

超级食物

不仅仅是心理作用？

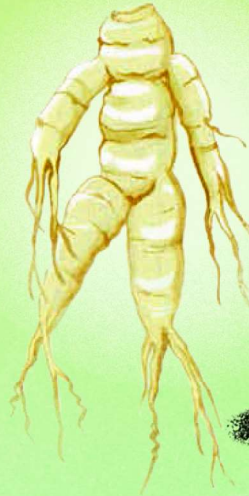
SUPERFOOD

Mehr als ein Versprechen?

Sie tragen exotische Namen, versprechen hohe Wirksamkeit und sind megangesagt: Superfoods wie Goji-Beeren, rote Datteln, Matcha oder Chia, sind inzwischen auch in den Regalen der Supermärkte angekommen. Die Auswahl ist riesig. Getrocknet, gemahlen oder in Kapseln gepresst gibt's Beeren, Samen und Pulver, die aufs Müsli gestreut oder in Smoothies gemischt werden. Ihre hohe Nährstoffdichte und die sekundären Pflanzenstoffe gelten als besonders gesund und versprechen Energie und Wohlbefinden. Die meisten Superfoods haben einen weiten Weg hinter sich. Einige kommen aus China und haben eine lange Tradition in der chinesischen Medizin. Die betrachtet die Ernährung neben Arzneimitteln und Behandlungsmethoden wie Akupunktur als wichtigen Faktor für die innere Balance. Egal ob Herzleiden, kalte Füße, Depressionen oder Verdauungsprobleme. Für jedes Leiden gibt es Nahrungsmittel, deren Eigenschaften zur Linderung beitragen. Gut, sich einmal mit ihnen zu befassen!

名字特别，宣称有保健功效，还特别火爆……枸杞、红枣、抹茶、奇亚籽这些“超级食物”现在也摆上了普通超市的货架。五花八门的浆果、种子和粉末，晒干、磨碎或制成胶囊，可以拌入麦片粥或冰沙。据说这些营养价值高、富含植生素的食品对人体大有益处，能让人精力充沛、身体健康。大多数超级食物历史悠久，部分食品的原产地就是中国，而且早已入药，因为中医认为食、药及针灸等疗法均有助于达到身体内在平衡。无论患者是有心脏病、手脚冰凉、精神抑郁还是消化不良，每种病都有对症食物，其性质有助于缓解疾病。这个话题还真值得我们探究！

Text / 文: Margrit Manz 曼玛琳
Aus dem Deutschen / 中文翻译: Huang Xiaoling 黄晓玲



Ginseng 人参

Heilkundige nutzen Ginseng in China als stärkendes Tonikum gegen Müdigkeit und Erschöpfung. Er soll das Immunsystem stärken, den Stoffwechsel anregen und widerstandsfähiger gegen Stress machen. Verabreicht wird er in Tees, Energy-Drinks oder im Kaffee, aber man findet ihn auch in kosmetischen Produkten, wie zum Beispiel in Shampoos. Seine Form erinnert ein bisschen an einen menschlichen Körper, darum wird Ginseng auf Chinesisch als »Menschenwurzel« (renshen) bezeichnet.

中国医家将人参视为抗疲劳和缓解压力的补品。据说人参能提高免疫力、促进新陈代谢、加强机体抗压能力。有人参茶、人参饮料和人参咖啡，也有人参洗发水等化妆品。传说“人参”得名于其酷似人体的外形，是“人身”一词的谐音。



Rote Datteln (Jujube) 红枣

Das Gewächs stammt ursprünglich aus dem Norden Chinas und erfreut sich bereits seit Jahrhunderten großer Beliebtheit. Heute wird die Jujube weltweit kultiviert. In China wird sie für gesundheitliche Zwecke eingesetzt. Die Früchte werden in frischer oder getrockneter Form als Teeaufguss, Wein oder Sirup gegen Stresszustände, Appetit- und Schlaflosigkeit, Herzrhythmusstörungen und erhöhten Blutdruck verabreicht.

原产于华北的红枣千百年长盛不衰，如今在世界各地都有种植。中国人吃红枣主要是为了养生。红枣可以鲜食、晒干泡水、泡酒或制成果汁饮用，据说有抗压抗疲劳、开胃、安神、抗心律不齐和降血压等功效。



Bittermelone 苦瓜

Sie macht zwar ihrem Namen alle Ehre und schmeckt bitter, hilft aber der traditionellen chinesischen Medizin zufolge gegen Malaria oder Krebs und wird sogar gegen Diabetes und Alzheimer eingesetzt. In heißen Sommermonaten bringt sie dem Körper Kühlung. Die Bittermelone wird zum Beispiel gerne in chinesischen Restaurants der Sichuan-Küche mit Ei verfeinert, kugua chaodan (苦瓜炒蛋), um die Chili-Schärfe der typischen Sichuan-Gerichte auszugleichen.

顾名思义，“苦瓜”虽然味道确实苦涩，颇令人望而却步，但是中医认为苦瓜能抗疟疾、抗癌，还能预防糖尿病和阿尔茨海默症。夏天吃苦瓜能清热退火，川味家常菜里就有一道“苦瓜炒蛋”，用以平衡经典川菜的热辣味。

Grüner Tee 绿茶



Der absolute Renner in Sachen Tee ist wohl der Grüne Tee. Seit Jahrhunderten wird er in China getrunken und hat seiner Wirkung wegen auch bei uns große Aufmerksamkeit gewonnen. Er steckt voller gesunder Antioxidantien, die Giftstoffe aus dem Körper entfernen, Blutgefäße freimachen und Stress abbauen. Darüber hinaus soll er noch beim Abnehmen helfen. In diesem »Jungbrunnen« steckt anregendes Koffein, doch der grüne Tee macht weniger hippelig als Kaffee. Sogar die Kosmetikindustrie hat ihn für ihre Cremes und Pflegeprodukte adoptiert. Die Grüntee-Flavonoide sollen das Hautbild verbessern.

绿茶估计是全球饮用范围最广的茶。中国人喝绿茶已有千百年历史，而在德国，绿茶也因其功效而备受瞩目。绿茶富含有益健康的抗氧化剂，能清除体内毒素、清理血管、缓解压力，据说还能减肥。这种“青春之泉”含有提神醒脑的咖啡因，但不像咖啡那么刺激。就连化妆品行业也用绿茶做面霜和护肤品，因为据说绿茶成分“类黄酮”可以改善皮肤的外观。

Goji-Beeren 枸杞



Die aus der autonomen Region Ningxia Hui im Nordosten Chinas stammende Frucht gilt als Anti-Aging-Wunder. Stars wie Mick Jagger, Kate Moss und Madonna schwören auf ihre antioxidative Wirkung. Zudem soll die Beere noch das Immunsystem stärken, sowie bei Bluthochdruck oder Schlafproblemen helfen. Ihre Nährstoffdichte mache die Beere zu einem »der besten Lebensmittel der Welt«, heißt es. Goji-Beeren werden in einer Vielzahl traditioneller chinesischer Suppen verwendet oder in Tee gekocht.

产于西北宁夏回族自治区的枸杞被视为抗衰老神药。米克·贾格尔、凯特·摩丝和麦当娜等明星都对它的抗氧化功效赞不绝口。据说枸杞还能提高机体免疫力、降血压、改善睡眠，丰富的营养使之成为“世界上最好的食物之一”，泡水煲汤皆宜。