

Können mit der gehypten Gojibeere locker mithalten und haben demnächst Saison: Erdbeeren  
Foto: Guido Kirchner/dpa



# Das beste Superfood ist rohes Gemüse

In den Geschäften werden exotische Lebensmittel mit gesundheitsfördernden Eigenschaften angepriesen. Heimisches Grünzeug kann mithalten – und ist nachhaltiger

Von **Malte Kanefendt**

Health Food, Nutrition, Organic Food und Wellness lauten die Hashtags, mit denen „Superfood“ in sozialen Netzwerken wie Instagram und Facebook geteilt wird. Viele Influencer verweisen dort auf die sich selbst optimierende Wirkung ihrer Produkte, die vor lauter Antioxidantien, Vitaminen und Aminosäuren aus jeder Person einen Athleten zu machen scheint.

Die pflanzlichen Wundermittel sollen den Blutdruck senken, das Gewicht reduzieren und das Immunsystem stärken. Geworben wird mit den Azteken und Maya, die sich von Chiasamen ernährten, oder ayurvedische Lehrer, die die lateinamerikanische Moringawurzel als „Alleskönner“ bezeichnen. Doch was ist dran an den Superfoods, die längst den Sprung vom Biomarkt in den Discounter geschafft haben?

„Dass es sich bei Superfood nicht um einen geschützten Begriff handelt, ist ein großes Problem“, sagt Janina Willers von der Verbraucherzentrale Niedersachsen (VZN). Häufig werden bei Superfoods ungewohnte Getreidearten wie Quinoa mit

exotischen Früchten wie der chinesischen Gojibeere kombiniert. Vermarktet werde das mit der Lust auf etwas Neues und einer angeblich belebenden Wirkung für den Körper.

Die Gesundheitsversprechen wie jenes, dass 20 Gramm Gojibeeren am Tag den Blutdruck senken, seien „wissenschaftlich

### Die Wundermittel sollen den Blutdruck senken und das Gewicht reduzieren

überhaupt nicht tragbar“, sagt Willers. Falls es überhaupt belastbare Studien gibt, wird nur ein einzelner Wirkstoff in Reinform im Reagenzglas untersucht. „Daher sollten die Verbraucher kritisch bleiben und keine Wundereffekte erwarten“, sagt Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Acai-beeren und Quinoa aus Südamerika mögen zwar zur Vielfalt auf unseren Tellern beitragen, der hohe Preis macht sie jedoch zum Luxusprodukt. Auch

wenn viele der Superfoods tatsächlich wertvolle Inhaltsstoffe enthalten, „darf nicht der Eindruck entstehen, dass regionale und saisonale Lebensmittel unseren Bedarf nicht decken würden“, sagt die Verbraucherschützerin Willers.

Dafür gibt es genügend Superfood vom Feld nebenan. Paprika, Erdbeeren und Schwarze Johannisbeeren stehen im Vitamingehalt der Gojibeere in nichts nach. Kürbis- und Sonnenblumenkerne können den Bedarf an Omega-3 Fettsäuren decken. Und auch die Scheingetreidesorten Quinoa und Amaranth, bei denen es sich eigentlich um Gräser handelt, übertreffen Dinkel und Buchweizen nicht an Zink, Magnesium oder Ballaststoffen.

„Aus diesem Grund wird der Begriff Superfood in der Wissenschaft nicht genutzt“, sagt der Ernährungsexperte Bernhard Watzl vom Max-Rubner Institut in Karlsruhe. Sekundäre Pflanzenstoffe, die hauptsächlich für den gesundheitsfördernden Effekt von Obst und Gemüse verantwortlich sind, kommen insbesondere in den Randschichten von Samen und Beeren vor. Bei der Verarbeitung vieler Superfoods zu Pulver, Säften oder Tabletten werden diese Stoffe

aber entfernt. „Dabei ist bewiesen, dass schon eine Portion unverarbeiteter pflanzlicher Lebensmittel das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden, um vier bis fünf Prozent verringert“, sagt Watzl. Das könnten zwei Äpfel am Tag sein.

„Mit der Entscheidung, ein Superfoodprodukt zu kaufen, geht zudem häufig eine enorme Umweltbelastung aufgrund langer Transportwege und schlechter Arbeitsbedingungen in der Landwirtschaft der Exportländer einher“, kritisiert Willers. „Vor allem bei der Düngung, Ernte oder Trocknung der exotischen Früchte werden Hygienestandards verletzt“, sagt Watzl.

Das bestätigt eine Studie der Verbraucherzentrale Hamburg, die auf chinesischen Kräutern, Weizengraspulver und Gojibeeren Pestizidrückstände, Keime und Mineralölrückstände nachwies. „Allein der Grund, dass ein erhöhter Konsum von Avocados, Chiasamen und südamerikanischen Getreidesorten in Europa zu Monokulturen und der Zerstörung von Existenzgrundlagen in den Anbauländern führt, sollte uns dazu bewegen, Superfood nicht übermäßig zu konsumieren“, findet DGE-Sprecherin Gahl.

Christoph Raffelt  
**Mundwerk**



Foto: Cordula Kropke

## Es wird Zeit, den deutschen Sekt zur Kenntnis zu nehmen

Es tut sich was beim deutschen Sekt. Und es wurde auch dringend Zeit, denn der deutsche Sekt hat einen ziemlich ramponierten Ruf. Das liegt natürlich vor allem daran, dass fast alles, was in Deutschland mit Bläschen abgefüllt wird, Sekt genannt werden darf. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Trauben dafür aus Spanien kommen und die Bläschen aus der Gasflasche.

