Interview mit der renommierten Kochbuchautorin Dr. Barbara Rias-Bucher

„Heimische Superfoods sind wertvolle Geschenke unserer Natur, die wir bewusst auswählen und genießen sollten!“

„Sogenannte Superfoods enthalten zahlreiche Bio-Aktivstoffe, die positiv in den Stoffwechsel eingreifen, unseren Organismus unterstützen und unser Abwehrsystem stärken. Doch dazu müssen Superfoods nicht aus weiter Ferne importiert werden – wertvolles Obst und Gemüse, Kräuter und Gewürze gibt es auch direkt vor unserer Haustür. Und durch die kurzen Transportwege wird nicht nur die Umwelt geschont; die Lebensmittel bleiben auch frischer und können besser vom Organismus verwertet werden.“ Die bekannte Ernährungsexpertin Dr. Barbara Rias-Bucher, Autorin des Ratgebers „Heimische Superfoods“, setzt sich für den bewussten Genuss regionaler Lebensmittel ein und stellt eine moderne, leichte Küche für Gesundheit und Wohlbefinden vor.

*In den Medien kursieren eine ganze Reihe wundersamer Geschichten und sensationeller Berichte über die Wirkungen sogenannter „Superfoods“. Was bedeutet das überhaupt und welche Lebensmittel zählen dazu?*

Barbara Rias-Bucher: Superfoods sind vorwiegend pflanzliche Lebensmittel: Gemüse wie Möhren, Tomaten, Zwiebeln, Lauch oder Kohl, Kräuter − vor allem auch Wildkräuter wie Löwenzahn oder Brennnesseln − und Obst wie Äpfel, Kirschen, Holunder oder Heidelbeeren. Außerdem noch Gewürzpflanzen wie Chili oder Knoblauch, bestimmte hochwertige Fette und Getreidearten sowie Kakao und grüner Tee. Auch einige tierische Lebensmittel zählen zu den Superfoods: zum Beispiel Fisch, der die wichtigen Omega-3-Fettsäuren liefert. Nach allem, was wir bisher wissen, enthalten diese Superfoods Stoffe, die vorbeugend und/oder heilend bei Krankheiten wirken können. Diese Bio-Aktivstoffe oder *Phytamine* greifen positiv in den Stoffwechsel und andere Funktionen unseres Organismus ein und unterstützen unsere körpereigene Killerzellenarmee beim Kampf gegen böse Keime und Krankheitserreger. Zu den Bio-Aktivstoffen zählen auch Vitamine und Mineralstoffe, die man schon lange kennt, deren Wirkungsweise wir aber jetzt aufgrund der genauen Analysemethoden besser verstehen.

*In Ihren Büchern legen Sie vor allem Wert auf eine ganzheitliche und genussvolle Ernährung. Was sollte man dabei besonders beachten?*

B. Rias-Bucher: In erster Linie geht es um die bewusste Auswahl der Lebensmittel, die uns fröhlich stimmen und so behaglich satt machen wie Säuglinge. Ganzheitlich essen bedeutet außerdem, dass wir frische, authentische Produkte bevorzugen und bei der Zubereitung unserer Nahrung die Balance von Mensch und Natur beachten. Unsere Lebensmittel sind kostbare Geschenke der Natur, und wir dürfen sie weder verschwenden noch verderben lassen.

*Immer mehr Menschen leiden unter Krebs, Herz- und Kreislauferkrankungen oder haben mit erhöhtem Blutdruck, Diabetes oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu kämpfen. Auf welche Weise können „Superfoods“ hier Abhilfe schaffen?*

B. Rias-Bucher: Zunächst und ganz wichtig: Es gibt (noch) keine Diät gegen Krebs, und auch Superfoods, also gute, gesunde Lebensmittel, können schwere Erkrankungen nicht heilen. Doch zur Prävention und Linderung ernährungsbedingter Leiden sind Superfoods sehr hilfreich. Lassen Sie mich nur paar Beispiele nennen: Fruchtsäuren in Obst gelten als Fatburner und lassen die Verdauungssäfte besser fließen. Allicin in Zwiebeln und Knoblauch senkt den Blutdruck, Bitterstoffe in Artischocken regen die Gallenblase an. Pektin in Äpfeln, Quitten und Beeren pflegt die Darmflora, Gerbstoffe in Gänseblümchen wirken entzündungshemmend, Flavonoide in Klee schützen die Zellen. Vitamin C in Sauerkraut und Paprika stärkt das Immunsystem und fördert überdies bei vegetarischer Ernährung die Eisenresorption. Gesunden Menschen nutzen Superfoods außerdem, weil sie der Entschlackung und Reinigung unseres Körpers dienen.

