



STEFANIE SCHÄFTER  
MEIKE FIENITZ  
FELIX BUCHBORN  
KIRA VAN DEN HÖVEL

SUPER

LOCAL

F O O D

FAKTEN-  
CHECK UND  
REZEPTE

GESUND UND  
NACHHALTIG ESSEN

Vorwort von Dr. Ursula Hudson,  
Slow Food Deutschland **6**

Von Superfood zu Super  
Local Food **8**

## NACHHALTIG

Importierte Superfoods -  
wirklich super? **14**

Superfood als  
Marketingstrategie **16**

Schattenseiten  
importierter Superfoods **18**

Avocado **19**

Quinoa **23**

Kakao **27**

Mandeln **31**

## GESUND

Super Local Food -  
viele alte Bekannte **36**

Heimische Superfoods  
und ihre Inhaltsstoffe im  
Überblick **59**

Wie lassen sich importierte  
Superfoods ersetzen? **63**



# INHALT

## ESSEN

Wie gestalte ich meine  
Küche abwechslungsreich? **68**

Woher bekomme ich gute  
Produkte? **70**

Exkurs: Klimabilanz  
von Lebensmitteln **74**

### REZEPTE **76**

Exkurs: Fermentation **114**

Super Local Food -  
und nun? **146**

Danke! **147**

Bildnachweis **149**

Zutatenindex **150**

Quellen **152**



Vorwort von  
Dr. Ursula Hudson  
Slow Food  
Deutschland

Häufig frage ich mich, ob Lebensmittel, die auf dem großen Jahrmarkt des Wettbewerbs um Käufer\*innen schreien, wirklich solche sind, die wir brauchen. Und immer häufiger fällt meine Antwort auf diese Frage negativ aus. Das Geschrei um Lebensmittel, die angeblich das Wohlbefinden fördern sollen, aber zumeist hochverarbeitet sind, lässt wenig wirkliche Substanz vermuten: noch weniger Kohlenhydrate, noch mehr Eiweiß, noch weniger Zucker, noch mehr Vitamine – kann das alles wahr sein? Haben wir das überhaupt nötig?

In den letzten Jahren haben allerdings auch eine ganze Reihe natürlicher, unverarbeiteter Lebensmittel Eingang in unsere Alltagsküchen gefunden. Deren Inhaltsstoffe sollen geradezu Wunder wirken, vor allem die Vitamine und die Mineralstoffe scheinen sich in diesen Lebensmitteln in ganz ungeheuren Konzentrationen zu versammeln. Von Avocado bis Quinoa – profitables Geschäftsdenken ließ diese Lebensmittel fast über Nacht zu den neuen Helden der modernen Ernährung werden. Die Superfoods waren geboren. Das Ganze kann aber auch als andauernder Hype betrachtet werden – nicht nur mit schweren Belastungsfolgen in den Anbauländern. Die junge Autor\*innengruppe des vorliegenden Bandes erläutert diese negativen Auswirkungen der hochgelobten Superfoods aufs Beste. Und sie erweitert den Blick auf jene Obst- und Gemüsesorten, die vor unserer Haustür wachsen und den Superfoods hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe in nichts nachstehen.

Es ist schon etwas Besonderes, wenn aus Neugier, Verantwortungsbewusstsein, Kreativität und dem Willen zur Gestaltung ein solches Buch entsteht. Vier junge Menschen, die sich fast willkürlich in einer Gruppe, der Slow Food Youth Akademie,

gefunden haben, haben dies erreicht. Sie schauen genau hin, richten die Scheinwerfer auf den ausartenden Superfoodhype, beleuchten die positiven wie die negativen Aspekte. Mit Leidenschaft, Hirn und Herz blicken sie auf etwas, das durch die weit gereisten Superfoods fast in Vergessenheit geriet:



unsere heimischen Gemüse- und Obstsorten, die mindestens genauso viel Potenzial haben wie die Superfoods aus Übersee. Kraftprotze und Vitaminbomben in der Küche? Die gibt's auch regional!

