

**Daniela Grach • Caroline Schlinter
Marlies Wallner • Nicole Zöhrer**

SCHWARZBUCH SUPERFOOD



Umschlaggestaltung:

DSR Werbeagentur Rypka GmbH, 8143 Dobl/Graz, www.rypka.at

Der Inhalt dieses Buches wurde von den Autorinnen und dem Verlag nach bestem Gewissen geprüft, eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Die juristische Haftung ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis: Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die zum Schutz vor Verschmutzung verwendete Einschweißfolie ist aus Polyethylen chlor- und schwefelfrei hergestellt. Diese umweltfreundliche Folie verhält sich grundwasserneutral, ist voll recyclingfähig und verbrennt in Müllverbrennungsanlagen völlig ungiftig.

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne kostenlos unser Verlagsverzeichnis zu:

Leopold Stocker Verlag GmbH
Hofgasse 5/Postfach 438
A-8011 Graz
Tel.: +43 (0)316/82 16 36
Fax: +43 (0)316/83 56 12
E-Mail: stocker-verlag@stocker-verlag.com
www.stocker-verlag.com

ISBN 978-3-7020-1581-7

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, Foto-mechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

© Copyright by Leopold Stocker Verlag, Graz 2016

Layout und Repro: DSR Werbeagentur Rypka GmbH, 8143 Dobl/Graz

Druck: Finidr, s.r.o., Český Těšín

**Daniela Grach • Caroline Schlinter
Marlies Wallner • Nicole Zöhrer**

SCHWARZBUCH



HEISSE LUFT UND WAHRE HELDEN

**Leopold Stocker Verlag
Graz – Stuttgart**



INHALT

Inhaltsverzeichnis _____ 4

EINLEITUNG _____ 6
SUPERFOODS -
WUNDERMITTEL
DER NATUR?

KAPITEL 1 _____ 8
NACHHALTIGKEIT
DANIELA GRACH

Literaturquellen _____ 17

KAPITEL 2 _____ 18
INHALTSSTOFFE
UND WIRKUNG
MARLIES WALLNER

Literaturquellen _____ 26



Fotos v. l. n. r.: fotolia/petrabarz, fotolia/rockermg, fotolia/lazyllama, Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl/Pixelmaker.at, Georg Innerhofer, fotolia/TwilightArtPictures

KAPITEL 3 **27**

EXOTISCHE SUPERFOODS

CAROLINE SCHLINTER

Açaíbeere	28
AFA-Alge	30
Aloe Vera	32
Avocado	34
Camu-Camu-Beere	36
Chiasamen	38
Gojibeere	40
Granatapfel	42
Grüner Tee/Matcha	44
Ingwer	46
Kakao	48
Kokosnuss	50
Macawurzel	52
Noni	54
Oliven	56
Quinoa	58
Speisepilze	60
Spirulina	62
Literaturquellen	64

KAPITEL 4 **68**

HEIMISCHE SUPERFOODS

NICOLE ZÖHRER

Aronia	69
Brennnessel	70
Giersch	71
Hanfsamen	72
Heidelbeeren	73
Holunder	74
Kren	75
Kürbiskerne	76
Leinsamen	77
Sanddorn	78
Walnuss	79
Weizengras	80
Literaturquellen	81
Register	84
Autorinnen	86
Aus unserem Programm	88

EINLEITUNG

SUPERFOODS – WUNDERMITTEL DER NATUR?

Allgemein gesehen bezieht sich der Begriff „Superfoods“ auf natürliche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel, denen eine besonders hohe Nährstoffdichte und heilsame Wirkung nachgesagt wird. So verheißen Hersteller und überzeugte Fans für nahezu jedes Superfood eine beeindruckende Liste an Gesundheitsversprechen. Erstaunlich positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden werden mit dem regelmäßigen Genuss dieser besonderen Lebensmittel in Verbindung gebracht.

Verantwortlich dafür sei die überaus reiche Fülle an Vital- und Nährstoffen, die in den Kraftpaketen in einzigartiger Kombination enthalten sein soll. Doch fragt man Wissenschaftler

nach ihrer fachkundigen Meinung zu den Nährstoffwundern, so sind die Antworten meist ernüchternd.

Was ist von Superfoods tatsächlich zu halten? Betrachtet man die Produkte der Superfood-Familie, so stammen diese meist nicht aus heimischem Anbau und legen somit lange Transportwege zurück, bis sie in unseren Regalen landen. Das kann sich auf ihre Nährstoffdichte und somit die ernährungsphysiologische Wirkung niederschlagen, ganz bestimmt aber auf den ökologischen Fußabdruck. Mit der stetigen Nachfrage an diesen Produkten steigt somit die Umweltbelastung aufgrund des langen Transports, meist gepaart mit Flächenraub sowie menschenun-



Foto: © Manfred Terler

würdigen Arbeitsbedingungen in den Produktionsländern. Diese Tatsachen stehen den angepriesenen positiven gesundheitlichen Effekten gegenüber. Hierbei stellt sich die Frage, ob „je exotischer“ wirklich „desto besser“ ist und nicht auch in heimischen Gefilden alles wächst, was wir brauchen und gut für uns ist.

