

**EDITION • LE MONDE** *diplomatique*

# Die Essenmacher.

Was die Lebensmittelindustrie anrichtet



## Autorinnen in diesem Heft

- BIRGIT ALBRECHT ist Lektorin und Autorin in Berlin.
- DIRK ASENDORPF arbeitet als freier Journalist für Print und Hörfunk zu Themen aus den Bereichen Forschung, Technik und Umwelt.
- KYLE G. BROWN ist Journalist.
- JITENDRA CHOUBEY lebt in Delhi und ist Journalist beim indischen Umweltmagazin *Down to Earth*.
- HÉLÈNE COLINEAU arbeitet an der École Normale Supérieure von Lyon.
- PIERRE DAUM ist Journalist und Autor. Er schreibt regelmäßig über das koloniale Erbe Frankreichs.
- NAÏKÉ DESQUESNES lebt als freie Journalistin in Paris.
- TIM DORLACH ist Politikwissenschaftler an der Koç-Universität in Istanbul.
- DIETER FAHRMAN lebt als freier Journalist im Schwarzwald und schreibt regelmäßig über Food, Landwirtschaft und Umwelt.
- JACK FEREDAY lebt als freier Journalist in Indien.
- ULRIKE GONDER ist Diplom-Ökologin, freie Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin.
- CHRISTIANE GREFE ist Reporterin bei der *Zeit* und Buchautorin.
- RAÚL GUILLÉN ist Journalist und Imker.
- URSULA HUDSON lehrte Interkulturelle Germanistik an der Universität Bayreuth und an den Universitäten Cambridge und Oxford. Seit 2012 ist sie Vorsitzende von Slow Food Deutschland.
- JÖRN KABISCH ist kulinarischer Korrespondent von *taz* und *FuturZwei*.
- MANFRED KRIENER ist Umweltjournalist in Berlin. Er gehört zur Gründergeneration der *taz* und war Redaktionsleiter des Umweltmagazins *zeozwei* und des *Slow-Food*-Magazins.
- FRÉDÉRIC LE MARCIS ist Ethnologe an der École Normale Supérieure von Lyon.
- STEFANO LIBERTI ist freier Journalist und Filmemacher.
- JEAN-BAPTISTE MALET ist Journalist und Autor.
- BERND MÜLLENDER ist freier Journalist in Aachen. Er schreibt unter anderem regelmäßig Reportagen für die *taz* und die *Zeit*.
- GUNDULA OERTEL ist freie Journalistin und Autorin mit den Spezialgebieten Natur- und Verbraucherschutz.
- CHRISTINE POHL Mitinitiatorin des Berliner Ernährungsrats.
- HILAL SEZGIN ist freie Publizistin und arbeitet vornehmlich zu den Themengebieten Philosophie, Feminismus und Tierrechte.
- KRISTINA SIMONS ist freie Journalistin in Berlin mit den Schwerpunkten Energie und Umwelt.
- VALENTIN THURN lebt als Filmemacher und Journalist in Köln.
- KRISTINA VAILLANT lebt in Berlin als Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin.
- ALEX DE WAAL ist geschäftsführender Direktor der World Peace Foundation.
- ZHANG ZHULIN ist ein in Frankreich lebender chinesischer Journalist.

## Impressum

Edition *Le Monde diplomatique* N° 24 • 2019

Redaktionsadresse  
Rudi-Dutschke-Straße 23, D-10969 Berlin  
Telefon +49 (0)30 259 02-276  
Fax +49 (0)30 259 02-676

Redaktion: Manfred Kriener (v. i. S. d. P.),  
Dorothee d'Aprile, Barbara Bauer, Anna Lerch  
Korrektur: Franziska Özer

Bildredaktion und Gestaltung: Adolf Buitenhuis

Internet: [www.monde-diplomatique.de](http://www.monde-diplomatique.de)

Verlagsadresse  
taz Verlags- und Vertriebs GmbH  
Rudi-Dutschke-Straße 23, D-10969 Berlin  
Telefon +49 (0)30 259 02-0