Fantastisch, was hier an Wissen zusammengetragen ist. Ausgezeichnet die inspirierenden, nach Jahreszeit geordneten Rezepte. Da ist für jede und jeden etwas dabei. Man will sofort auf den Markt und in die Küche! Jetzt!

Bezaubernd – ein Zauber wohnt den Slow-Food-Youth-Momenten wohl auch inne. Genau so schön lesen sich die Küchentipps und die Überlegungen zu unserem Essen und Klima. Ein Buch zwischen Verantwortung und Genuss und damit Slow Food vom Feinsten. Ich danke der Autor\*innengruppe sehr für dieses Buch und wünsche ihm viele geneigte Leser\*innen.

# Von Superfood zu Super Local Food

Superfoods sind seit einigen Jahren buchstäblich in aller Munde: Früchte, Beeren und Urgetreide, denen nachgesagt wird, eine wahre Wunderwirkung auf die Gesundheit zu haben. Ursprünglich vor allem in Großstadtcafés und auf Social-Media-Kanälen zu finden, haben es Avocado, Quinoa und Co. mittlerweile in die Alltagsküche vieler Haushalte geschafft. Im Supermarkt um die Ecke werden Superfood-Salate und Superfood-Müsliriegel angepriesen. Das Versprechen: Wer Superfoods isst, ernährt sich extragesund.

Dabei ist zwar der Begriff »Superfood« vergleichsweise neu, das Phänomen selbst aber ganz und gar nicht: Seit Menschen sich mit Ernährung und Gesundheit beschäftigen, werden regelmäßig einzelne Lebensmittel als besonders empfehlenswert angepriesen. Schon Oma lernte als Kind: »Iss deinen Spinat, damit du groß und stark wirst!« In den 1950er-Jahren hieß es dann: »Milch macht müde Männer munter.«<sup>1</sup> Bereits diese frühen Beispiele zeigen, dass Lebensmittel oft aus Vermarktungsinteressen heraus zum Superfood ernannt werden und die Angaben zur Gesundheitswirkung auch durchaus fehleranfällig sein können. Denn der vermeintlich hohe Eisengehalt im Spinat beruhte auf einem Rechenfehler, und der Milch-

logan sollte in der Nachkriegszeit den Milchkonsum ankurbeln, war aber nicht wissenschaftlich fundiert.

Auch um die modernen Superfoods steht es oft nicht anders: Mit dem Konzept »Superfood« versuchen Lebensmittelkonzerne, Verbraucher\*innen zum Kauf ihrer Produkte anzuregen. Meist soll dabei nicht nur an das Gesundheitsbewusstsein der Konsument\*innen appelliert, sondern auch ihre Neugier auf Neues angeregt werden. Es ist daher nicht verwunderlich, dass viele Produkte, die in den letzten Jahren zum Superfood erkoren wurden, bis dato in Deutschland weitgehend unbekannt waren. Ein ungewöhnlicher Name, dazu das Versprechen besonderer Gesundheitswirkungen – dass sich so das Interesse vieler Kund\*innen wecken lässt, hat die Lebensmittelbranche mittlerweile verstanden. Produkte kritisch zu hinterfragen, die als Superfood bezeichnet werden, lohnt sich also.

Was bringt der Konsum von Superfoods wirklich für deine Gesundheit? Welche Auswirkungen hat ihre Produktion auf Mensch und Umwelt? Gibt es Alternativen zu importierten Superfoods? Und wie kannst du diese alltagstauglich und abwechslungsreich auf



den Tisch bringen? Das wollen wir mit diesem Buch beantworten. Denn – das wird schnell klar – kaum eines der sogenannten Superfoods<sup>a</sup> wird in Deutschland angebaut. Beim genaueren Hinschauen zeigt sich sogar: Anbau, Handel und Logistik rund um die meisten Superfoods sind mehr als problembehaftet. Dennoch sind



**a** Der Begriff »Superfood« ist problematisch, siehe Erläuterungen in Infobox »Was sind Superfoods?« auf Seite 11. Wir verwenden den Begriff der Verständlichkeit halber dennoch als Sammelbegriff für als besonders gesund und nährstoffreich beworbene Lebensmittel.

nur wenigen Menschen die ökologisch-sozialen Folgen des Konsums bekannt.