*Bunte Vielfalt auf dem Teller erfreut Auge und Gaumen, aber die Farben stehen auch für ganz spezielle Inhaltsstoffe. Welche Bedeutung haben rote, orange, gelbe, grüne oder blaue Lebensmittel für die Gesundheit?*

B. Rias-Bucher: Pflanzenfarbstoffe zeigen uns bestimmte Bio-Aktivstoffe an. Am sonnigen Gelb von Möhren und Kürbis, Mais und Aprikosen erkennen Sie Vitalstoffgruppen, die unser Organismus in mehrfacher Hinsicht nutzen kann − zum Beispiel als Hautschutz-Vitamine gegen schädliche UV-Strahlen beim Langlauf oder Alpinskilauf, bei der Gartenarbeit, beim Bergwandern und Urlaub am Meer. Auch rote Farbstoffe in Tomaten, Paprikaschoten, rotwangigen Äpfeln und roten Beeren gehören zu dieser Gruppe der Carotinoide. Das rote Tomaten-Lycopin schützt zudem vor Thrombosen und reduziert vermutlich Entzündungsprozesse und Wucherungen bei der Wundheilung. Rote Beten oder blaue Holunderbeeren wiederum bergen einen blauroten Farbstoff, der unser Immunsystem stärkt und vor Krebserregern schützt. Rote Beten enthalten außerdem reichlich Kalium und Eisen für gesunden Blutdruck und die Bildung roter Blutkörperchen. Und grünes Gemüse enthält neben Carotinoiden noch Chlorophyll, nach amerikanischen Studien ein hochwirksames Fitness-Mittel, denn dieses Pflanzengrün erhöht die Anzahl der roten Blutkörperchen und versorgt unser Blut mit Sauerstoff.

*Heimische Superfoods sind ja nicht nur ernährungsmedizinisch, sondern auch ökologisch sinnvoll. Warum sollte man eher zu regionalen und saisonalen Erzeugnissen greifen?*

B. Rias-Bucher: Weil die kurzen Wege ökologisch und ernährungsphysiologisch sinnvoll sind. Was bei uns wächst, muss nicht über lange Strecken transportiert werden, man muss es nicht unreif ernten oder zur Konservierung trocknen, weil es ja rasch zum Verbraucher gelangt. Viele Bio-Aktivstoffe in Gemüse, Obst und Kräutern können wir umso besser verwerten, je frischer die Lebensmittel sind – ein starkes Argument fürs Kochen und Essen nach Saison. Ganz wichtig ist auch, dass wir heimische Superfoods regelmäßig essen, damit sie gesundheitlich von Nutzen sind. Die physiologische Wirkung der meisten Bio-Aktivstoffe hält nämlich nur kurze Zeit vor, dann braucht der Körper Nachschub.

*Sie ernähren sich seit über drei Jahrzehnten vorwiegend vegetarisch, doch stehen Sie dem derzeitigen Trend zur veganen, laktose- oder glutenfreien Ernährung eher skeptisch gegenüber. Was spricht Ihrer Meinung nach dafür, nicht völlig auf tierische Lebensmittel wie zum Beispiel Milchprodukte und/oder Eier zu verzichten*?