Anzeigen: Daniel Schwertfeger  
Telefon +49 (0)30 25 902-127  
[dschwert@monde-diplomatique.de](mailto:dschwert@monde-diplomatique.de)

Vertrieb: Norman Nieß, [vertrieb@taz.de](mailto:vertrieb@taz.de)

Druck: möller druck, Ahrensfelde  
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier  
Printed in Germany

Preis des Heftes: 8,50 Euro [D, A]. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträgern wie CD-ROM, DVD-ROM usw. dürfen nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages erfolgen. Abweichende Bedingungen für die Weiterverwendung sind, wo anwendbar, bei den Bildnachweisen in eckigen Klammern angegeben. Anzeigenpreise auf Anfrage.

ISSN (Print) 1864-3876 • ISBN (Print) 978-3-937683-76-8  
ISSN (E-Book) 2511-6819 • ISBN (E-Book) 978-3-937683-77-5

### taz.genossenschaft

Die deutsche Ausgabe von *Le Monde diplomatique* geht auf eine Initiative der taz-Genossenschaft im Jahr 1994 zurück. Mehr über die Genossenschaft erfahren Sie unter: [www.taz.de/genossenschaft](http://www.taz.de/genossenschaft)

Erhältlich in den Bahnhofs- und Flughafenbuchhandlungen in Deutschland



Das nächste Heft erscheint im Frühjahr 2019

**Großbritannien.**  
Goodbye and Hello

Bestellen Sie einzelne Hefte oder gleich ein Abo

**monde-diplomatique.de**



# Der Fluch der Avocado

Exotische Lebensmittel werden als »Superfood« verkauft – mit erheblichen Nebenwirkungen in den Erzeugerländern

Von Kristina Simons

**A**bnahmen, Depressionen heilen, Erkältungen, Alzheimer und Krebs bekämpfen – die Liste der Wundertaten, die sogenannte Superfoods vollbringen sollen, ist lang. Manchen wird zwar eine katastrophale Umweltbilanz bescheinigt, doch ihren Siegeszug konnte das bisher nicht aufhalten.

Es ist noch nicht lange her, da stand beim Mittagessen in einigen Berliner Cafés auf jedem dritten Tisch ein Glas mit einer seltsam grünen Flüssigkeit. Es war flüssiges Weizenras, das es als Saft oder als Smoothie gibt, in jedem Fall zu einem saftigen Preis. Basis für das Getränk ist die junge Weizenpflanze, die nach sieben bis zehn Tagen geerntet wird. Man zieht das Weizenras entweder selbst und entsaftet dann die Pflanze, oder man kauft Weizenraspulver und rührt es mit Wasser an. Lecker ist das nicht. Doch Weizenras soll 60-mal mehr Vitamin C enthalten als Orangen, 11-mal mehr Calcium und 30-mal mehr Vitamin B1 als Rohmilch, 5-mal mehr Eisen und 50-mal mehr Vitamin E als Spinat sowie 5-mal mehr Magnesium als Bananen.

Weizenras – eine Pflanze mit Superkräften? Eher nicht. Die Nährwertangaben sind nicht gerade falsch, sie beziehen sich allerdings auf eine Menge von 100 Gramm. Nach dem Auspressen bleibt von der Pflanze aber nur ein winziger Schluck Saft übrig. Um auf die Nährwerte von 100 Gramm zu kommen, müsste die Konsumentin sehr viel Weizenrassaft trinken – deutlich mehr, als ihren Geschmacksnerven guttut. Immerhin: Weizenras ist ein heimisches Produkt. Damit unterscheidet es sich ganz wesentlich von anderen Superfoods wie Quinoa, Gojibeeren oder Avocado, die erst den langen Weg aus Südamerika, Asien oder Südafrika nach Deutschland antreten müssen und schon deshalb eine miserable Ökobilanz aufweisen.

Weizenras ist ein typisches Beispiel für ein Lebensmittel, das plötzlich als Superfood Schlagzeilen macht. Das Gras war lange Zeit so beliebt wie, sagen wir, Sauerampfer oder Löwenzahn. Jetzt ist es plötzlich in die Kategorie Wundernahrung aufgestiegen.