Doch keine Sorge, dieses Buch soll dir nicht den Appetit verderben. Zwar gehen wir im folgenden Kapitel näher auf die vielfältigen Probleme ein, die importierte Superfoods mit sich bringen. Denn es ist wichtig, die Augen nicht vor der Realität zu verschließen, die unser Konsum bewirkt. Doch wir wollen keine Verbote aufstellen, sondern dich zu bewusstem Konsum anregen – basierend auf Wissen und Handwerkszeug rund um gesunde und leckere Lebensmittel. Anstatt dir also die Freude am Essen zu vermie-

sen, wollen wir dich mitnehmen auf eine Entdeckungsreise durch die Vielfalt, die direkt vor deiner Haustür wächst. Ein genauerer Blick auf die Inhaltsstoffe importierter Superfoods und heimischer Produkte offenbart: Die Superfoods brauchst du gar nicht, um dich gesund, vielseitig und mit Genuss zu ernähren. Es gibt zahlreiche lokale Alternativen, die den weit gereisten Produkten in nichts nachstehen – weder im Nährwert noch im Geschmack. Diese Nahrungsmittel haben einen weitaus geringe-

ren ökologischen Fußabdruck, da sie nicht um die halbe Welt reisen müssen. Noch dazu sind sie häufig deutlich preiswerter. Wir zeigen dir daher, welche regional erzeugten Lebensmittel dich genauso gut mit allem versorgen, was dein Körper braucht, und wie du sie kulinarisch zum Glänzen bringst. Wir wollen beweisen, dass regional-saisonal alles andere als eintönig ist, und Lust machen auf das Aroma von Produkten, die wirklich frisch auf deinem Teller landen. Den Unterschied wirst du schmecken!

Hagebutten





## Was sind Superfoods?

Als Superfoods werden überwiegend pflanzliche Lebensmittel wie beispielsweise Früchte, Samen oder Algen bezeichnet, die in ihrer natürlichen und ausgereiften Form reich an wertvollen Inhaltsstoffen sind. Zumeist weisen sie einen besonders hohen Anteil an Vitaminen, Mineralien, Enzymen und/oder pflanzlichen Sekundärstoffen auf. Viele der gegenwärtig als Superfoods angepriesenen Lebensmittel sind Importprodukte, die nicht in Deutschland angebaut werden (können). Eine anerkannte Definition oder rechtliche Vorgaben zur Verwendung des aus dem Marketing stammenden Begriffs gibt es jedoch nicht.

## Was macht den Begriff problematisch?

Der Begriff wird im Lebensmittelhandel häufig so eingesetzt, dass eine besondere Gesundheitswirkung beim Verspeisen der als Superfood angepriesenen Produkte suggeriert wird. Bei vielen importierten Superfoods konnte eine positive Auswirkung auf die Gesundheit jedoch (noch) nicht eindeutig nachgewiesen werden. Zudem sind Ernährung und Gesundheit äußerst komplex und werden individuell von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst. Das ein Lebensmittel, welches gesund macht oder hält, gibt es nicht. Eine gesunde Ernährung ist vielfältig und ausgewogen, dabei ist auch die Kombination von Lebensmitteln entscheidend. Es ist deshalb irreführend, ein einzelnes Lebensmittel herauszugreifen und ihm diese Sonderstellung einzuräumen.