Das dürfte in erster Linie der Grund dafür sein, dass es in Deutschland in den letzten 20 Jahren nur sehr, sehr wenige wirklich gute Sekt-Macher gab. Und das, obwohl in keinem anderen Land so viel Schaumwein getrunken wird wie hier.

Volker Raumland aus Rheinhessen ist ein solcher, der auch seit langer Zeit die Spitze bildet. Doch vor wenigen Jahren hat es ein renommiertes Weingut aus der Pfalz tatsächlich geschafft, dem bekannten Champagner-Haus Bollinger den Kellermeister abzuwerben. Seitdem verantwortet also der Elsässer Mathieu Kauffmann einen geradezu revolutionären Sektstil beim Weingut Reichsgraf von Buhl in Deidesheim, dessen Sekt man schon als deutschen Champagner bezeichnet hat – nicht ohne Grund.

Was mich aber vor allem beeindruckt, ist die Riege junger Weinmacher, denen das Mousseux schon im Blut zu wirbeln scheint. Kürzlich hat Vincent Eymann vom Demeter-Weingut Eymann in der Pfalz sein bisheriges Meis-

terstück abgeliefert. Der „2011 Brut Nature“ ist ein druckvolles und zugleich elegantes Kunstwerk, das man unbedingt kennenlernen sollte, wenn man Schaumwein liebt.

Ebenso begeistert bin ich von dem, was Simon und Gabriel Scheuermann auf ihrem ebenfalls in der Pfalz gelegenen Demeter-Weingut produzieren. Und nicht vergessen werden sollten Sekt wie der „2014er Pinot Prestige Brut Nature“ aus dem Sekthaus Griesel. Dort, an der hessischen Bergstraße, hat sich Niko Brandtner schon mit dem ersten Jahrgang und einer großen Bandbreite einen exzellenten Ruf erworben und baut diesen mit den weiteren Jahrgängen aus, während Sabrina Schach als Kellermeisterin gerade den angestaubten Ruf des Rheingauer Sekthauses Solter poliert. Schließlich gibt es mit Burkhardt-Schür eine fränkische Neugründung, die ebenfalls mit hervorragender Qualität auf sich aufmerksam macht.

Wozu aber das ganze Name-dropping? Allein die Aufzählung der Namen zeigt, dass es sich nicht um die Zusammenrottung einiger Eintagsfliegen handelt. Was in diesen Wein- und Sektgütern passiert, ist ein Wandel von genügsamen und oft auch etwas zuckrig schmeckenden Sekten der Vergangenheit hin zu feinen, eleganten, oft knochentrockenen, frischen und druckvollen Sekten, die plötzlich international aufsehen erregen. Es ist Zeit, dass dies auch hierzulande wahrgenommen wird.



**BioKonditorei Eichel**

SCHMECKT NATÜRLICH BESSER

Die erste zertifizierte BioKonditorei Hamburgs!

Osterstraße 15 / Ecke Eppend. Weg • 20259 Hamburg

www.biokonditorei-eichel.de • info@biokonditorei-eichel.de

Tel.: 040/ 431 931 51 • Geöffnet: Di-So 11.30 bis 18.00 Uhr

**getreidemuehlen.de**

gute Getreidemühlen günstig!



Getreidemühlen – Fachhandel seit 1988  
Tel. 02931 939900 – [www.getreidemuehlen.de](http://www.getreidemuehlen.de)  
Gutenbergplatz 33-34 – 59821 Arnsberg



### heiß & lecker

Eine Ernährung skandinavischer Stils empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) – analog zur „Mittelmeerdiät“. Die Organisation beruft sich dabei auf die Auswertung wissenschaftlicher Studien. (taz)

Gegen die „Initiative Tierwohl“ des Handels wenden sich Tier- und Umweltschützer. Die Haltungs-kriterien lägen bei der ITW kaum über dem gesetzlichen Mindeststandard, kritisierten jetzt acht Organisationen, darunter der

BUND, der Deutsche Tierschutz-bund und ProVieh. (taz)

Wie eine leichte Sommerküche aus Bio- und fair gehandelten Produkten aussehen kann, zeigt am 8. Juni ab 18 Uhr ein

Kochworkshop des Hamburger Ökomarkts zusammen mit dem Projekt „Neugraben fairändern“. Bitte anmelden unter [info@neugraben-fairaendern.de](mailto:info@neugraben-fairaendern.de), die Teilnahmekosten betragen 15 Euro. (taz)

Christiansens  
Hof

**35 JAHRE**  
UND WEITER GEHT'S:

Leckeres Bioland-Gemüse vom Hof und neue Bioland-Sorten aus dem Projekt Saat:gut sind auch dieses Jahr für Euch im Anbau und in der Entwicklung. **Ökologisch, regional und sozial engagiert.**

Christiansens Biolandhof  
Kammer Weg 6, 24887 Esperstoffeld

E-Mail: [info@christiansens-biolandhof.de](mailto:info@christiansens-biolandhof.de)  
Web: [www.christiansens-biolandhof.de](http://www.christiansens-biolandhof.de)