

Trendige Gesundmacher wie Gojibeeren und Meeresalgen kosten richtig viel Geld. Was von diesem Superfood zu halten ist

VON LYDIA BRAKEBUSCH

Nein, diese Sache können wir Friedrich Liechtenstein nicht in seine blank gewichsten Schuhe schieben. Die Superfoods hat er nicht erfunden. Nachdem der Entertainer gemeinsam mit dem Berliner Musikprojekt Der Tourist den Song „Supergeil“ in den Äther geschickt hatte, war plötzlich so ziemlich alles „supergeil“. Eine Lebensmittelkette sprang auf und ließ Liechtenstein alle Produkte lobpreisen – von der Tiefkühlorte über die H-Milch bis zum Wiener Würstchen. „Sehr, sehr geile Fritten, super! Supergeil.“ Ein bisschen Humor, ein bisschen Selbstironie – ausgerechnet von einer Supermarktkette. Das kam gut an und wurde zum Internet-Klick-Hit. Normalerweise geht es nämlich bierernst zu, wenn von Reinheitsgeboten, Nährstoffgehalten und Herstellungsprozessen im Lebensmittelbereich die Rede ist. Superernst.

Zum Beispiel, wenn es sich um besagte Superfoods handelt. Um die heilsame, verjüngende, stärkende Wirkung jener Nahrungsmittel, denen dieser Titel verliehen wird – von den Chiasamen über die Gojibeere bis zum Matcha-Tee. Der Begriff „Superfood“ existiert zwar seit Beginn des 20. Jahrhunderts, hat aber erst in den letzten Jahren eine rasante Karriere in Sachen Kundenaufmerksamkeit hingelegt. Das Oxford English Dictionary übersetzt die Marketing-Wortschöpfung in: „nährstoffreiches Lebensmittel, das als für Gesundheit und Wohlbefinden besonders förderlich erachtet wird“.

So weit, so schwammig. Dennoch füllt das Phänomen ganze Bücher. „Superfoods: Iss dich vital, gesund und schön“, „Die 50 besten Superfoods: Gesundheit kann man essen“, „Superfoods: Die Power-Nahrungsmittel für Gesundheit und Leistung“. In Ladenregalen und Onlineshops werden pulverisierte Mixturen zu Höchstpreisen angeboten. Die Riege der Superfoods scheint einfach alles zu steigern: das Wohlbefinden, die Gesundheit, die Schönheit, die Libido.

Dabei unterliegt der Titel „Superfood“ keinerlei fachlicher Definition. Die Liste der so Gefeierten wird immer länger. Mal beschränkt sich die Auswahl auf exotische Samen und Beeren, mal tauchen Klassiker wie Grünkohl und Brokkoli darin auf. Erstere sind natürlich aus Vermarktungsperspektive weit interessanter, weil kostspieliger: 100 Gramm Flocken von der Meeresalge Nori gibt es für knapp neun Euro, für 200 Gramm Moringablattpulver werden rund 30 Euro verlangt. Der heimische Grünkohl braucht erst ein exotisches Gewand, damit entsprechende Preise abgerufen werden können: Ein 30-Gramm-Tütchen Grünkohl-Chips mit Roter Bete und Ace-rola kostet schon mal knapp 3 Euro. Kann man machen.

Heilsversprechen auf die Packung schreiben, kann man aber nicht mehr. Die Health Claims Verordnung der Europäischen Union legt seit 2006 fest, dass jede auf dem Etikett eines Nahrungsmittels angegebene Information wissenschaftlich abgesichert sein muss. Es ist also auch im Falle der Superfoods verboten, mit einer gesundheitlich förderlichen Wirkung oder gar einem medizinischen Nutzen zu werben, soweit dies nicht ohne Zweifel bewiesen ist.

Johanna Feichtinger vom Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) in Gießen hat viele solcher Zweifel. „Alles, was exzessiv ist, schadet. Die



Teures Pulver. Die Alternative: Informationen über Ernährung mit einheimischem Obst und Gemüse wie Brennnessel auf dem Gesundheitsportal www.ugb.de.