Warum  
viele Superfoods  
nicht die beste  
Wahl sind



**NACH  
HALTIG**

# Importierte Superfoods – wirklich super?

Chia, Quinoa, Avocado, Amaranth, Goji, Kakao, Mandeln, Acerola, Aronia, Acai, Maqui, Moringa, Noni, Spirulina – die Liste der importierten, oftmals exotischen Superfoods ist lang. Immer wieder kommen Lebensmittel neu auf den Markt, die uns zahlreiche Gesundheitswunder versprechen – von krankheitspräventiven bis hin zu krebshelenden Wirkungen über Unterstützung beim Abnehmen bis hin zu Anti-Aging-

Eigenschaften. Geworben wird etwa mit »detox«, »antientzündlich«, »gesund für Körper und Geist«, »Wachmacher«, »Fettkiller«, »Schlankmacher«, »schützt vor Krebs und Diabetes«.<sup>3</sup> Superfoods scheinen alles leisten zu können – so zumindest die Werbung. Doch was steckt genau dahinter? Und woher stammt dieser Mythos über die Superfoods?



Amaranth

## Chiasamen und die Novel-Food-Verordnung der EU

Allein im Jahr 2016 wurden im deutschen Lebensmitteleinzelhandel rund 1.925 Tonnen Chiasamen verkauft – mehr als doppelt so viele wie nur ein Jahr zuvor.<sup>4</sup> Die kleinen, grauen Samen der Chia-pflanze, in Mittel- und Südamerika bereits seit Jahrhunderten bekannt, waren in Europa lange Zeit eine Seltenheit in der Küche. Wie kommt es also, dass heute so viele Chiaprodukte in den Supermärkten erhältlich sind?

Ein Grund dafür ist die sogenannte Novel-Food-Verordnung der Europäischen Union. Grundsätzlich können Lebensmittel ohne vorherige Zulassung in der EU in den Verkehr gebracht werden – vorausgesetzt, die allgemeinen lebensmittelrechtlichen Bestimmungen wurden berücksichtigt. Anders ist es bei neuartigen Lebensmitteln, den sogenannten Novel Foods. Das sind Lebensmittel, die vor dem 15. Mai 1997 in der EU gar keine beziehungsweise keine nennenswerte Verwendung für den menschlichen Verzehr fanden. 2015 wurde die Verordnung erneuert und ist seit dem 1. Januar 2018 verbindlich. Während vorher jede Verwendungsart – beispielsweise in Müslis, Backwaren oder Getränken – separat angemeldet werden musste und jeweils einzelnen Zulassungserfordernissen unterlag, muss nach der neuen Verordnung nicht mehr jedes einzelne Lebensmittelunternehmen eine eigene Zulassung bei der EU-Kommission erwirken.<sup>5</sup> Durch die Überarbeitung der Gesetzesnovelle können Lebensmittel, die bisher nicht oder lediglich wenig in der EU konsumiert wurden, leichter aus Drittländern eingeführt werden, da Zulassungen für solche Lebensmittel nun allgemeine Gültigkeit tragen. Die meisten der neu auf

den Markt kommenden Superfoods unterliegen der Novel-Food-Verordnung.

Chiasamen sind seit 2009 in der EU erhältlich. Sie wurden damals als neuartiges Lebensmittel im Rahmen der Novel-Food-Verordnung zugelassen.<sup>6</sup> Zunächst galt dies aber nur für Backwaren mit einem Maximalanteil von fünf Prozent Chiasamen. Ab dem Jahr 2013 wurde die Einfuhr auch für diverse Produkte mit einem Anteil von bis zu zehn Prozent Chiasamen sowie für den direkten Verkauf der Samen an Endverbraucher\*innen möglich.<sup>7</sup> Diese Neuerungen führten zu einem raschen Anstieg in den Verkaufszahlen in Deutschland: Während 2013 knapp 20 Kilogramm Chia im deutschen Lebensmitteleinzelhandel verkauft wurden, waren es im Jahr 2014 bereits 700 Kilogramm – und nur drei Jahre später fast 2.000 Tonnen.<sup>8</sup>

