

# CHIASAMEN VS LEINSAMEN

Morgens halb zehn in Deutschland: Der Matcha-Latte wird aufgebrüht, daneben steht die Açaí-Bowl mit Chiasamen und Gojibeeren. Der Markt mit sogenannten Superfoods boomt.

Die Früchte und Samen aus exotischen Ländern sollen schlank und fit machen und eine besonders gesundheitsfördernde Wirkung haben. Was ist dran am Hype?

Damit haben sich zwei Studierende des fünften Semesters Ökotrophologie unter Leitung von Dozentin Gabriele Börries zwei Semester beschäftigt und ihre Ergebnisse während der Verbraucherwoche am WABE-Zentrum vorgestellt. Superfoods sind in der Regel pflanzliche Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte. Das trifft vor allem auf unverarbeitete Lebensmittel zu. Dadurch sollen sie gesünder sein als andere Nahrungsmittel. Doch: „Der Begriff Superfood ist weder lebensmittelrechtlich geschützt noch wissenschaftlich definiert“, erklärt Studentin Anna Wiemker. „Theoretisch könnten Sie auch auf eine Packung Weißbrot Superfood draufschreiben.“ Der Begriff ist also ein reiner Marketingbegriff. Die Verbraucherinnen und Verbraucher sind selbst in der Verantwortung zu hinterfragen, ob das Produkt wirklich ein Superfood ist.

„Entscheidend sind die enthaltenen Nährstoffe“, sagt Thorben Wilhelm. Superfoods sollen besonders reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und anderen Mikronährstoffen sein. Diese essentiellen Nährstoffe sind für die Gesundheit des Menschen wichtig, können vom Körper jedoch nicht selbst hergestellt und müssen mit der Nahrung aufge-

nommen werden. Chiasamen enthalten zum Beispiel einen hohen Anteil an Omega3- und Omega6-Fettsäuren, Ballaststoffen, Kalzium und Vitamin B3. „Chiasamen sind nicht schlecht und auch gesund. Es gibt aber eine heimische Alternative, die deutlich günstiger ist.“ Leinsamen können es in puncto Nährstoffgehalt locker mit dem Exoten aufnehmen. Außerdem sind sie ökologisch nachhaltiger. „Superfoods sind oft sehr pestizidbehaftet, da die lokalen Bestimmungen nicht so streng geregelt sind wie in Deutschland“, erklärt der Ökotrophologie-Student. So werden Chiasamen meist in Monokulturen unter Verwendung von in der EU verbotenen Pflanzenschutzmitteln angebaut.

## Superfoods sind zur Imagefrage geworden

Bleibt die Frage, warum Chia, Kurkuma und Co trotzdem konsequent auf der Speisekarte der Hipster-Cafés stehen. Entstanden ist der Marketingbegriff im Internet. In Zeiten einer globalisierten Welt und Social Media ist es einfacher geworden, Trends zu setzen. Influencer, also Meinungsmacher mit einer starken medialen Präsenz, fotografieren und schreiben über ihr neues Anti-Müdigkeitsfrühstück, das hübsch angerichtet mit allerlei Superfoods auch noch optisch ein Hingucker ist. Omas Rosenkohl kann da schwer mithalten. „Superfoods sind zur Imagefrage geworden“, beobachtet Anna Wiemker. „Viele Verbraucherinnen und Verbraucher glauben, ist das Produkt besonders teuer, muss es auch besonders gut sein.“ Dabei ist die gesundheitsfördernde Wirkung vielfach noch gar nicht bestätigt. Wichtig sei vor allem ein Bewusstsein dafür zu schaffen, sich intensiver mit dem Nährstoffgehalt in den vermeintlichen Superfoods auseinanderzusetzen. Je nach körpereigenem Nährstoffhaushalt braucht jeder Mensch auch eine unterschiedlich hohe Konzentration. Und im Zweifel sind wir auch mit dem heimischen Grünkohl, Heidelbeeren oder Sonnenblumenkernen ausreichend gut versorgt. >> jg



Die Ökotrophologie-Studierenden Anna Wiemker und Thorben Wilhelm präsentieren Superfood-Riegel mit Spirulina-Algen und Zitronen sowie Grünkohl-Chips.