

Ernährung: Ist dieses Essen wirklich super?

Lebensmittel, die etwas mehr bieten als andere, sind im Trend. Deren Anbau in exotischen Ländern sei aber kritisch zu betrachten.

Dem «Superfood» werden besonders gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Oft tragen sie exotische Namen wie Acai, Matcha oder Chia und meist kommen sie von weit her. Madeleine Studer ist Fachlehrerin für Ernährung und unterrichtet am BBZN Sursee im Modul «Ernährung und Verpflegung». Sie bietet auch Kurse rund ums Kochen und Essen an.

Madeleine Studer, warum ist sogenanntes Superfood mit Vorsicht zu geniessen?

Madeleine Studer: Weltweit werden einige wenige Lebensmittel hochgepriesen, beispielsweise Avocados. Der enorme Bedarf forciert dann eine Massenproduktion und Raubbau an den Ressourcen. Ausgelaugte Böden und ein gestörtes Ökosystem sind die Folge. Man propagiert nur die gesunden Lebensmittel, aber nicht unbedingt deren problematischen Anbau. Dazu kommt, dass die Inhaltsstoffe abhängig sind von der Bodengesundheit am Anbaustandort und vom Ausreifungsgrad der Früchte oder Gemüse.

Können Sie dem Hype auch etwas Positives abgewinnen?

Es freut mich, dass Menschen sich wieder mit ganzen, ursprünglichen Lebensmitteln beschäftigen und nicht nur mit deren Substanzen. Davor galten beispielsweise Multivitamin-säfte oder Müesli mit zugesetzten Vitaminen und Mineralstoffen als Mass der Dinge. Da spricht man von «Functional Food», also von Lebensmitteln mit speziellen Funktionen, die durch Zusätze entstehen.

Warum reicht es denn nicht, ein Nahrungsmittel anhand der Nährstoffanalyse zu bewerten und zu vergleichen?

Nicht alles ist messbar, so etwa sekundäre Pflanzenstoffe (wie Farb- oder Aromastoffe). Und genau diese sind so wertvoll für unseren Körper. Entscheidend sind zudem nicht nur die einzelnen Inhaltsstoffe, sondern deren ganz spezifische Kombination, die es so eben nur einmal gibt.

Gross im Trend sind Smoothies, gemixte Früchte und Gemüse zum Trinken. Was meinen Sie dazu?

Das Tolle ist, dass oft die ganzen Pflanzen verwendet werden. Gerade in Schalen stecken so viele gute Stoffe. Und natürlich die Entwicklung hin zu frisch Zubereitetem. Für mich ist

ein Smoothie nicht täglich nötig. Aber gerade bei knapper Zeit ist das eine gute Alternative, um auch ohne Kochen zu Gemüse und Früchten zu kommen.

Gerade Beeren verderben meist schnell. Was empfehlen Sie für deren Konservierung?

Egal ob Dörren oder Heisseinfüllen, es soll wenn immer möglich die ganze Frucht verwendet werden. Ich finde schade, nur Gelee herzustellen, dabei gehen wichtige Pflanzenteile verloren. Tiefkühlen ist eine gute Variante, aufgetaute Früchte schmecken kurz gedünstet als Kompott wunderbar. Ein wahrer Geheimtipp ist für mich Fermentieren.

Sie meinen Sauerkraut?

Unter anderem, aber viele Gemüse könnten fermentiert werden, wie Randen, Karotten, Rettich oder Chinakohl. Die Milchsäurebakterien wirken im Körper probiotisch und fördern die Darmflora. Zudem baut sich das Vitamin C im Gegensatz zu sonstiger Lagerung nicht ab, sondern vermehrt sich sogar. Sauerkraut ist übrigens roh gegessen am wertvollsten.

Welche einheimischen Nahrungsmittel haben noch grosses, eventuell unentdecktes Potenzial?

Säfte aus einheimischen Obst, möglichst naturbelassen. Süssmost hat sich gut etabliert, aber ich vermisse beispielsweise Kirschen- oder Zwetschgensaft. Auch beim Getreide sollten wir mehr die ganze Vielfalt nutzen, wie etwa Hafer, Hirse oder Gerste. Auch Molkenprodukte, Kerne, Samen, Wildgemüse und Hülsenfrüchte wie Linsen dürften noch mehr konsumiert werden.