Für die Bewertung und Zulassungsprüfung der Lebensmittel ist die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) zuständig. Sie gab damals die gesundheitliche Verzehrempfehlung von maximal 15 Gramm Chiasamen pro Tag ab. Zwar darf mit dem hohen Anteil an Ballaststoffen der Chiasamen geworben werden, doch deckt die tägliche Verzehrmenge von maximal 15 Gramm nur circa 17 Prozent des täglichen Bedarfs an Ballaststoffen. Aussagen zur Heilung oder Linderung gesundheitlicher Beschwerden durch Chiasamen sind für Werbezwecke in der EU nicht erlaubt, da hierfür ausreichende medizinische Nachweise fehlen.<sup>9</sup>



## Superfood als Marketingstrategie

Anders als man erwarten könnte, liegt der Ursprung des Begriffs »Superfood« keineswegs in der Wissenschaft, sondern vielmehr in den Marketingstrategien der Lebensmittelindustrie. Zu welchem Zeitpunkt der Begriff erstmals Einzug in Werbung und Massenmedien erhielt, lässt sich nicht eindeutig feststellen.

Eines der am frühesten dokumentierten Beispiele, bei dem das Konzept der Superfoods Anwendung fand, ist eine breit angelegte Werbekampagne der United Fruit Company zu Beginn des 20. Jahrhunderts.<sup>10</sup> Mit dem Ziel, den Absatz von Bananen in den USA zu steigern, beauftragte das Unternehmen Wissenschaftler\*innen, Gutachten zur gesundheitlichen Wirkung von Bananen zu erstellen. In einer Publikation aus

dem Jahr 1917 mit dem Namen »Food Value of the Banana« wurden die Bewertungen der führenden medizinischen und wissenschaftlichen Behörden in einer Sammlung veröffentlicht. Angepriesen wurden darin unter anderem die Nährwerte sowie der gesundheitliche Nutzen von Bananen in der täglichen Ernährung. Das *Journal of the American Medical Association* wies sogar insbesondere auf die »von Natur aus keimfreie Verpackung« hin.<sup>11</sup>

Den Durchbruch führte schließlich der Zöliakieforscher und Kinderarzt Sidney Haas herbei, der in der Banane ein Heilmittel zur Bekämpfung von Zöliakie gefunden zu haben glaubte. Mit einer strikten Diät, die vor allem aus Bananen und Milch bestand, gelang es ihm, den gesundheitlichen Zustand zahlreicher erkrankter Kinder rasch zu verbessern.<sup>12</sup> Dass hierbei der Verzicht auf Getreideprodukte und damit auf das zu



Bananenstaude

diesem Zeitpunkt noch nicht entdeckte Gluten der wahre Grund für die Genesung der jungen Patient\*innen war, wurde erst Jahrzehnte später bekannt.


In kürzester Zeit entwickelte sich die Banane in der Öffentlichkeit zum Symbol für gesunde Ernährung. Mütter gaben ihren Kindern und Säuglingen täglich Bananen – unabhängig davon, ob Zöliakie festgestellt worden war oder nicht. Längst waren die positiven Eigenschaften der Banane verallgemeinert und ihr verschiedenste Heilwirkungen zugesprochen worden. Es dauerte nicht lange, bis diese vermeintlichen gesundheitlichen Vorteile in das Werbematerial der United Fruit Company übergingen und die Medien Schlagzeilen über die Wunderkräfte der Banane lieferten (»Bananas Heal Ill Child« titelte zum Beispiel die New York Times im Jahr 1932) – spätestens jetzt war das perfekte Superfood geboren.<sup>10</sup>

