

Factsheet Superfoods, Februar 2023

Infos zu Superfoods und zum Marktcheck im Supermarkt

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Superfoods: Nur Werbe-Schmäh oder mehr?	2
Auch viele regionale Lebensmittel überzeugen	2
Exoten - Auswirkungen auf Mensch und Umwelt	3
Regionale Superpower aus der Natur	3
Weitgereiste exotische Superfoods	5
Fazit Superfoods	6

Superfoods: Nur Werbe-Schmäh oder mehr?

Superfoods sind in aller Munde - aber jeder hat ein anderes Bild im Kopf, was genau darunter zu verstehen ist. Eine einheitliche oder gesetzliche Definition gibt es nicht. Prinzipiell ist "Superfoods" eine Bezeichnung für besonders nährstoffreiche und weitgehend naturbelassene Lebensmittel, die aufgrund ihrer Bestandteile eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit haben sollen. Mit ihnen assoziieren wir besonders wertvolle Inhaltsstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelementen, Ballaststoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe wie Antioxidantien.

Die Bezeichnung Superfoods klingt nicht nur gut, es lässt sich auch gut verkaufen - das gilt vor allem für exotische und trendige Lebensmittel. Eine klare gesetzliche oder einheitliche Regelung von Superfoods gibt es nicht. Aber in der EU ist streng geregelt, wann ein Produkt als besonders gesund oder nahrhaft beworben werden darf.¹ Gesundheitsbezogene Angaben ("Health Claims") sind dabei mit einigen Ausnahmen bei Lebensmitteln generell verboten. Werbliche Aussagen, dass ein Nahrungsmittel zum Beispiel heilend wirkt oder gegen Krankheiten vorbeugt, sind auf den Lebensmitteln nicht erlaubt.

Jedoch braucht es gar keine Avocado, Gojibeere und Co, denn auch die bei uns angebauten Nahrungsmittel verdienen diese Bezeichnung voll und ganz - sie können sich mit den bekannteren exotischen Superfoods bei den Nährstoffen durchaus vergleichen.

Auch viele regionale Lebensmittel überzeugen

Sehr viele verschiedene, vorwiegend pflanzliche Lebensmittel werden als Superfoods bezeichnet. In der Regel wird der Begriff für unverarbeitete Nahrungsmittel verwendet. Bei den Exoten kann es allerdings sein, dass sie bei uns nur getrocknet, als Pulver, Flocken oder Mus erhältlich sind. Unglaublich viele Nahrungsmittel werden als Superfoods bezeichnet. Hier eine Auflistung - ohne Anspruch auf Vollständigkeit: Aus regionaler Produktion können stammen Apfel(ringe), Bärlauch, Basilikum, Bohnen, Brennesseln, Brombeeren, Buchweizen, Chicorée, Dinkel, Erbsen, Fisolen, Gartenkräuter, Gerstengras, Grünkohl, Hafer, Hagebutten, Hanf(samen), Haselnüsse, Hirse, Hollunder, Karfiol, Karotten, Kichererbsen, Kamille, Knoblauch, Kren, Kresse, Kürbis(kerne), Kohlsprossen, Leinsamen, Linsen, Mangold, Marillen (getrocknet), Melisse, Quitten, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Ribiseln, Rosinen, Rote Rüben, Rotkraut, Rucola, Sauerkraut (roh, nicht pasteurisiert), Schlehen, Senf(körner), Sonnenblumenkerne, Spargel, Spinat, Sprossen, Stachelbeeren, Trauben(kerne), Vogelsalat, Walnüsse, Weichseln, Zitronen und viele weitere. Bekannt als Superfoods, aber in der Regel weitgereist sind zum Beispiel Açaibeeren, Acerola-Kirschen, Algen (Chlorella, Spirulina), Aloe Vera, Amaranth, Aronia-Beeren, Avocados, Chiasamen, Ginseng, Goji-Beeren, Granatapfel, Grapefruit, Jackfrucht, Kurkuma, Maracuja, Matcha, Papaya, Paranüsse, Pekannüsse, Quinoa, Sesam, Shiitake-Pilze und viele weitere.