Nach welchen Kriterien kaufen Sie ein?

Wie viel Zeit habe ich für die Zubereitung? Was tut mir gerade gut? Wem gebe ich das Geld? Das sind meine drei zentralen Konsumfragen. Ich habe übrigens auch keine Angst, dass ich Schaden davontrage, wenn ich auswärts etwas esse, das ich selbst nicht kaufen würde. Mit einer guten Grundernährung liegen durchaus Ausnahmen drin. Die kann ich dann auch geniessen.

Welche Produkte kaufen Sie trotz ausländischer Herkunft?

Auf Kaffee, Schokolade, Oliven und viele Gewürze möchte ich nicht verzichten. Dazu gehören Pfeffer, Kardamom, aber auch Senf oder Kurkuma. Frische Zitronen habe ich zudem immer im Kühlschrank.

Ihr Wunsch an Schweizer Landwirte? Was fehlt noch aus einheimischem Anbau?

Ingwer und Hagebutten wären toll. Beim Senf könnte noch ausgebaut werden, die produzierte Menge ist noch gering. Zu Hülsenfrüchten wie Linsen oder Pseudo-Getreide wie Amaranth laufen hierzulande Versuche. Viele Beeren und Nüsse werden bereits stark gefördert. Ich bin sicher, die Schweizer Landwirte nehmen die Signale des Marktes gut auf.

Interview Andrea Gysin. Erschienen in der Bauernzeitung vom 18.05.2018



Garten- oder Wildkräuter, Leinsamen und -öl, Äpfel, Haferflocken und Baumnüsse statt Avocado, Granatapfel, Quinoa oder Goji-Beeren: Madeleine Studer setzt auf einheimisches «Superfood». (Bild Andrea Gysin)

Mehr über Madeleine Studer unter:
www.aufgabeln.ch

«Superfood» vor der Haustüre

Fenchel: Nicht nur die Knolle ist gesund, der Gewürzfenchel liefert Kraut oder Samen und eignet sich wunderbar als Gewürz. Die Blüten sind dekorativ und zudem essbar. Die Samen bestehen zu grossen Teilen aus ätherischem Öl und wirken unter anderem antibakteriell, entspannend, harntreibend, krampf- und schleimlösend.

Diverse Rucola- und Kressearten: Besonders Winterkresse (Barbarakraut), deren frische Blätter bis in den Frühling hinein als würzige, vitaminreiche Salatpflanze zur Verfügung stehen. Das Barbarakraut erinnert an den scharf-würzigen Geschmack von Kresse oder Brunnenkresse. In Butter gedünstet, ergibt es ein spinatähnliches Gemüse. Es wirkt appetitanregend, blutreinigend und harntreibend, unter anderem dank Senfölen und Bitterstoffen.

Kohlgemüse: Da gibt es Wirz, Feder-, Rosen-, Weiss- oder Rotkohl. Dieses Gemüse gedeiht auch im Winter, es ist proteinreich sowie kalorienarm. Alle Kohlsorten beinhalten viel Vitamin C und diverse Mineralstoffe. Der Federkohl erlebt aktuell ein regelrechtes Comeback dank seines Gehalts an Kalzium, Eisen, Proteinen und Antioxidantien.

Johannisbeeren: Sie sind unkompliziert auch im Hausgarten anzubauen. Pektine, also Ballaststoffe, helfen bei Verdauungsstörungen. Nicht zu vergessen sind hier die feinen Kerne. Sie enthalten Gamma-Linolensäure, die gut für die Haut ist. Übrigens ist der Gehalt an Vitamin C viel höher als in Zitrusfrüchten, vor allem bei den schwarzen Johannisbeeren (Cassis). Diese sind weniger sauer als die weitverbreitete rote Sorte. Johannisbeersaft ist in Deutschland oder Österreich sehr beliebt.

Oregano: Dieses Powerkraut darf in keinem Garten fehlen. Es wirkt stark antibakteriell, pilzhemmend, antibiotisch und überdies blutverdünnend.

Schüpfheim, 18.05.2018

Kontakt

BBZN Schüpfheim, Klosterbüel 28, 6170 Schüpfheim, www.bbzn.lu.ch
Madeleine Studer, 041 485 88 00, madeleine.studer@edulu.ch