



Stefanie Schäfter, Meike Fienitz,
Felix Buchborn, Kira van den
Hövel

Super Local Food

*Gesund und nachhaltig essen: Faktencheck und
Rezepte*

160 Seiten, Softcover,
ISBN 978-3-96238-180-6,
20,00 € (D).
Auch als E-Book erhältlich.

Superfood ist buchstäblich in aller Munde, denn viele importierte Obst- und Gemüsearten 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



© Samira Kreuels

Stefanie Schäfter

Stefanie Schäfter hat Umweltpolitik und Umweltmanagement studiert und berät Kommunen und öffentliche Einrichtungen im Themenfeld des kommunalen Klimaschutzes. Privat setzt sie sich für die Ernährungswende in der Stadt ein.



© Samira Kreuels

Meike Fienitz

Meike Fienitz hat Environmental Policy and Planning studiert und forscht zu Landnutzungskonflikten in Mecklenburg-Vorpommern. Sie ist bei Slow Food Youth Berlin aktiv und nebenbei begeisterte Hobbygärtnerin.



© Samira Kreuels

Felix Buchborn

Felix Buchborn ist Student der Lateinamerikastudien und forscht zu nachhaltigen Lebensstilen mit dem Fokus auf soziale und ökologische Folgen unseres Lebensmittelkonsums. Darüber hinaus setzt er sich aktiv gegen Lebensmittelverschwendung und für ein nachhaltiges und faires Ernährungssystem ein.



© Samira Kreuels

Kira van den Hövel

Kira van den Hövel ist Ernährungswissenschaftlerin und Dozentin für Ernährung und Gesundheit an der Hochschule Düsseldorf. Ihr Themenfeld ist die Ernährungsbildung und die Wissensvermittlung einer nachhaltigen Ernährung insbesondere im frühkindlichen Bereich. Kochen, Gärtnern und Genuss sind ihre großen Leidenschaften.