

## Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Februar 2016 -

### Superfood – Supergesund?

**Der Begriff „Superfood“ ist mittlerweile zu einem Modewort geworden. Was steckt dahinter? Sind diese Lebensmittel wirklich besser und gesünder als andere?**

**Definition:** Der Begriff „Superfood“ ist nicht gesetzlich geregelt oder geschützt. Eine klare Definition existiert nicht. Gemeint sind Lebensmittel, denen durch einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sowie ihrer hohen Nährstoffdichte eine gesundheitsförderliche Wirkung nachgesagt wird. Sie sollen das Herz schützen, die Hautalterung verlangsamen, die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern, vor Krebs schützen u. v. m.

### Was steckt wirklich dahinter?

#### Beispiele für Superfoods und ihre Wirkung:

- **Açaï-Beere:** Die dunkelblaue Beere wächst in Brasilien an Plamen und wird dort frisch oder als Saft verzehrt. Bei uns wird sie überwiegend als Kapsel oder Pulver zur Nahrungsergänzung gekauft. Das Superfood enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Besonders hoch ist der Gehalt an Radikalfängern (Antioxidantien), die unsere Körperzellen schützen.  
**Superfood?** Eher nein.  
Einheimische Früchte wie Heidelbeeren, Sauerkirschen oder schwarze Johannisbeeren sind ebenso gehaltvoll an Vitaminen und Antioxidantien und legen kürzere Transportwege zurück. Wenn schon Açaï-Beere, dann möglichst in natürlicher Form als Saft oder Smoothie.
- **Avocado:** Reich an Ölsäure, senkt den Cholesterinspiegel, enthält außerdem viel entwässerndes Kalium, für die Immunabwehr helfen Vitamin E und Eisen, Herz- und Kreislauferkrankungen werden durch die Folsäure vorgebeugt. Avocado deckt ca. ein Drittel des Tagesbedarfs an Ballaststoffen.  
**Superfood?** Ja.  
Avocado ist zwar sehr fettreich, aber dieses Fett ist gesund.

- **Chia-Samen:** Kalziumreich, ballaststoffreich, enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren und Aminosäuren (Eiweißbestandteile).  
**Superfood?** Ja.  
Die Samen enthalten gesunde Wirkstoffe. Dies ist wissenschaftlich erwiesen, jedoch können die gleichen Wirkstoffe auch durch Leinsamen- oder Sesamsaat zugefügt werden. Zuviel Chia-Samen fördert entzündliche Darmerkrankungen (15 g Chia pro Tag sollten nicht überschritten werden).
- **Chlorella:** Die Mikroalge enthält das für Veganer wichtige Vitamin B12 und soll zellerneuernd, entgiftend und verjüngend wirken. Die Alge, auch Spirulina genannt, wird Lebensmitteln in der Regel als Pulver zugesetzt.  
**Superfood?** Sehr fraglich.  
Stiftung Warentest kritisiert, dass Chlorella nur einen Bruchteil der Nährstoffe liefert, die es angeblich liefern sollte und das enthaltene Vitamin B12 für den Menschen nicht verwertbar ist. Statt Chlorella lieber eine abwechslungsreiche Kost.
- **Goji-Beeren:** Der Gehalt an Antioxidantien soll vor manchen Krankheiten bewahren.  
**Superfood?** Nein.  
Unser heimisches Obst liefert ähnliche Inhaltsstoffe. Goji-Beeren stammen meist aus China und weisen häufig hohe Pestizidgehalte auf. Auf die Kennzeichnung „Bio“ oder „unbehandelt“ ist kein Verlass. Untersuchungen belegen, dass trotz der Kennzeichnung „Bio“ ein hoher Gehalt an Pflanzenschutzmitteln nachgewiesen werden konnte.
- **Grünkohl:** Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien, Eiweiß, Eisen, Ballaststoffe sind nur einige wertvolle Inhaltsstoffe.  
**Superfood?** Ja.  
Entzündungshemmende und Krebsrisiko senkende Effekte sind wissenschaftlich untersucht. Damit die Inhaltsstoffe möglichst erhalten bleiben, sollte Grünkohl so schonend wie möglich zubereitet werden (roh, gedämpft oder blanchiert).
- **Mandelmilch:** Ist der Kuhmilch von der Konsistenz her sehr ähnlich. Enthält kein Gluten, keine Laktose, kein Cholesterin und ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Mit Milch hat sie jedoch nichts zu tun, da sie lediglich aus fein gemahlenden, geschälten Mandeln mit Wasser, Salz und Süßungsmitteln vermischt besteht.  
**Superfood?** Ja, solange sie ohne Zucker oder zuckerähnliche Stoffe wie Maltodextrin angeboten wird.  
Ganze Mandeln sind noch empfehlenswerter. Sie liefern zusätzlich Ballaststoffe.

Dies sind nur einige Beispiele für Superfoods. Das Problem ist, man bekommt die nicht in Deutschland wachsenden Pflanzen selten frisch, da sie direkt vor Ort getrocknet oder verarbeitet werden. Außerdem sind sie häufig stark mit Pestiziden belastet.

## Superfood regional

- **Leinsamen** ist eine gute Alternative zu Chia-Samen. Der Omega-3-Gehalt ist ähnlich hoch und die Menge an Ballaststoffen und somit die Sättigungswirkung identisch. Möglichst in gemahlener Form verwenden, dann können die Inhaltsstoffe besser verwertet werden.
- **Schwarze Johannisbeeren** enthalten bei sehr viel geringerem Kaloriengehalt mehr Vitamin C als teure Goji-Beeren.
- **Heidelbeeren oder Sauerkirschen** sind von den Inhaltsstoffen ähnlich der Açaï-Beere. Einen hohen Gehalt an Antioxidantien liefern außerdem Holunder, Kirschen oder Rotkohl. Überhaupt ist der Gehalt an Antioxidantien bei allen Kohlsorten sehr hoch. Diese steigern die Abwehrkräfte und schützen die Körperzellen vor schädlichen Veränderungen.
- **Tipp:** Gehackte Walnüsse über einen Grünkohlaufauf mit Hafer- oder Grünkernflocken enthält schon drei Superfood-Zutaten in einem Gericht.

### Fazit:

Superfood soll nicht verteufelt werden und frisch verzehrt vermittelt es neue Geschmackserlebnisse. Es kann eine unausgewogene Ernährung jedoch nicht ausgleichen.

***Echtes Superfood stammt aus der Region und wird saisonal verarbeitet und angeboten. Regionale Produkte entsprechen eher der Idee des nachhaltigen Konsums und sind günstiger für den Geldbeutel.***

## Rote Bete-Salat mit Apfel

für 4 Kinderportionen

### Zutaten:

300 g	Rote Bete (vorgegart und eingeschweißt)
1	säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)
3 EL	Ahornsirup oder Honig
2 EL	Obstessig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
4 EL	Öl (z. B. Walnussöl)

### So wird's gemacht:

- Rote Bete in sehr dünne Scheiben schneiden. Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und Apfelhälften fein hobeln. Rote Bete und Apfel in eine Schüssel geben.
- Die übrigen Zutaten zu einem Dressing vermischen und ca. 10 Min. vor dem Essen über den Salat geben.

Quellen: [www.ernaehrungsberatung.rlp.de](http://www.ernaehrungsberatung.rlp.de), [www.brigitte.de](http://www.brigitte.de)  
UGBforum 4/2015, Wie super sind Superfoods?  
aid-Infodienst, Der neue Trend: Superfoods  
[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)  
[www.test.de](http://www.test.de)

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner