



Slow Food Youth

SUPERFOODS – ALLES ANDERE ALS SUPER?

Ob Avocado-Toast, Quinoa-Bowl oder Açaí-Smoothie – sogenannte Superfoods sind seit einigen Jahren buchstäblich in aller Munde. Doch was ist dran an dem Hype? Welche Auswirkungen hat der Konsum der meist weitgereisten Lebensmittel auf Umwelt und die, die sie produzieren? Und gibt es umweltfreundlichere und sozialverträglichere Alternativen? Kira van den Hövel, Stefanie Schäfer, Felix Buchborn, Meike Fienitz und Isabel Lindemann haben im Rahmen der Slow Food Youth Akademie genauer hingeschaut. Von **Meike Fienitz**.

Superfoods sind Lebensmittel, die einen außergewöhnlich hohen Anteil an Inhaltsstoffen wie Vitamine, Mineralien oder Antioxidantien aufweisen. Sie gelten daher als besonders gesund, zum Teil werden ihnen sogar medizinische Wirkungen nachgesagt. Zu den bekanntesten zählen wohl Avocado, Quinoa und Chia-Samen. Doch die Liste der heilsversprechenden Lebensmittel lässt sich erweitern: Moringa, Açaí, Goji, Amaranth, Chlorella, Spirulina, Matcha, Acerola, ... In regelmäßigen Abständen kommen neue Nahrungsmittel hinzu, die der gesundheitsbewusste Mensch unbedingt in seinen Speiseplan einbauen soll. Aber halten die kleinen Gesundheitswunder, was sie versprechen?

Diese Frage zu stellen, ist berechtigt, denn die importierten Superfoods sind in vielerlei Hinsicht problematisch. Da sie meist um den halben Globus reisen, bevor sie bei uns im Laden liegen, weisen sie mehrheitlich eine schlechte Klimabilanz auf. Die Produktion von Avocados verbraucht ungeheure Mengen Wasser – und das genau in solchen Regionen, die bereits unter Wasserknappheit leiden. Mandeln, die immer häufiger zu pflanzlichen Milchersatzprodukten verarbeitet werden, werden in Kalifornien in gigantischen Monokulturen angebaut, mit negativen Auswirkungen auf die biologische Vielfalt. Und der plötzliche Nachfrageboom um einzelne Produkte kann kleinbäuerliche Strukturen in ländlichen Regionen innerhalb kurzer Zeit nachhaltig zerstören.





Gleichzeitig sind die meisten der sogenannten Superfoods nicht gerade preisgünstig. Tatsächlich steckt viel Geld hinter der Vermarktung der Trendfoods, denn bei Neuem und Unbekanntem greifen Konsumenten gerne zu. Schaut man nun genauer auf den Nährwert der angepriesenen Superfoods, so lässt sich feststellen, dass diese zwar meist tatsächlich einen hohen Anteil gesunder Inhaltsstoffe aufweisen. Aber, und hier kommt die gute Nachricht: Das gleiche gilt für viele heimische Lebensmittel wie Nüsse oder Beeren, die nicht nur für einen Bruchteil des Preises zu haben sind, sondern oft auch eine deutlich bessere Umweltbilanz aufweisen.

Regionale Ernährung muss nicht langweilig sein, im Gegenteil: Auch unter den Lokalhelden gibt es für gesundheitsbewusste Foodies noch so einiges zu entdecken, denn viele regionale Nahrungsmittel sind in den letzten Jahrzehnten in Vergessenheit geraten. Hirse statt Quinoa, Stielmus statt Acerola – der Experimentierfreude sind kaum Grenzen gesetzt. Auch eine kreative Zubereitung kann Altbekanntem zu neuem Glanz verhelfen. Wie wäre es zum Beispiel mit pürierten Erbsen statt Avocado als Basis für die vegane Pastasauce?

Wer mehr über das Thema Superfoods und ihre regionalen Alternativen erfahren will, kann an einem Kochworkshop teilnehmen, den das Superfood-Team der Slow Food Youth Akademie als Ergebnis ihrer Recherchen entwickelt hat. Neben einem regionalen Drei-Gänge-Superfood-Menü gibt es viele weitere Informationen rund um importierte und lokale Superfoods. Wer Appetit bekommen hat, meldet sich beim Team (Adresse u.i. Kasten). Das Buch zum Thema mit vielen weiteren Rezepten, »Super Local Food«, erscheint im Frühjahr 2020 im oekom verlag.

Slow Food Youth Akademie

Die Slow Food Youth Akademie ist ein Bildungsprogramm von Slow Food Deutschland, das jungen Erwachsenen einen Erfahrungsraum bietet, um ihre Kenntnisse zu den verschiedenen Knotenpunkten der Lebensmittelwertschöpfungskette im Rahmen von sieben Themenwochenenden und einer Reise ins Ausland zu erweitern. Hier erfahrt Ihr mehr:



Kontakt zum Superfood-Team: Kira van den Hövel, Stefanie Schäfter, Felix Buchborn, Meike Fienitz – superfoods-autorInnen@gmx.de



KALTE TOMATENSUPPE MIT BRENNNESSELBLÄTTERN

Brennnesselblätter sind ein echtes, regionales Superfood, denn eine Portion deckt den täglichen Vitamin C-Bedarf zu fast 300 Prozent! Im Sommer sollten nur die oberen Blätter geerntet werden – diese sind schön zart. Die kalte Tomatensuppe ist zudem das perfekte Essen bei sommerlichen Temperaturen.

Ihr braucht: 1 kg frische, reife Tomaten, 200 g altes Brot, 1 Knoblauchzehe, einen guten Schuss Olivenöl, Meersalz, Brennnesseln nach Belieben.

- Tomaten pürieren. Das alte Brot in kleinen Stücken hinzugeben. Wenn es hart ist, eine Weile in den pürierten Tomaten einweichen lassen.
- Knoblauch hacken und hinzugeben, Öl untermischen. Gut pürieren und mit Salz abschmecken. Brennnesselblätter als Topping auf die Suppe geben. Schon fertig.

SLOW FOOD YOUTH VERANSTALTUNGEN

- **Good Food Good Farming month of action** – Oktober 2019 – SFYN organisiert Eat-Ins in ganz Europa
- **Netzwerktreffen:** 8.-10. November in der Nähe von Kassel