B. Rias-Bucher: Wir müssen uns immer wieder klarmachen, dass der Mensch ein Allesesser ist – darauf ist unser Stoffwechsel angelegt. Selbstverständlich kann man sich ganz ohne tierische Lebensmittel ernähren, doch das erfordert ein Höchstmaß an Ernährungswissen, das die meisten Menschen einfach nicht besitzen. Deshalb kommt es bei veganer Ernährung früher oder später zu Mangelerscheinungen. In diesem Zusammenhang hilfreich ist der Erfahrungsbericht von Lierre Keith *Ethisch essen mit Fleisch*. Auch ich selbst habe vegane Ernährung getestet und auf Dauer nicht vertragen. Bei Kindern und Jugendlichen warnen Mediziner sogar ausdrücklich vor Veganismus.

Und was Laktose und Gluten angeht: Laktose-Intoleranz ist bei Europäern eher selten. Tatsächliche Gluten-Intoleranz ist eine Krankheit, von der circa 1 Prozent der Bevölkerung betroffen ist, und diese Zöliakie-Kranken müssen unbedingt glutenfrei essen. Wenn dagegen gesunde Menschen auf Glutenhaltiges verzichten wollen, gilt der freie Wille – schädlich ist der Verzicht nicht. Doch man sollte sich bewusst machen, dass Foodtrends immer der Ernährungsindustrie nützen und sich in erster Linie deshalb die Supermarktregale mit immer mehr veganen, laktose- und glutenfreien Produkten füllen. Bedenken wir auch: Alle diese Produkte sind verändert und bearbeitet – es sind keine authentischen Lebensmittel mehr. Und wenn wir keine Eier mehr essen und keine Milch mehr trinken, keinen Joghurt mehr löffeln und keinen Honig mehr aufs Brot mit ehrlich erzeugter Butter streichen – ja, dann nehmen wir Landwirten und Bio-Gärtnern mit Hofläden, Bauernmärkten und Ökobetrieben die Existenzgrundlage. Alle diese Menschen, die tierische Produkte nachhaltig und verantwortungsvoll erzeugen, brauchen unsere Unterstützung, damit sie sich gegen Agrarindustrie und Nahrungsmittelkonzerne behaupten können.

*Wer von der pflanzlichen Power profitieren will, muss also gar nicht zu exotischen Produkten greifen, sondern findet vor der eigenen Haustür alles, was der Organismus braucht. Welche Möglichkeiten gibt es, an „heimische Superfoods“ zu kommen?*

B. Rias-Bucher: Unsere heimischen Produkte holen wir dort, wo sie erzeugt werden: Wir können Mini-Selbstversorgung betreiben oder uns Urban-Gardening-Gruppen anschließen, wir können auf dem Wochenmarkt bei den Bauern unseres Vertrauens einkaufen oder uns die Bio-Kiste mit Gemüse und Obst liefern lassen. Wir können auch eine Einkaufsgemeinschaft gründen oder einer bestehenden beitreten: Man bestellt monatlich per E-Mail, ein Mitglied holt die Waren von den Bauern ab und bringt sie zu einer Sammelstelle. Solche Gemeinschaften gibt es meines Wissens nach bis jetzt nur in München, doch auf der Website [www.genussgemeinschaft.de](http://www.genussgemeinschaft.de) finden Sie Familien- und Kleinbetriebe in ganz Süddeutschland und einigen anderen Bundesländern.

*Das Interview wurde im August 2015 geführt.*



*Der Abdruck des Interviews (auch auszugsweise) mit Hinweis auf den Ratgeber „Heimische Superfoods“ (ISBN 978-3-86374-240-9) ist kostenlos möglich. Porträtfotos von Barbara Rias-Bucher (in Druckqualität) liegen vor. Die Rechte liegen bei: Mankau Verlag GmbH, Postfach 13 22, 82413 Murnau am Staffelsee, Tel. 08841/627769-0, Fax -6, E-Post:* *kontakt@mankau-verlag.de**.*

Barbara Rias-Bucher

Heimische Superfoods

- Natürliche Lebensmittel und ihre positive Wirkung

- Gesundes vom Markt und aus eigenem Anbau

- Über 90 Rezepte mit regionalen Zutaten

Mankau Verlag, 1. Aufl. August 2015

Klappenbroschur, 16 x 22 cm. durchgehend farbig, 222 S.

17,95 € (D) / 18,50 € (A), ISBN 978-3-86374-240-9