einigen Jahren als Schlankheitsmittel angepriesen. Wissenschaftlich beweisen sind die Effekte jedoch bisher nicht. Ca. 20 Beutel mit grünem Kaffee zum Aufgießen oder 100 Gramm Pulver, das in Smoothies gegeben werden kann, sind für rund 5 Euro erhältlich. Für 120 Kapseln muss man je nach Anbieter zwischen 20 und 40 Euro anlegen.



TIPP: Beachten Sie beim Genuss von grünem Kaffee, dass er Koffein enthält. Es kann im Übermaß zu Schlaflosigkeit, Nervosität oder Magenbeschwerden führen. Drei bis fünf Tassen (à 125 bis 150 Milliliter) gelten als gesundheitlich verträgliche Menge.

NÄHER DRAN

Geht es um nährstoffreiche Samen, kommt man an HANF nicht vorbei. Speisehanf ist frei von Tetrahydrocannabinol (THC), das für die Rauschwirkung verantwortlich ist. Hanfsamen werden z. B. in Deutschland und Österreich angebaut. Sie enthalten neben der von Chia und Leinöl bekannten Alpha-Linolensäure größere Mengen an Gamma-Linolensäure. Sie gehört in die Familie der Omega-6-Fettsäuren, deren bekannteste Vertreterin die Linolsäure ist. Hochwertiges Eiweiß, Antioxidantien und verschiedene Mineralstoffe machen das Nährstoffprofil komplett. Hanföl soll sich positiv bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken. Gamma-Linolensäure werden entzündungshemmende Effekte zugesprochen, daher wird sie in der alternativen Heilkunde zur unterstützenden Behandlung bei Neurodermitis eingesetzt. 300 Gramm Bio-Hanfsamen kosten etwa 5 bis 10 Euro, 400 Gramm Bio-Hanfpulver rund 12 Euro. 100 Milliliter Bio-Hanföl bekommt man für ca. 6 Euro.

Es gibt noch mehr Samen und Nüsse, die ähnlich nahrhaft und wertvoll für die Ernährung sind. Beispiele für in Europa angebaute Produkte sind WALNÜSSE und KÜRBISKERNE. Walnüsse stammen z. B. aus Frankreich oder Moldawien. Kommen sie von weiter weg, haben sie ihren Ursprung oft in Kalifornien oder Chile. Sie enthalten beeindruckende Mengen an Omega-3-Fettsäuren, die sich nachweislich positiv auf die Gesundheit der Blutgefäße auswirken. Für eine tägliche Menge von 30 Gramm Walnüssen ist der Hinweis „tragen dazu bei, die Elastizität der Blutgefäße zu verbessern“ als gesundheitsbezogene Aussage zugelassen. Aussagen zur Erhaltung der Herzgesundheit oder Unterstützung beim Abnehmen dürfen dagegen nicht verwendet werden. Vitamin E und sekundäre Pflanzenstoffe wie



Hanfsamen, Kürbiskerne und Walnüsse sind nährstoffreiche Knabbereien, die nicht von weit her kommen müssen.

Polyphenole, die allgemein in Nüssen stecken, sind wirksame Antioxidantien. Weiterhin sind in Nüssen und Samen Phytosterole enthalten, bei denen cholesterinsenkende Effekte beobachtet wurden. Ein tierischer Lieferant für Omega-3-Fettsäuren ist übrigens Hering aus der Ostsee, der gleichzeitig eine gute Vitamin D-Quelle ist. Kürbiskerne kommen z. B. aus Österreich und Ungarn. Neben Vitamin E und pflanzlichem Eiweiß enthalten sie die mehrfach ungesättigte, essentielle Linolsäure. 150 Gramm Bio-Walnusskerne und 200 Gramm Bio-Kürbiskerne kosten zwischen 3 und 5 Euro.