Sind exotische Früchte tatsächlich notwendig, um unseren täglichen Nährstoffbedarf zu decken? Superfoods üben eine hohe Anziehungskraft aus – vor allem, wenn sie als Mittel gegen Krankheiten beworben werden. Zu den Vermarktungsstrategien gehört auch, die antioxidativen Kräfte dieser Wundermittel zu preisen. Der Grund hierfür: Viele

Erkrankungen werden mitverursacht durch oxidativen Stress, also durch freie Radikale.

Sind Superfoods also ein reiner Marketing-Gag? Nicht unbedingt, denn auch wenn sie keine Wunder vollbringen, sind die meisten Vertreter der Superfood-Liste reich an Nährstoffen, die gut tun, fit halten und damit gesundheitlich durchaus nicht wertlos sind.

Mit dem vorliegenden Buch geben wir einen Einblick in angepriesene Wirkungen, ernährungsphysiologisches Potenzial, Produktionsbedingungen und Transport exotischer Superfoods und stellen ihnen einige heimische Kraftbündel gegenüber. ■

KAPITEL 1

NACHHALTIGKEIT

DANIELA GRACH

NACHHALTIGKEIT IN DER ERNÄHRUNG

In der Kommunikation zum Thema Ernährung werden vorwiegend gesundheitliche Aspekte berücksichtigt, wobei jede Ernährungsweise auch direkt oder indirekt Einfluss auf die Umwelt und Gesellschaft ausübt. Globale Probleme wie Hunger, Armut und Umweltbelastungen stellen ein wachsendes Problem dar. Folgen des Klimawandels wie Überflutungen, Verlust der Biodiversität (Artenvielfalt in Flora und Fauna) oder Dürrekatastrophen sind weltweit spürbar. Zudem existieren soziale Unterschiede bei der Verteilung von Lebensmitteln und lebensnotwendigen Ressourcen wie Wasser und Anbauflächen.

Eine nachhaltige Ernährungsweise berücksichtigt gleichwertig sowohl ökologische und wirtschaftliche als auch soziale, gesellschaftliche und gesundheitliche Aspekte entlang des gesamten Ernährungssystems. In diesem Kapitel wird die Komplexität der

Thematik dargestellt und Problemfelder wie auch Möglichkeiten zur positiven Umsetzung – mit Fokus auf Superfoods – aufgezeigt.

NACHHALTIGKEIT – EIN TREND?

Der Begriff „Nachhaltigkeit“ fand innerhalb der letzten Jahrzehnte in ziemlich allen Lebensbereichen seinen Platz und ist seither in aller Munde. Eine allgemeingültige bzw. einheitliche Definition von Nachhaltigkeit existiert bislang nicht. Folgend wird versucht, die Begriffe „Nachhaltigkeit“ und „nachhaltige Ernährung“ zu definieren, um ein einheitliches Verständnis dazu sicherzustellen.

Zu Beginn des 18. Jahrhunderts tauchte das Wort „Nachhaltigkeit“ erstmals in der Forstwirtschaft auf. Im Vordergrund standen neben den ökonomischen Zielen die ökologischen Bedingungen des Nachwach-

Die Zahlen in den Klammern verweisen auf die Literatur- und Quellenangaben am Ende jedes Kapitels.

sens der natürlichen Rohstoffe.⁽¹⁾ Im Jahr 1987 veröffentlichte die Brundtland Kommission (Weltkommission für Umwelt und Entwicklung) einen Bericht, in dem erstmals der Begriff „nachhaltige Entwicklung“ formuliert und definiert wurde: „Nachhaltig ist eine Entwicklung, die den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und ihren Lebensstil zu wählen.“⁽²⁾

Bereits in den 1980er-Jahren schufen die deutschen Wissenschaftler Leitzmann und von Koerber mit der Konzeption der Vollwerternährung eine Grundlage zur Umsetzung einer nachhaltigen Ernährungsweise. Erst in den letzten Jahren wurde diese in der Ernährungswissenschaft berücksichtigt und von Ernährungsinstitutionen großflächig aufgegriffen.

Neben Gesundheits- und Genussaspekten wird in der Vollwerternährung auch die Verantwortung für ökologische, soziale und wirtschaftliche Bereiche miteinbezogen, um so einen Beitrag zu mehr globaler Nachhaltigkeit zu leisten. Hierbei werden sämtliche Einflüsse entlang der Wertschöpfungskette eines Lebensmittels, von der landwirtschaftlichen Erzeugung über die Verarbeitung, Verpackung, den Transport und Handel bis hin zu Verkauf, Verzehr und Abfallentsorgung berücksichtigt und bewertet.⁽³⁾



Foto: Archiv Leopold Stocker Verlag/IW

ÖKOLOGISCHE NACHHALTIGKEIT

Ökologische Nachhaltigkeit verfolgt das Ziel, die Umwelt und die Natur für künftige Generationen zu bewahren. Dies impliziert die Erhaltung der Artenvielfalt, den Klimaschutz und die Pflege von Kultur und Landschaftsräumen.⁽⁴⁾

Unsere Ernährungsweise hat direkte oder indirekte Auswirkungen auf die Umwelt, wobei die Umwelt wiederum die Qualität der Lebensmittel beeinflusst und diese folglich auf unsere Gesundheit positiv oder negativ wirken. Bei Betrachtung dieser komplexen Zusammenhänge wird deutlich, dass innerhalb des Ernährungssystems Umweltprobleme beim Anbau und bei der Erzeugung, Verarbeitung, Vermarktung und Zubereitung von Lebensmitteln