¹ EU-Claims-Verordnung regelt nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben;
<https://www.wko.at/branchen/information-consulting/werbung-marktkommunikation/lebensmittelwerbung.html>

Exoten - Auswirkungen auf Mensch und Umwelt

Von Superfoods wird häufig ein natürliches, umweltfreundliches Bild gezeichnet. Die Realität ist oft eine andere, denn in vielen Fällen führt die hohe Nachfrage hierzulande nicht nur zu langen Transportwegen, sondern hat auch etliche negative Auswirkungen in den Produktionsländern. Besonders der Boom einzelner Superfoods kann in den Herkunftsländern große soziale und ökologische Probleme mit sich bringen. Mehr Importe in den USA und in Europa führen zu größerer Umweltbelastung durch die Intensivierung des Anbaus und den Einsatz von chemisch-synthetischen Düngemitteln und Pestiziden. Wassermangel und der Verlust fruchtbarer Böden sind die Folge. Steigende Preise machen Grundnahrungsmittel wie Quinoa für die lokale Bevölkerung unleistbar. Lässt der Boom wieder nach, bleiben die Landwirt:innen auf hohen Mengen sitzen und werden mit den resultierenden Problemen alleine gelassen.²

In Verruf geraten ist die Avocado, die mit 1000 Liter pro Kilogramm Avocado einen eher hohen Wasserverbrauch hat - besonders problematisch, wenn der Anbau in trockenen Regionen erfolgt. Die hohe Nachfrage hat auch eine veränderte Landnutzung und Steigerung der Anbauflächen bei Açaí, Kakao und Quinoa zur Folge.³ So hat sich der Anbau von Quinoa in Peru und Bolivien, wo 98 Prozent der gesamten Quinoa-Produktion erfolgt, in den letzten Jahrzehnten versechsfacht³. Dabei ist der Inlandskonsum in den beiden Anbauländern zurückgegangen, sodass mittlerweile 90 Prozent des Quinoas für den Export angebaut werden. Die landwirtschaftliche Praxis hat sich dabei gewandelt - wurde Quinoa früher in einer Fruchtfolge angebaut, so sind Monokulturen, Pestizid-Einsatz, schwere Maschinen und damit Bodenverschlechterungen und Erosion Thema geworden. Auch die Sorten-Anzahl ist mit der Intensivierung gesunken: Auf 90 Prozent der Anbaufläche werden nur mehr vier Quinoa-Sorten angebaut, obwohl allein in Peru mehr als 20 kommerzielle Quinoa-Sorten existieren.⁴

Eine weitere Folge des intensiven Anbaus sind Pestizid-belastete Produkte:

Laboruntersuchungen bestätigen, dass gerade exotische Superfoods vielfach Rückstände von Pestiziden enthalten.⁵

Regionale Superpower aus der Natur

Superfoods sind Teil einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung. In den pflanzlichen, unverarbeiteten Nahrungsmitteln finden sich wertvolle Nährstoffe in hoher Konzentration. Und gar nicht wenige davon wachsen auch bei uns. Sie punkten mit wertvollen Inhaltsstoffen in hoher Konzentration. Viele regionale Superfoods sind mit den Exoten mit einem ähnlichen Nährstoffprofil durchaus vergleichbar.