Die ERDMANDEL, auch Chufas Nüssli genannt, ist die Sproßknolle einer Gräserart. Sie stammt aus Spanien. Dort wird sie z. B. eingeweicht und zu einem beliebten, erfrischenden Getränk verarbeitet. Erdmandeln haben ein nussiges, mandelartiges Aroma. Hervorzuheben ist ihr Gehalt an Ballaststoffen, Magnesium und Vitamin E. Da sie nicht mit Nüssen oder Mandeln verwandt sind und kein Gluten enthalten, können sie von Nuss-Allergikern und Zöliakie-Patienten verwendet werden. Pur zum Knabbern, als Flocken im Müsli oder Mehl zum Backen bringen sie Abwechslung auf den Speiseplan. Die Produkte kosten in Bio-Qualität rund 5 Euro für 250 bis 300 Gramm.

GERSTEN- UND WEIZENGRAS sind die jungen, grasähnlichen Triebe der Getreidepflanzen. Sie werden z. B. in den Niederlanden, Deutschland und Österreich angebaut, zum Teil auch in Neuseeland oder den USA. Nach der Ernte werden sie getrocknet oder ausgepresst und zu Pulver oder Tabletten verarbeitet. Daneben wird auch Saft angeboten, der meistens mit anderen Fruchtsäften gemischt wird. Das Pulver wird für Mixgetränke, z. B. grüne Smoothies verwendet.

Die Gräser sollen die Abwehrkräfte stärken, entgiftend wirken und das Abnehmen unterstützen. Sie sollen bei erhöhtem Cholesterinspiegel, Diabetes, Gicht, Allergien und sogar bei Krebs helfen. Die Wirkungen werden vor allem dem grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, daneben den Gehalten an einigen Vitaminen und Mineralstoffen zugeschrieben. Es gibt Hinweise auf einen krebshemmenden Effekt von Chlorophyll, wissenschaftlich bewiesen ist aber bisher keines der Heilversprechen. 100 Gramm Bio-Gerstengras-oder

Weizengras-Pulver werden für ca. 3 bis 7 Euro angeboten, 500 Tabletten (Bio-Ware) kosten ca. 20 bis 30 Euro.

WEIZENKEIME, d. h. die Keimlinge des Weizenkorns werden noch nicht als Superfood vermarktet. Sie enthalten zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe in nennenswerten Mengen, liefern Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren. Die leicht nussig schmeckenden Flocken können in Speisen eingestreut werden. 250 Gramm Weizenkeime sind für ca. 4 Euro erhältlich.

TIPP: Chlorophyll bekommen Sie reichlich durch grünes Gemüse, ausreichend Vitamine und Mineralstoffe sind ebenfalls in anderen Lebensmitteln zu finden.

INFORMATIONEN

- | aid Infodienst für Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V., www.aid.de > Lebensmittel > Trendlebensmittel > Chiasamen
- | Öko-Test-Magazin, www.oeko-test.de > Suchbegriff „Superfood“
- | Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, www.verbraucherzentrale.nrw > Themen > Lebensmittel + Ernährung > Nahrungsergänzung > Nahrungsergänzungsmittel – eine Produktübersicht von A-Z > Kieselerde

Broschürenübersicht

Themenhefte der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

Essen & Trinken

Alternative Ernährungsformen (2006) | Basiswissen Kochen (2015) | Clever preiswert kochen (2009, 24 S.)
 Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.) | Clever saisonal kochen (2010, 24 S.) | Clever saisonal kochen 2
 (2011, 24 S.) | Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.) | Diäten (2016) | Essen macht Laune (2012)
 Fleisch genießen! (2009, 24 S.) | Fisch & Co. (2010, 24 S.) | Genießen statt wegwerfen (2011) | Gesund essen
 (2006, 24 S.) | Getränke (2005, 24 S.) | Klimafreundlich essen (2010) | Küchenkräuter (2009, 8 S.)
 Lebensmittelallergien & Co. (2015) | Lebensmitteleinkauf (2016) | Lebensmittelvorräte (2005, 24 S.)
 Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (2013, 24 S.) | Pflanzenöle (2011) | Pflanzlich genießen
 (2006, 24 S.) | Saisonkalender für Obst und Gemüse (2004, 8 S.) | Süßigkeiten (2013, 24 S.) | Superfood (2016)
 Vegetarisch essen (2014, 24 S.) | Vegetarisch genießen (2014) | Vitamine & Co. (2011) | Wasser & Co. (2009)
 Wie Oma backen (2014) | Wie Oma kochen (2011, 24 S.) | Wie Oma naschen (2012) | Wild & Wildpflanzen (2007, 24 S.)

