

Die Kombi macht's super

Rezepte | Wer gesundheitsfördernd essen möchte, der sollte, rät Barbara A. Schmid, natürliche Lebensmittel als Basis für eine abwechslungsreiche Küche nehmen.

Chiasamen, Gojibeere ... immer öfter trifft man auf den Begriff „Superfood“. Damit gemeint sind in der Regel exotische Früchte.

Doch: „Die Definition Superfood gibt es nicht“, betont Diätologin Barbara A. Schmid. Und damit gibt es keine genauen Kriterien, zum Beispiel wie viele Nährstoffe etwas enthalten muss, damit es Superfood ist, oder eine Abgrenzung zu anderen Lebensmitteln. Wie zum Beispiel einigen aus Österreich. „Chiasamen sind Leinsamen und Hanfsamen sehr ähnlich.“

Geht es nach Schmid, die seit Jahrzehnten mit den Wilhelmsburger Hoflieferanten an Projekten rund um Regionalität und



Barbara A. Schmid, Diätologin.
Foto: Bernhard Noll

gesunde Ernährung arbeitet, haben nicht einzelne Lebensmittel Superwirkungen, sondern die Vielfalt und Kombination macht's. „Kein Lebensmittel kann für sich selbst, und getrennt von anderen Lebensmitteln verzehrt, alle erforderlichen Nährstoffe abdecken und für sich allein in Anspruch nehmen, in einem bestimmten Ausmaß gesundheitsfördernd zu

sein. Der Schlüssel liegt in der gut durchdachten Kombination von Lebensmitteln.“ Beispiele dazu liefern die Rezepte in ihrem Buch „Superfood“. Zum Beispiel kann man Omega-3-Fettsäuren im Fisch mit Leinsamenöl kombinieren. „Es kommt auf die Nährstoffkombination an.“

Wichtig ist auch, alle natürlichen Lebensmittel einzubinden. Ohne Einschränkung. „Die gesundheitsfördernde Wirkung ist aus der Vielfalt der Lebensmittel zu schöpfen.“ Laut Schmid werden meist pflanzliche Lebensmittel (vor allem Samen, Kräuter, Obst und Gemüse) mit dem Begriff Superfood in Verbindung gebracht. „Was den Ein-

druck erweckt, dass andere Lebensmittelgruppen, wie Fisch, Fleisch, Ei, Öle, Hülsenfrüchte, Getreide und Milchprodukte, eben nicht super sind.“ Doch: „Das stimmt so nicht. Die Kombination macht das Essen wertvoll.“ Und: „Je nach Zusammensetzung können sie in eine bestimmte Richtung gesundheitsfördernd sein.“ Zum Beispiel in Richtung Knochengesundheit oder Herzgesundheit.

Von Vorteil ist es auch, wenn die Lebensmittel aus Österreich kommen. Warum? „Österreichische Lebensmittel punkten in Gegensatz zu ausländischen mit Transparenz, was Anbau, Tierhaltung, Herstellung und Transport angeht.“



Eines der 60 Rezepte aus dem „Superfood“-Buch ist „Karpfen aus dem Ofen mit Kürbis, Dille und Walnüsse“.

Foto: Michael Rathmayer

Rezept & Buchtipp

Karpfen aus dem Ofen mit Kürbis, Dille und Walnüssen

Super-Plus: Fette – weniger von dem einen, mehr von dem anderen

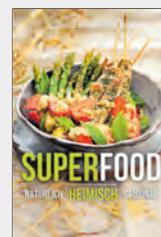
Wirkung: Der Ersatz von gesättigten Fettsäuren, wie sie zum Beispiel in fettem Fleisch und Wurstwaren vorkommen, durch essenzielle Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen und Fisch senkt das Risiko für die Entstehung von Herz- und Gefäßkrankheiten. Fette aus Karpfen, Walnüssen und Leinsamenöl sind eine sehr gute Mischung. Dieses Gericht ist zusätzlich besonders bekömmlich bei empfindlichem Magen.

4 Portionen

4 Karpfenfilets ohne Haut und Gräten (à 150 g)
400 g Muskatkürbis
10 g gehackte Dille
2 EL gehackte Walnusskerne
4 Zw. Thymian
4 Zw. Rosmarin
4 EL Leinsamenöl
2 EL Apfelessig
Salz

Den Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden, mit dem Leinsamenöl und dem Apfelessig vermischen, flach auf einem Backblech verteilen und bei 160 °C ca. 20 Minuten lang im Backrohr braten. Den Fisch mit Salz würzen und auf den Kürbis legen, weitere fünf Minuten braten. Kürbis und Fisch aus dem Backrohr nehmen, den Kürbis zerstampfen, Dille und Walnusskerne daruntertermischen. Den Fisch auf einen Teller legen, den Kürbis daneben anrichten, mit frischem Rosmarin und Thymian garnieren.

Das Gericht beinhaltet viele Vitamine/sekundäre Pflanzenstoffe, a-Linolen-/Ω-3-Fettsäuren, dazu auch Ballaststoffe in mittlerem Maße. Cholesterin/die gesättigten Fettsäuren sowie die glykämische Last ist gering.



Barbara A. Schmid, Aaron Walzl, „Superfood – natürlich, heimisch, saisonal“, Pichler Verlag, 176 Seiten