Foto: Fotolia

Alles super oder was?

Dosis macht das Gift“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin. Der Begriff Superfood suggeriere, dass das jeweilige Lebensmittel alle anderen übertreffe. Man dürfe zwar nicht sagen „Chiasamen schützen vor Darmkrebs“. Die Formulierung „Chia ist ein tolles Superfood“ ist aber legitim. „Wenn die Leute das hören, besteht die Gefahr, dass sie übermäßig viel davon verzehren. Frühstück, Mittag, Abendessen.“ Es gelte aber nach wie vor, auf Abwechslung zu achten. Die Faustregel, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen, ist schwer umsetzbar, wenn man sich aus tiefstem Heilsbringer-glauben heraus nur noch von Algensalat oder getrockneten Beeren ernährt. „Oft ist es ja glücklicherweise so, dass die Leute solche Konzentrate nur kurzzeitig exzessiv konsumieren, es aber bald auch wieder unregelmäßig essen und irgendwann vergessen“, sagt Feichtinger. Denn selbst die förderlichsten Inhaltsstoffe können in großen Mengen schädlich sein.

Ein Beispiel: die Antioxidantien. Jenes Puzzlestück, das die meisten Superfoods verbindet und in Vertretern wie der Kakaobohne oder der Aroniabeere überdurchschnittlich stark vertreten ist. Antioxidantien wird eine verjüngende Wirkung zugeschrieben. Sie sollen die Zellen vor freien Radikalen schützen, welche wiederum Krebs erzeugen können. „Wir brauchen aber auch einen bestimmten Anteil Radikale im Körper, beispielsweise in der Immunabwehr“, sagt Johanna Feichtinger. Zu viele Antioxidantien können also auch kontraproduktiv

sein. Dennoch gilt vielen der sogenannte ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorbance Capacity) als Nonplusultra – er gibt an, wie viele Radikale ein Lebensmittel neutralisiert. Getestet wird dies im Reagenzglas. Für die tatsächliche Wirkung im Körper, so Feichtinger, habe der Wert kaum Aussagekraft.

Ein weiteres Problem liegt in der mangelnden Frische der Ware. Die weite Anreise ist der Preis für den Exoten-Bonus, für die sagenhaften Geschichten über alte Urvölker, deren Weisheit und Naturverbundenheit man mit dem Verzehr einer Gojibeere in sich aufnimmt. Abgesehen von der CO₂-Bilanz hinter einer Tüte Gojibeeren aus China, sind die Beeren oft pestizidbelastet. Und sie werden in getrockneter Form angeboten. „Im Trocknungsprozess gehen bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe verloren. Man sollte frische unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen“, sagt Johanna Feichtinger. „Die sogenannten Superfoods sind aber oft gar nicht frisch verfügbar, weil sie die langen Transportwege nicht überstehen würden.“ Eine mögliche Lösung für Anhänger der Aronia- und der Gojibeere: Beide kommen durch-

aus mit hiesigen Klimabedingungen klar und können im Garten angepflanzt werden.

Naheliegender ist aber, auf heimische Varianten zurückzugreifen. Die Wissenschaftlerin nennt regionale Nahrungsmittel, die den Titel Superfood genauso verdienen wie ihre exotischen Geschwister. Jede Art von Nüssen und Samen, auch Kräuter und Wildkräuter. Spinat, Johannisbeeren, Hagebutten, Zwiebeln, Petersilie, Heidelbeeren – lauter Superfoods. Unterschätzter Top-Favorit: die Brennnessel. Siebenmal mehr Vitamin C als eine Orange, sechsmal so viel Kalzium wie Milch. Aber nur ein Bruchteil des Vermarktungspotenzials einer Meeresalge.