²Magrath & Sanz 2020: Environmental and social consequences of the increase in the demand for "superfoods" world-wide; <https://besjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pan3.10085>

³Faostat, abgerufen im Dezember 2022

⁴Magrath & Sanz 2020: Environmental and social consequences of the increase in the demand for "superfoods" world-wide; <https://besjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pan3.10085>

⁵Global 2000, Südwind, AK: Der Superfood Test 2017; https://www.global2000.at/sites/global/files/Superfoods_Test.pdf

Tabelle: **Viele regionale Superfoods können exotische Varianten gut ersetzen**

REGIONAL, Inhaltsstoffe	EXOTISCH, Inhaltsstoffe
Walnüsse Ungesättigte Fettsäuren - inkl. Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien, Mineralien, Vitamine	Avocado hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, Proteingehalt 2 %, fettlösliche Vitamine, Antioxidantien ⁶
Leinsamen Hoher Proteingehalt, Folsäure, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe, unterstützen die Verdauung	Chiasamen hoher Proteingehalt, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe
Kürbiskerne Wertvolle Proteine, viele Mineral- & Spurenstoffe: Magnesium, Eisen, ... Vitamine wie B und E ⁷	Cashews wertvolle Proteine, B-Vitamine, Mineralstoffe: Magnesium, Eisen, ...
Haferflocken Viele Ballast- und Mineralstoffe, Vitamine (B1 & E), Beta-Glucan; gut für Verdauung	Quinoa wertvolle Proteine, viel Eisen; glutenfrei
Hirse Ur-Getreide-Pflanze Wertvolle Proteine, Eisen, Vitamine; glutenfrei	Amaranth Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren, wertvolle Proteine, viele Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium, Eisen; glutenfrei
Buchweizen Wertvolle Proteine, Mineralstoffe & Vitamine (Folsäure); glutenfrei Ausgezeichnete Bienenweide	Quinoa und Amaranth (siehe Infos oben bei Haferflocken und Hirse)
Blaubeeren Anthocyane (blaue Pflanzenfarbstoffe) ... Eisen, Vitamin C, Tannin	Acai-beeren Anthocyane (blaue Pflanzenfarbstoffe) ... mit antioxidative Eigenschaften

Auch die folgenden regionalen Lebensmittel sind eine wertvolle Ergänzung bei jeder Ernährungsweise.

Grünkohl ist kalorienarm, aber voller Vitamine und Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium und Eisen. So kann eine Portion Grünkohl den Tagesbedarf an Vitamin C abdecken.

Knoblauch enthält neben Kalzium, Magnesium und Kalium auch einige B-Vitamine, Vitamin K und Vitamin C sowie ätherische Öle, die für die antibakterielle Wirkung der Knolle sorgen.⁸

Kren hat einen hohen Gehalt an Vitamin C und K - so enthält ein Esslöffel Kren etwa gleich viel Vitamin C wie eine kleine Zitrone.⁹

Kürbis enthält viel Wasser und ist kalorienarm. Enthält wichtige Ballaststoffe, Kalium und Eisen. Carotinoide (im gelben Fruchtfleisch) wirken antioxidativ. Beta-Carotin wird zu Vitamin A.¹⁰

Getrocknete **Marillen und Zwetschken** enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Marillen sind gute Eisenquellen und enthalten Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandeln kann.

⁶ Trampus 2020: Problematik Superfood; <https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/download/pdf/5195111?originalFilename=true>

⁷ Bundeszentrum für Ernährung: Kürbisse; <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/kuerbisse/kuerbisse-gesund-essen/>

⁸ Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs: Knoblauch; <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/alle/knoblauch.html>

⁹ Zentrum der Gesundheit: Meerrettich; <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/meerrettich>

¹⁰ Bundeszentrum für Ernährung: Kürbisse; <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/kuerbisse/kuerbisse-gesund-essen/>

Rote Rüben, enthalten viel Vitamin A, C und B (unter anderem Folsäure), Kalium, Magnesium und Eisen. ¹¹

Sauerkraut ist Weißkraut, das durch Milchsäurebakterien fermentiert wird. Diese nützen der Darmflora, werden aber durch Pasteurisieren abgetötet. Viele Vitamine (B) und leicht verdaulich.

Sonnenblumenkerne enthalten wertvolle Proteine, ungesättigte Fettsäuren, viel Eisen und Magnesium.