Ein anderes Beispiel ist das Pseudogetreide Quinoa, mit dem der Superfood-Trend erst richtig losging. Pseudo, weil es echtem Getreide ähnelt, botanisch jedoch zu den Gänsefußgewächsen zählt. In der Andenregion ist das »heilige Mutterkorn der Inkas« seit mehr als 6000 Jahren eines der Hauptnahrungsmittel. »Deshalb verbinden viele mit Quinoa etwas Exotisches mit heilenden Kräften, das hat eine große Anziehungskraft«, sagt Wilfried Bommert. Der Agrarwissenschaftler ist Vorstandsmitglied des Instituts für Welternährung.

Avocado-Sämling (*Persea americana*). ■ MARK HOFSTETTER [CC BY-SA 3.0]

Tatsächlich hat Quinoa einen hohen Eiweißgehalt und enthält essenzielle Aminosäuren, viele Ballaststoffe, Mineralstoffe, Vitamine und wichtige Fettsäuren, unter anderem Linolsäure und Omega-3-Fettsäuren. Außerdem ist Quinoa glutenfrei und deshalb besonders bei Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit beliebt. Für die arme Bevölkerung in den traditionellen Anbaugebieten sind die nährstoffreichen Körner bis heute wesentlicher Bestandteil ihrer Ernährung und wichtig für Wohlergehen und Gesundheit.

Die Quinoamode hat für die alte Quinoawelt vor allem negative Folgen. Denn inzwischen ist das Arme-Leute-Essen der Andenbevölkerung weltweit begehrt: Allein zwischen 2007 und 2013 haben sich die Quinoa-Exporte vervierfacht. Als die Vereinten Nationen 2013 zum »Internationalen Jahr der Quinoa« ausriefen, erreichten sie neue Rekordwerte. Die meisten Quinoafelder liegen in Peru und Bolivien. Die beiden lateinamerikanischen Staaten exportieren ihre Ernte vor allem in die Vereinigten Staaten, nach Kanada, Europa, Israel und Brasilien.

Die Kehrseite des globalen Quinoabooms: Die Menschen vor Ort können ihren Bedarf teilweise nicht mehr decken. Obwohl es allein in Bolivien 3000 verschiedene Unterarten des Korns gibt, landet fast ausschließlich weiße Quinoa mit ihren großen Körnern in den Regalen der hiesigen Bioläden und Supermärkte. Dadurch nimmt die Sortenvielfalt auf den Äckern ab. Und: Der Preis für Quinoa ist dramatisch gestiegen.

Verbraucher in Deutschland zahlen für ein Kilogramm heute im Schnitt 8 Euro. Die Kleinbauern profitieren davon jedoch nicht. »Sie erhalten hochgerechnet etwa 7 Prozent des Preises, den wir für Quinoa im Laden bezahlen«, sagt Wilfried Bommert. Zugleich kann sich die lokale Bevölkerung das Lebensmittel kaum noch leisten.

Mit dem höheren Preis und dem gestiegenen Produktionsvolumen steigt auch der Wettbewerbsdruck. »Viele Kleinbauern können den Exportbedarf nicht mehr bedienen und werden von Großbauern und Investoren verdrängt, die industriell produzieren und auch Preisschwankungen aushalten können«, so Bommert. Mittlerweile wird Quinoa auch in den USA, in Indien und China angebaut, das führt zu einem weiteren Preisverfall für die Bauern in den ursprünglichen Anbaugebieten. Hinzu kommt, dass sich problematische Anbaumethoden immer stärker verbreiten, um die Nachfrage bedienen zu können. »Die Intensivierung forciert den Einsatz von Düngemitteln und bringt einen extrem hohen Wasserverbrauch mit sich«, sagt Bommert. »Die Pflanzen werden mit Grundwasser bewässert, und die ansässige Bevölkerung leidet gleichzeitig unter Wasserknappheit.«

Quinoa ist nicht das einzige importierte Superfood, das den Wassermangel in den Erzeugerländern verschärft. Eine Parade Frucht ist die Avocado. Seit 2008 hat sich der Import von Avocados allein nach Deutschland mehr als verdreifacht. Schon meldet die *Süddeutsche Zeitung* unter Berufung auf das Statistische Bundesamt neue Bestmarken.<sup>1</sup> Um sagenhafte 22 Prozent gegenüber dem Vorjahr habe 2017 der Absatz von Avocados in Deutschland zugenommen: auf 57 Millionen Kilo. Damit gehöre das Land der Krauts und Kartoffelköpfe zu den am schnellsten wachsenden Märkten für Avocados. Der Chef der World Avocado Organization, Xavier Equihua, spricht von einem regelrechten »Siegesszug«. In Berlin haben inzwischen die ersten zwei Avocado-Restaurants eröffnet.

Der Anbau der mexikanischen Riesenbeere führt in Mittel- und Südamerika sowie in Südafrika zu einem bedrohlichen Trinkwassermangel. Um ein Kilo Avocado – das entspricht etwa drei Früchten – zu produzieren, werden rund 1000 Liter Wasser verbraucht. Zum Vergleich: Für ein Kilo Tomaten, das Lieblingsgemüse der Deutschen, gibt die Internetseite virtuelles-wasser.de einen Wasserverbrauch von durchschnittlich 184 Litern an. Die Avocado schneidet deutlich schlechter ab. »Außerdem werden zunehmend Monokulturen kultiviert, und den Böden wird die Fruchtbarkeit geraubt«, kritisiert Bommert.

Insbesondere in Mexiko werden inzwischen ganze Wälder illegal gerodet, um Platz für Avocadobäume zu machen, beklagt die dortige Agrar- und Umweltorganisation Gira. In verschiedenen deutschen Medien wurde ausführlich über den problematischen Wasserverbrauch der Avocadoplantagen berichtet. Dem Image der Pflanze und der Nachfrage nach ihren Früchten hat das kaum geschadet. Die grüne Butterbirne gilt als wahres Gesundheitselixier. Die Deutschen verzehren sie im Bewusstsein, sich und ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Selbst in der Naturheilkunde ist die Avocado dank ihrer wertvollen Inhaltsstoffe eine gern verordnete Gesundheitsspeise geworden. Superfood eben.

Der Begriff Superfood ist weder wissenschaftlich noch lebensmittelrechtlich definiert. Es handelt sich eher um eine Marketingidee. Immer wieder kommen neue Produkte dazu, andere fallen heraus. »Im Allgemeinen werden unter Superfood besonders nährstoffreiche Lebensmittel zusammengefasst, vor allem aus dem Bereich Obst und Gemüse«, erläutert Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Dazu gehören neben Weizen gras vor allem Açaibeeren, Algen, Amaranth, Avocado, Chiasamen, Gojibeeren, Kokosmehl, Mandelmehl, Matchatee, Moringa und Quinoa.

Die Frauenzeitschrift *Elle* zählt auch Reishi-, Chaga- und Shatavari-pilze, Yamswurzel, Maniok, Guarana sowie Basilikumsamen und Wassermelonenkerne zu den Superfood-Trends des Jahres 2018.

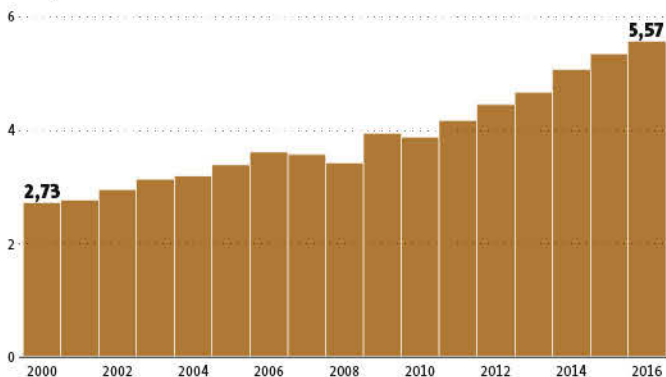
Erstmals aufgetaucht ist der Begriff Superfood im Jahr 2009 in einem US-amerikanischen Ernährungsratgeber. Dort war der Artikel »Superfoods: The Food and Medicine of the Future« veröffentlicht worden, wie Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) recherchiert hat. Auf dem deutschen Markt treten Superfoods verstärkt seit 2015 in Erscheinung. Laut einer Studie der Marktanalysten von Mintel stieg die Anzahl der eingeführten Lebensmittel- und Getränkeprodukte, die als Superfood, Superfruit und Supergrain bezeichnet werden, zwischen 2011 und 2015 weltweit um 202 Prozent.<sup>2</sup> »Superfood wurde schnell als Marketingidee übernommen – schlicht, weil sich damit Geld machen lässt und die Verkaufszahlen in die Höhe schießen«, erläutert Seitz.

