



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

## Super Local Food ★★★ Gesund und nachhaltig essen

oekom 2020 · 155 S. · 20.00 · 978-3-96238-180-6

Als Superfood werden unverarbeitete, also pflanzliche Lebensmittel bezeichnet, die besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen sind. Als der Begriff aufkam, dachte man vorwiegend – oder überhaupt – an exotisches Gemüse, Früchte und Getreide. Ein Paradebeispiel dafür sind Avocados. Aber solche Superfoods haben auf jeden Fall lange Transportwege, verursachen oft Armut in den Herkunftsländern, schädigen das Klima, werden in Monokulturen angebaut und manchmal sind sie auch noch von Kinderarbeit abhängig. Und sie stehen in einem krassen Widerspruch zu „regional und saisonal“. Brauchen wir diese Art von Superfood überhaupt? In der Folge wurde dann entdeckt, dass wir hierzulande vieles anbauen, das wir getrost auch als Superfood bezeichnen können, abgesehen davon, dass es nicht von einem einzelnen Lebensmittel abhängt, ob wir uns gesund ernähren, sondern von der Kombination und der Zubereitung.

Die vier jungen Autor/innen gehören der Slow Food Youth Akademie an, sind hervorragend ausgebildet und kennen sich aus mit Themenbereichen wie sozialen und ökologischen Folgen unseres Lebensmittelkonsums, nachhaltigem Landmanagement und Landnutzungskonflikten, Ernährungsbildung im frühkindlichen Bereich und Klimaschutz. Das klingt jetzt alles sehr wissenschaftlich – ist es natürlich auch –, hindert die jungen Leute aber nicht daran, leidenschaftliche Gärtner oder/und Köche zu sein. Und wollen uns – die Leser ihres Buches – schon erst recht nicht daran hindern, uns mit Freude und Begeisterung zu ernähren. Etwas Hintergrundwissen kann da aber absolut nicht schaden.

Anhand von vier ausgewählten exotischen Superfoods (Avocados, Quinoa, Kakao und Mandeln) werden die Nachteile deutlich gemacht. Aber dann kommt eine lange Liste von regionalen, also heimischen Superfoods, die voller sekundärer Pflanzenstoffe, Antioxidanten und Ballaststoffen sind und z.B. die Immunabwehr stärken, die Verdauung anregen, beruhigend wirken. Das sind Gemüsesorten wie Kohl oder rote Bete, Früchte wie Hagebutten und Holunder, Getreide wie Hafer und Hirse, Nüsse und Samen, Kräuter von Bärlauch bis Waldmeister, sowie Gewürze. Auch darüber bekommen wir viele Informationen, aber – behaupte ich mal – besonders interessant wird es dann, wenn wir Rezepte an die Hand bekommen. Schließlich sollen uns diese Rezepte ansprechen und uns Lust machen und nicht nur „vernünftig“ sein.



Natürlich sind sie „saisonal“, also nach den Jahreszeiten geordnet. Es fängt im Frühling an mit „Mairübchen-Carpaccio“ und hört im Winter auf mit „gewürztem Hirsefrühstücksbrei“. Mich persönlich reizen der „knusprige Karotten-Kohlrabi-Strudel mit Möhrengrünpesto“, der „Coleslaw light“ und die „herbstliche Kürbis-Tarte mit Apfel, Walnüssen und Feldsalat.“ Bei Hagebutten- und Sanddornmarmelade fürchte ich, dass die Vorteile durch den Gelierzucker wieder aufgehoben werden, ganz davon abgesehen, dass diese Marmeladen einen ungeheuren Arbeitsaufwand bedeuten.

Zwischendurch gibt's noch Exkurse, wie man fermentiert und Lebensmittel damit noch einmal enorm aufwertet, und wie man Hafermilch ziemlich unaufwendig selber machen kann. Fleisch kommt übrigens nicht vor und ansonsten auch nur sehr wenige tierische Lebensmittel, die man manchmal auch noch austauschen kann.

Wie heißt es so schön in einem Werbespruch über alkoholfreies Bier? „Nicht immer, aber immer öfter!“ In diesem Sinne lege ich Ihnen diese heimischen Superfoods ans Herz.