Am Ende profitierte vor allem die United Fruit Company von Haas' Irrtum und dem äußerst positiven Image ihres Produktes. Und auch das Marketing des 21. Jahrhunderts hat wesentliches Interesse daran, das Bild von Superfoods als gesundheitsfördernde Produkte aufrechtzuerhalten und auszubauen. Hierfür werden unter anderem klinische Studien in Auftrag gegeben, die die gesundheitliche Wirkung der Lebensmittel beziehungsweise einzelner Inhaltsstoffe untersuchen sollen. Das aber kann mitunter höchst problematisch sein. Denn somit sind die Auftraggeber\*innen und Fördermittelgeber\*innen genau diejenigen, die ein großes Interesse an einem positiven Ergebnis haben. Und so verwundert es nicht, dass so manche Studie recht kurz gegriffen daherkommt –

sei es durch die eingeschränkte Formulierung des Forschungsvorhabens selbst oder die gezielte Auswahl der Studienteilnehmer\*innen. Wenn das »gewünschte« Resultat vorliegt – nämlich der Nachweis der positiven Gesundheitswirkung –, ebbt das Interesse der Lebensmittelindustrie an weiterer Forschung ab.<sup>13</sup>

Sobald die Ergebnisse zu einem spezifischen Lebensmittel veröffentlicht sind, folgen oftmals vereinfachende und dem Kontext entthobene Schlagzeilen in den Massenmedien. Berichte über Superfoods und Wunderwirkungen von einzelnen Lebensmitteln schaffen Aufmerksamkeit und sorgen vor allem für steigende Verkaufszahlen. Doch einzelne Lebensmittel als Superfoods auszuweisen ist in mehrfacher Hinsicht irreführend: Zum einen kann der Eindruck erweckt werden, dass der regelmäßige oder auch schon gelegentliche Konsum dieser Superfoods ausreichend für eine gesunde Ernährung sei. Zum anderen erscheinen andere Lebensmittel, die nicht als »super« bezeichnet werden, als weniger relevant.

Doch genau das Gegenteil ist der Fall: Denn entscheidend für eine gesunde Ernährungsweise ist Vielfalt. Wer regelmäßig viele verschiedene frische Lebensmittel zu sich nimmt, ist in aller Regel auch gut mit allen Nährstoffen versorgt, die der Körper braucht. Eine einseitige Ernährung ist hingegen kritisch zu betrachten – und kann auch von keinem Superfood allein ausgeglichen werden. Vor diesem Hintergrund sind auch die in diesem Buch vorgestellten Alternativen zu importierten Superfoods zu verstehen: Jede für sich allein macht noch keine gesunde Ernährung aus. Doch in ihrem Zusammenspiel unterstützen sie eine ausgewogene Ernährung – ganz



# »KRAFTPROTZE UND VITAMINBOMBEN IN DER KÜCHE? DIE GIBT'S SOGAR REGIONAL!«

Ursula Hudson, Slow Food Deutschland

Superfood ist buchstäblich in aller Munde, denn viele importierte Obst- und Gemüsesorten gelten als wahre Wundermittel. Doch so gut sie für unsere Gesundheit sind, so schlecht sind sie mitunter für die Umwelt: Transportwege, Pestizideinsatz, Wasserverbrauch und Flächenkonkurrenz in den Anbaugebieten sind nur einige der negativen Auswirkungen. Dabei brauchst du die weitgereisten Superfoods gar nicht, um dich gesund und vielseitig zu ernähren. Es gibt zahlreiche lokale Alternativen, die ihnen in Vitamingehalt, Nährwert und Geschmack in nichts nachstehen. Komm' mit auf eine Entdeckungsreise durch die Vielfalt, die direkt vor deiner Haustür wächst!

## In diesem Buch findest du ...

... wissenschaftlich belegte  
Fakten zu Avocado, Quinoa und Co.

\*

... regionale Alternativen und ihre  
Inhaltsstoffe im Überblick

\*

... eine Vielzahl an saisonalen  
Rezepten mit heimischem  
Superfood



100%  
RECYCLINGPAPIER,  
OHNE EINSCHWEISSFOLIE,  
MINERALÖLFREIE  
DRUCKFARBEN