Weitgereiste exotische Superfoods

In der Außenhandelsbilanz der Statistik Austria finden sich zu Avocado, Quinoa und den Cashewkernen Importzahlen, die Greenpeace exklusiv erhoben und ausgewertet hat.

Außenhandelsbilanzen von Avocado, Cashews und Quinoa						
	Avocado ¹²		Cashews ¹³		Quinoa ¹⁴	
	Tonnen	Euro	Tonnen	Euro	Tonnen	Euro
2020	10.800	35.629.000	2.400	17.387.000	500	1.452.000
2021	11.200	36.763.000	2.000	13.337.000	700	1.812.000
2022 (bis Oktober)	8.700	30.886.000	2.100	15.448.000	1.300	2.892.000

Pro Kopf werden rund 1,25 kg ganze Avocado importiert, diese stammen überwiegend aus Peru. Fast die Hälfte der importierten Cashewkerne stammt aus Vietnam. Quinoa kommt ausschließlich aus Bolivien und Peru.

Die weiten Transportwege haben drastische Auswirkungen auf das Klima, denn für den Transport mittels Schiff, LKW und manchmal auch Flugzeugen werden viele CO₂-Emissionen freigesetzt. Eine aktuelle Studie aus Juni 2022 schätzt, dass rund 20 Prozent der gesamten Treibhausgase des Ernährungssystems durch den Transport der Lebensmittel entstehen.¹⁵

Greenpeace hat berechnet, dass die österreichischen Importe von Avocado, Quinoa und Cashewnüsse insgesamt Transport-CO₂-Emissionen von mehr als 5.500 Tonnen pro Jahr verursachen. Das entspricht dem CO₂ Ausstoß von 1.110 Haushalten pro Jahr, die mit Erdgas heizen.

Regionale Superfoods überzeugen durch kurze Transportwege, denn pro importiertem Kilogramm Superfood aus Übersee entstehen durch den langen Transportweg bis zu 500 Gramm CO₂. Besonders weit reisen Cashewkerne. Diese werden großteils in verschiedenen Ländern Afrikas angebaut, nach Vietnam zum Schälern geliefert und anschließend über den Globus verteilt.

¹¹ Ökotest 2022: Heimisches Superfood: https://www.oekotest.de/essen-trinken/Heimisches-Superfood-Deshalb-sind-Hafer-Leinsamen-Co-so-gesund_109445_1.html

¹²Ganze Avocadofrüchte (CN 08044000)

¹³Geschälte und ungeschälte ganze Cashewnüsse (CN 080131 und CN 080132)

¹⁴Quinoa: Chenopodium quinoa (CN 100850)

¹⁵Mengyu Li et al; [Global food-miles account for nearly 20% of total food-systems emissions](#); Nature, 2022

Fazit Superfoods

Vor unserer Haustüre wachsen echte Superfoods, denn auch (Wild)Kräuter, Samen, Früchte und viele Gemüsesorten sind wahre Nährstoffbomben. Sie lassen sich am Fensterbrett, am Balkon oder Garten umweltschonend anbauen. Beim Kauf dieser wertvollen, naturbelassenen Lebensmittel sollte man auf die Kriterien bio, regional und saisonal achten. Bei den Nährstoffen können sie mit ihren exotischen Verwandten jedenfalls gut mithalten.

Die Voraussetzung für gesunde Nahrungsmittel sind eine möglichst nachhaltige Bewirtschaftung unserer landwirtschaftlichen Flächen und ein schonender Umgang mit den natürlichen Ressourcen. Daher fordert Greenpeace von den politisch Verantwortlichen Maßnahmen zur Sicherstellung einer zukunftsfähigen Landwirtschaft: Reduktion des Einsatzes von Pestiziden und Förderung des biologischen Anbaus. Nur das sichert uns gesunde Lebensmittel und eine gesunde Umwelt.