Mit dem Begriff Superfood sei ein populärer Inhalt in ein werbewirksames Wort gepackt worden, sagt Agrarwissenschaftler Bommert. »Alles, was super ist, ist besser als gewöhnlich.« Davon profitieren in erster Linie Handel und Hersteller, auch weil der Begriff Orientierung gibt. »Verbraucher sind oftmals überfordert mit dem Informationsdschungel rund um Lebensmittel und deren Erzeugung«, erklärt Harald Seitz. Die vielen, teils widersprüchlichen Informationen machten die tägliche Essensentscheidung schwer und verunsicherten die Leute. »Da hilft der ›Leuchtturm Superfood‹ – man kann vermeintlich nichts mehr verkehrt machen.«

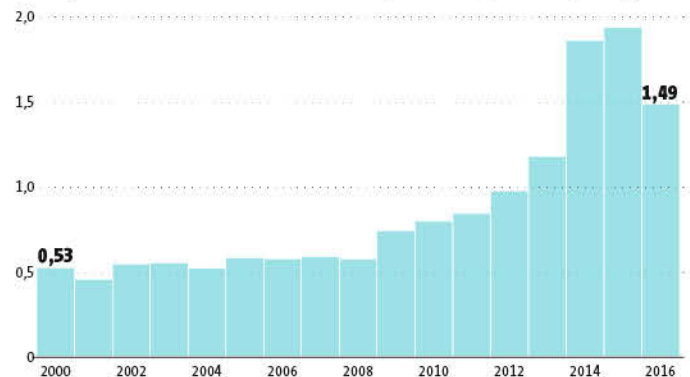
Was ist eigentlich super an Superfood? Ohne Frage sind die Produkte reich an bestimmten Nährstoffen. Chiasamen zum Beispiel haben einen hohen Gehalt an Kalzium, Antioxidantien und Ballaststoffen. Und die Açaibeere strotzt nur so vor Proteinen, Antioxidantien, Kalzium und Vitaminen. Gerade die Kombination verschiedener Mineralstoffe und Vitamine komme bei den Menschen gut an, sagt Wilfried Bommert. »Das tun Kartoffeln allerdings auch. Die sind für mich sowieso das Superfood Nummer eins.« Bei den meist exotischen neuen Superlebensmitteln würden zudem häufig viel höhere Nährstoffmengen zugrunde gelegt, als unter Alltagsbedingungen tatsächlich aufgenommen werden, ergänzt Antje Gahl von der DGE.

Zu verdanken sind die gesundheitsfördernden Wirkungen vor allem den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, auch bioaktive Substanzen genannt.<sup>3</sup> Bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe können die Wahrscheinlichkeit verringern, an Krebs zu erkranken. Andere sollen sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. »Aber nur selten kann man hier einen Bezug zu einem bestimmten Obst

Avocadoproduktion Welt, in Mio. Tonnen



Quinoaproduktion Welt, in 100 000 Tonnen



oder einer Gemüseart herstellen oder gar einen einzelnen Inhaltsstoff dafür verantwortlich machen«, betont Iris Lehmann vom Max-Rubner-Institut (MRI).