Den Wunderbaum Moringa hat Johanna Feichtinger im Rahmen eines Seminars dem Grünkohl gegenübergestellt. Das Ergebnis: Der Grünkohl hat mehr Ballaststoffe, mehr Vitamin A und C und fast so viel Kalzium wie der Moringa, der nur beim Magnesium und Eisen vorne liegt. Der Vergleich von Chiasamen mit herkömmlichen Leinsamen ergab: Leinsamen haben einen höheren Proteingehalt und mehr Omega-3-Fettsäuren als der kostspielige Exot. Eisen und Ballaststoffe liegen fast auf einem Level. Und heimische Beeren wie die schwarze Jo-

hannisbeere oder die Heidelbeere können gegenüber der Aronai-, Goji- oder Acai-beere in Sachen Antioxidantien- und Vitamingehalt locker mithalten.

Dennoch werden die teuren Exporte immer beliebter. Natürlich gibt es Smoothies inzwischen auch in Pulverform. Ein 100-Gramm-Beutel kostet schon mal acht Euro. Wer zu faul ist, den Blattspinat in den Mixer zu werfen, rührt sich das Basispulver Spinat-Brennnessel-Gerstengras in Flüssigkeit an, fertig.

„Must-eats“ sind das neue Must-have. In Mitte sitzen sie nach alkoholschwangeren langen Nächten vor den Cafés in der Sonne, rauchen Zigaretten „ohne Zusätze“ und trinken teure grüne Smoothies in der Hoffnung, am Ende bei plus/minus null rauszukommen.

Es ist nur allzu menschlich. Menschen wollen daran glauben, dass ihre Orangenhaut verschwindet, wenn sie eine Woche lang koffeinfreie Creme auf die Ober-schenkel reiben. Sie wollen daran glauben, dass ihnen nicht die Haare ausfallen, wenn sie jeden Morgen eine ominöse teure Flüssigkeit auf ihren Kopf träufeln. Und sie wollen gesund sein, um jeden Preis. Supergesund.

Einen Vorteil hat es ja, dass der Begriff „Superfood“ immer inflationärer wird. Inzwischen werden auch so herkömmliche Lebensmittel wie Pilze oder Knoblauch damit geadelt. Es wird immer einfacher, das Richtige zu tun.

Rotwein ist übrigens auch oft darunter. Und dazu müssen wir dann doch mal sagen: Das finden wir echt super. Supergut.

Nüsse, Brennnessel, Spinat, Zwiebeln – auch toll!

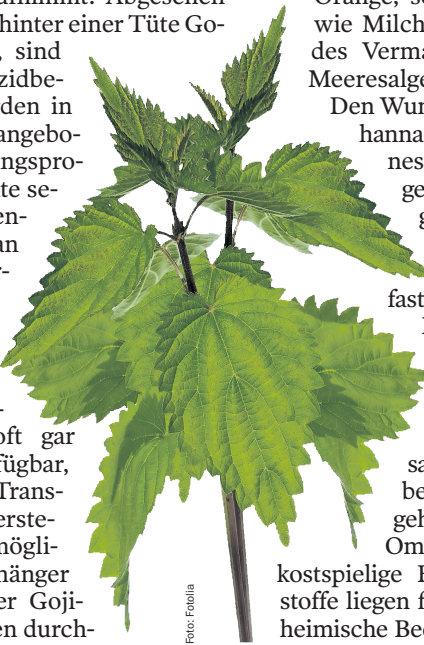


Foto: Fotolia

BERLINER SPITZENKÖCHE verraten ihre Tricks

Spargelsalat mit Sauerampfer

VON MICHAEL KEMPF

Die Saison hat ja endlich angefangen! Man muss dann bloß aufpassen, dass man sich nicht zu schnell satt isst, vor allem mit dem Klassiker, gekochter Spargel mit Kartoffeln, Schinken und Sauce Hollandaise. Dieser Salat ist mal was anderes.