Gesundheit & Haushalt

Allergien (2008, 24 S.) | Alltagsmythen (2014, 24 S.) | Babykost & -pflege (2006, 24 S.) | Clever haushalten 1
 (2012, 24 S.) | Clever selbst machen! (2010, 24 S.) | Erkältung (2007) | Familienratgeber: Ernährung
 & Bewegung (2012, 24 S.) | Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.) | Fitness & Gesundheit (2005, 24 S.)
 Frauen & Gesundheit (2011, 24 S.) | Für immer jung (2008, 20 S.) | Gesund älter werden (2010, 24 S.)
 Gesund im Büro (2015) | Gesund schlafen (2016) | Haushaltspflege (2015, 24 S.) | Homöopathie (2005, 24 S.)
 Kindersicherheit (2015) | Kinder & Gesundheit (2012, 24 S.) | Kinder & Übergewicht (2015) | Klein- und
 Schulkinder (2008, 24 S.) | Kosmetik (2013, 32 S.) | Männer & Gesundheit (2010, 24 S.) | Naturheilverfahren
 (2016) | Omas Hausmittel (2010, 24 S.) | Patientenrechte (2013, 24 S.) | Patientenrechte 2 (2014, 24 S.)
 Pflege (2013, 32 S.) | Prävention & Erste Hilfe (2010, 24 S.) | Rad fahren (2009, 24 S.) | Rückengesundheit
 (2010, 28 S.) | Sehen und Hören (2007, 24 S.) | Selbstmedikation (2007, 24 S.) | Sonnenschutz (2016, 24 S.)
 Teppich (2006) | Textilien (2007) | Yoga (2015, 32 S.) | Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Umwelt & Nachhaltigkeit

Abfall vermeiden & entsorgen (2013, 24 S.) | Alternative Kraftstoffe (2009) | Blauer Engel (2008)
 Elektrosmog (2016) | Energie sparen (2014) | Energiesparende Haushaltsgeräte (2014) | Furnier (2007)
 Gas-Fahrzeuge (2007) | Gesund Wohnen (2005, 24 S.) | Green IT (2009, 24 S.) | Grüne Geldanlagen (2009)
 Holz & Holzprodukte (2011) | Klimafreundlich einkaufen (2012, 24 S.) | Konsum im Wandel (2015)
 Label & Gütezeichen (2014, 24 S.) | Leihen, teilen, gebraucht kaufen (2012, 24 S.) | Papier & Papierprodukte
 (2013) | Permakultur (2015) | Nachhaltig einkaufen (2011, 24 S.) | Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.)
 Nachhaltiger Handel(n) (2014) | Nachhaltige Unternehmen (2008) | Nachhaltig leben (2012, 24 S.)
 Nachhaltig reisen (2012, 24 S.) | Strom sparen (2007) | Wie Oma gärtnern (2012, 24 S.)

Weitere Themen

Digital fotografieren (2007, 24 S.) | Fairer Handel (2012, 24 S.) | Freiwillig engagieren (2014) | Ihr gutes Recht:
 Erben & Vererben (2011, 24 S.) | Internet (2013, 24 S.) | Lebensstile & Labels (2014) | Nanotechnologien im
 Alltag (2015) | Ratgeber Eltern (2010, 24 S.) | Richtig helfen (2013, 20 S.) | Ruhestand gestalten (2011, 24 S.)
 Studium finanzieren (2010) | Tiergerecht leben (2015) | Verbraucherrechte beim Einkauf (2015)
 Verbraucherweiser (2014, 24 S.)

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand.

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter www.verbraucher.com

EINFACH BESTELLEN

| SEITE KOPIEREN | THEMENHEFTE MARKIEREN |
 PER BRIEF, MAIL ODER FAX ABSCHICKEN

Weitere Angebote sowie Downloads unter www.verbraucher.com.