Auf vielen Superfood-Verpackungen wird zudem mit hohen Orac-Werten geworben. Orac steht für Oxygen-Radical-Absorption-Capacity. Der Wert gibt an, wie antioxidativ die Nahrungsmittel wirken, sprich: wie gut können sie die »freien Radikale« binden, die im Verdacht stehen, das Gewebe altern zu lassen und schlimmstenfalls Krebs zu verursachen. Überdurchschnittlich gut schneidet hier die Açaibeere ab mit einem Orac-Wert von 39 127 pro 100 Gramm Pulver. Aus dem Wert kann allerdings nicht direkt auf eine gesundheitsfördernde Wirkung geschlossen werden. »Tatsache ist, dass Orac ein Laborwert ist, eine lebensmitteltechnologische Möglichkeit, etwas zu messen«, sagt Harald Seitz. »Das hat allerdings wenig bis gar nichts mit der physiologischen Wirkung im Körper zu tun.« Wie der Körper was in welcher Form und in welchen Mengen aufnehmen und verwerten könne, stehe in den Sternen. »Die Formel »viel hilft viel« ist hier völlig fehl am Platz.«

Auch wenn Superfood-Produkte einige gesundheitsfördernde Stoffe enthalten: Superkräfte besitzen sie nicht, schon weil kein Lebensmittel allein alle lebensnotwendigen Nährstoffe enthält. Gesundheitsfördernd sei vielmehr eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, erklärt Antje Gahl. Von Superfood-Lebensmitteln sind also keine Wunder zu erwarten. Effekte wie Antiaging, Schutz vor Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine Anregung des Stoffwechsels seien »größtenteils wissenschaftlich nicht belegt«.

Auch die Verbraucherzentralen weisen darauf hin, dass die meisten Aussagen in Sachen Superfood von gewerblichen Anbietern oder Interessengruppen stammen. »Dabei überwiegen Anekdoten und Erfahrungsberichte. Scharlatanerie ist weit verbreitet. Gesicherte Daten zu Enzymgehalten oder den Mengen einzelner sekundärer Pflanzenstoffe fehlen in der Regel.«<sup>4</sup>

Nicht ausreichend erforscht sind auch die womöglich negativen Wirkungen bestimmter Superfood-Produkte. Was passiert eigentlich bei großen Verzehrmenen? »Beispielsweise sollten pro Tag nicht mehr als 15 Gramm Chiasamen gegessen werden, und auch bei Nahrungsergänzungsmitteln auf Basis von Superfoods ist Vorsicht geboten«, warnt Antje Gahl. Getrocknete Algen seien wegen ihres extrem hohen Jodgehalts für Menschen mit einer Schilddrüsenerkrankung ebenfalls nicht ungefährlich, ergänzt Seitz.

Die Verbraucherzentralen warnen generell vor Superfood in Kapsel- oder Tablettenform. Dabei werden bestimmte Inhaltsstoffe der Pflanze extrahiert und in Pillenform angeboten. Durch die Aufkonzentration bestimmter reizender oder toxischer Stoffe könne es zu gesundheitlichen Problemen kommen. So ist beispielsweise *Moringa oleifera* eine in afrikanischen und asiatischen Ländern wertvolle Nahrungspflanze. Hierzulande kommt sie meist als Moringablattpulver vor allem in Form von Nahrungsergänzungsmitteln auf den Markt. Wissenschaftler des Chemischen und Veterinäruntersuchungsamts Stuttgart fanden darin wiederholt Pestizidrückstände – in neun von elf Proben. Selbst Produkte, die als Ökoware deklariert waren, enthielten chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel.<sup>5</sup>

Superfood, das in anderen Erdteilen angebaut wird, muss aus Transport- und Lagerungsgründen meist getrocknet oder zu Pulver verarbeitet werden – auf Kosten zahlreicher Nährstoffe. Zum Teil sorgen erst weitere Verarbeitungsschritte in den Importländern dafür, dass dieses Superfood überhaupt genießbar wird. Dazu gehö-

ren beispielsweise Extraktion, Trocknung, Zugabe von Zucker oder Aromen. »Der positive Effekt ist dann oft dahin«, sagt Harald Seitz. »Ganz abgesehen vom schlechten ökologischen Fußabdruck bei Exportware aus fernen Ländern.«