Für vier Personen brauche ich 400 Gramm weißen Spargel, der wird gründlich geschält, in zwei, drei Zentimeter schräge Scheiben geschnitten und mit etwas Rapsöl in einer Pfanne goldgelb angebraten. Mit Meersalz, weißem Pfeffer aus der Mühle und Zucker würzen und in eine Schüssel geben; dazu kommen der Saft und die abgeriebene Schale einer Zitrone. Jetzt werden drei möglichst reife Aprikosen fein gewürfelt und unter den Spargelsalat gegeben.



Zwei Eier fünf Minuten in der Schale kochen, kurz in Eiswasser abschrecken, noch warm pellen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Ein Bund Sauerampfer, den findet man auf dem Markt, in sehr feine Streifen schneiden und mit einem Teelöffel Senf, zwei Esslöffeln gerösteten Semmelbröseln und drei Esslöffeln brauner Butter unter das Ei heben.

Den Sauerampfer-Spargel-Aprikosen-Salat würde ich auf vorgewärmten Tellern anrichten. Obendrauf kommt das Stampfei, und das Ganze garniere ich mit essbaren Blüten.

— Michael Kempf ist Chefkoch im Facil an der Potsdamer Straße

...und das Buch dazu

Essbare Blüten sehen schön aus, nur: Wo kriegt man die denn her? Aus den Vasen pflücken? Faule kaufen sie zum Beispiel beim Frischeparadies Lindenberg. Naturfreunde pflücken sie selber. Wie und wo und welche überhaupt, das erklärt Volker Mehl mit Barbara Decker und Karla Ulber in dem vegetarisch-veganen Koch- und Gärtnerbuch für Selbstversorger „Back to the Wurzeln“ (Kailash Verlag, 19,99 Euro). Da lernt man auch Erdbeermarmelade mit (ungespritzten) Rosenblüten anzurühren oder Rhabarber-Chutney mit Spargel. kip

Von TISCH zu TISCH

Boddensee

Forelle in Flammen

VON ELISABETH BINDER

Wir hatten Glück. An jenem eher kühlen Abend lag die auf Pfählen gebettete hübsche Terrasse auf dem See noch verwaist, auch im geräumigen Wintergarten war viel Platz. So nahm der überaus engagierte Ober am Boddensee die Chance wahr, uns einiges über die Geschichte dieses idyllischen Gasthauses zu erzählen: Auf dem Gelände befand sich zu DDR-Zeiten eine Badeanstalt, die Ende der 60er Jahre einer Feuersbrunst zum Opfer fiel. Nach einigen glücklosen Betreibern einer Gaststätte, die dem Schwimmbad folgte, trat vor zehn Jahren Herr Lehmann auf den Plan. Ein Zahlenmensch, ein Banker, gebürtig in Birkenwerder und begabt mit dem Talent, sich mit guten Beratern zu umgeben.

So die Erzählung, der wir gerne glauben. Denn die Ambition, aus dieser schönen Lage ein attraktives Ausflugsziel zu machen, spürt man auch in dem gemütlichen, mit hellbraunem Holz vertäfelten Gastzimmer oder im hellen Brunch-Raum, der für Partys und Feste gemietet werden kann. Man merkt es aber auch an den vielfältigen Aktionen, die beispielsweise zum Spargelbüffet laden, zum Candle-Light-Dinner oder zum Maischollen-Tag.

Wir entschieden uns für die Option, aus der normalen Karte drei Gänge zu wählen zum Preis von 29,90 Euro. Bei dem Preis würde er am liebsten selber Gast werden, sagte der nette Ober, der später noch



Restaurant Boddensee, Brieseeallee 20, Birkenwerder, Telefon 03303/599 944, Mo-Sa ab 12, So ab 9 Uhr. Foto: Kai-Uwe Heinrich

Herrn Lehmann zitierte mit dem Satz, es sei besser, einen guten Mann zu haben als vier Leute, die nur in der Gegend herumstehen. Bleibt zu hoffen, dass das auch noch stimmt, wenn die Ausflügler in Scharen einfallen. Aber dann wird hoffentlich eine größere Unterstützertruppe bereitstehen, um den Betrieb einigermaßen zügig laufen zu lassen.