Hinzu kommt, dass die meisten Superfood-Produkte deutlich teurer sind als heimische Erzeugnisse, die ähnlich viele gute Inhaltsstoffe enthalten. 100 Gramm Açaibeeren kosten als Pulver oder Kapseln 15 Euro und mehr, 500 Gramm getrocknete Gojibeeren um die 16 Euro. Deutschland ist aber kein Vitaminmangelnd, weshalb wir auch keine exotischen Früchte brauchen, um unseren täglichen Nährstoffbedarf zu decken. Heimische Alternativen zu Chiasamen mit ihrem hohen Gehalt an Ballaststoffen und wertvollen ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind beispielsweise Leinsamen, Rapsöl und auch Nüsse. Statt sündhaft teuren Gojibeeren tun es auch Paprika, Rosenkohl, Spinat, Brokkoli und einfache Milchprodukte. Oder Orangen und schwarze Johannisbeeren. Letztere haben übrigens mehr Vitamin C und achtmal weniger Kalorien als Gojibeeren. Wichtige Nährstoffe der Açaibeeren sind auch in Heidelbeeren, Sauerkirschen, schwarzen Johannisbeeren, Holunder und einigen roten Traubensorten sowie in grünem Gemüse enthalten. »Davon werden in der Regel auch größere Mengen verzehrt als von der teuren Beere, die in ihrem Heimatland Brasilien als Saft oder Püree, in unseren Breiten aber vorrangig als Pulver und Nahrungsergänzungsmittel angeboten wird«, bilanziert Antje Gahl.

Nach Zahlen des Marktforschungsinstituts IRI Information Resources ging der Gesamtumsatz von Superfoods 2017 – nach teils dreistelligen Wachstumsraten im Vorjahr – erstmals zurück: um 9,2 Prozent. Kommen die Verbraucher langsam zur Besinnung? »Viele greifen wieder auf heimische Alternativen wie Leinsamen zurück – Stichwort Regionalität«, sagt IRI-Expertin Katharina Feuerstein. Außerdem seien Superfoods mittlerweile in vielen Produkten bereits enthalten, müssten also nicht mehr unbedingt separat gekauft werden.

Inzwischen bekommen auch heimische Produkte werbewirksam den trendigen Stempel Superfood aufgedrückt – obwohl die gesundheitsfördernde Wirkung von Grünkohl, roter Bete oder Leinsamen schon lange bekannt ist. Selbst die gute alte Kartoffel, Inbegriff teutonischer Ernährung mit allerdings stark rückläufigen Verbrauchsziffern, wird neuerdings gern mal zum Superfood aufgewertet. Die Süßkartoffel gehört schon länger zu erlauchtem Kreis.

Jetzt hat der Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde (BLL), der Spitzenverband der deutschen Lebensmittelwirtschaft, erstmals ein eigenes Superfood-Quintett kreiert. Nach dieser Einstufung gehören auch Blaubeeren, Brokkoli oder das urdeutsche Sauerkraut zu den besonders wertvollen Nahrungsmitteln. Wenn jetzt vielleicht noch Bier als Superfood klassifiziert würde – dann wären eigentlich alle ziemlich zufrieden. ●

1 sueddeutsche.de/stil/essen-und-trinken-avocado-die-bittere-wunderfrucht-1.4043316.

2 de.mintel.com/pressestelle/super-wachstum-fuer-superfoods.

3 Max Rubner-Institut, »Die Tausendsassas der Ernährung. Sekundäre Pflanzenstoffe – Bioaktive Substanzen«, online abrufbar unter [mri.bund.de](http://mri.bund.de) → Veröffentlichungen → Verbrauchermedien beziehungsweise [mri.bund.de/fileadmin/MRI/Verbrauchermedien/MRI-Booklet\\_IKW17-Erw-web.pdf](http://mri.bund.de/fileadmin/MRI/Verbrauchermedien/MRI-Booklet_IKW17-Erw-web.pdf).

4 klartext-nahrungsergaenzung.de, Projekt der Verbraucherzentralen, abrufbar unter [projekte.meine-verbraucherzentrale.de/DE-VZ/superfood-1](http://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/DE-VZ/superfood-1).

5 ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=0&Thema\_ID=2&ID=2434&Pdf=No&lang=DE.