Der Prosecco war einwandfrei, kühl und frisch. Überrascht waren wir über die Größe der Schale mit dem „Spargelstüppchen“, das schön kräftig im Geschmack und mit einer reichhaltigen Einlage von Krennener Spargelstückchen und Schnittlauchröllchen doch als veritable Suppe durchgegangen wäre. Dazu gab es knackig frisches Baguettebröt. Auch Lachstatar mit Salatbouquet und Rösti orientierte sich dem Umfang nach an einem vom Wandern angeheizten Ausflügler-Appetit. Die Rösti waren nicht flüchtig nach Schweizer Art, sondern ähnelten in der Konsistenz eher Reibekuchen, ansonsten sehr lecker. Der Salat war mit gutem Dressing angemacht, und das Tatar aus auseinandergerupftem Räucherlachs gefertigt. Dem fehlte bei aller Menge vielleicht ein kleiner Pfiff. Die saure Sahne dazu schmeckte schon, aber das geht vielleicht noch etwas raffiniert.

Landlustige Städter können hier auch deftige Klassiker wie Rinderroulade oder Bauernfrühstück genießen. Letzteres gefiel uns ausgesprochen gut in der vegetarischen Variante, also ohne Speck. Gebratene Kartoffeln befinden sich in einem festen Omelett mit einem liebevoll geschnittenen Gurkenfächer, prima. „Forelle in Flammen“, das klang abenteuerlich und ein bisschen nostalgisch. Die Forelle aus brandenburgischem Gewässer war zwar relativ grätenreich, aber ansonsten schön frisch und fest, ausgezeichnet im Geschmack und nicht zu mager. Dazu gab es eine Mischung aus Miniaturwürfeln von Tomaten- und Schafskäse, die auf die Tropfen Trüffelföl hätten verzichten können, und außerdem bissfeste Salbeibandnudeln, in denen sich sehr schöne angeschmolzene Kirschtomaten verbargen.

Das „kleine Eis“ zum Schluss ging lässig durch als ordentliches Dessert inklusive Gebäckröllchen und Sahne. Einmal probierten wir es in der Variante Mandelmilch-Schwarzkirsche mit Mandelstiften und Minze und dann noch als Ricotta-Rhabarber mit frischen Erdbeeren.

Auch bei der Weinkarte waren kundige Berater am Werk, besonders angenehm fiel mir das vergleichsweise günstige Preis-Leistungs-Verhältnis bei den Weinen aus der Region Sachsen-Anhalt auf. Einen wirklich guten Silvaner „1893“ von Uwe Lützkendorf bekamen wir für 23 Euro und dazu ein Kompliment des Obers. Das kam offenbar tatsächlich von Herzen. Glücklicherweise ist es zum S-Bahnhof gar nicht weit. Vom Maischollen-Tag an fährt sie wieder durch.

mischau
Das ist die Berliner Wurst, Wurst, Wurst...

AN DIE WÜRSTE. FEUER. GRILL!
Pünktlich zum Beginn der Grillsaison bieten wir Ihnen unsere Spezialitäten für den Rost und Ihren Gaumen:

- ✓ deftig eingelegte **NACKENSTEAKS**
- ✓ saftigen **SCHWEINEBAUCH**
- ✓ würzig marinierte **PUTENBRUST**
- ✓ appetitliche **FLEISCHSPIESSE**
- ✓ frische **ROSTBRATWURST**
- ✓ und dazu leckere **SALATE**

täglich frisch und sensationell günstig

Mischau GmbH & Co.KG
Werkverkauf in Spandau
Wiesendamm 29-31 | 13597 Berlin
Mo. – Fr. 08:00 – 18:00 Uhr | Sa. 08:00 – 13:00 Uhr
www.facebook.com/Mischau | www.mischau.berlin