



Anbau von Superfood

Superfood vom regionalen Rübenacker

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Ingwer oder Quinoa reisen um die Welt, bevor man sie hier kaufen kann. Einige Bauern pflanzen die Exoten nun auf hiesigen Äckern an – mit Erfolg, auch für den Geschmack. Von Oliver Zelt

31. AUGUST 2021, 13:07 UHR

 **ARTIKEL HÖREN**

Auf dem sandigen Acker der Lüneburger Heide, dort, wo traditionell Kartoffeln und Zuckerrüben wachsen, gedeihen jetzt scharfe Wurzeln. Große Gewächshäuser schützen sie gegen die Zumutungen des

norddeutschen Schmuddelwetters. Und obwohl die schilfähnlichen Blätter keine regionale Gemüsesorte vermuten lassen, kämen wohl die Wenigsten auf den Gedanken, dass auf dem Biohof Stövesandt nördlich von Hannover, Ingwer [<https://www.zeit.de/zutaten/ingwer>] heranreift.

Wenn die Bauern ihn demnächst vorsichtig ausbuddeln, dann zeigen sich hellgelbe Knollen mit rosaroten Spitzen. Die Frucht mit den knubbeligen Fingern aus niedersächsischer Erde sieht aus wie die Nobelvariante ihrer Schwester aus dem Supermarktregal. Kennen wir Ingwer bislang meist mit grau-brauner, holziger Schale und oft faserigem Inneren, glänzt der Hiesige. Glanzvoll auch das leicht zitronige Aroma und die sanfte Schärfe, schälen ist überflüssig, spelzige Fasern sind nicht zu finden. Wer Rachenputzer vertragen kann, der isst den Ingwer wie einen rohen Kohlrabi.

Das Beste aus Z+

Basilikumpesto

Das Geheimnis des perfekten Pestos

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-08/basilikum-pesto-pinienkerne-pecorino-rezept>]

Gleich neben den Ingwerbeeten entfaltet sich weiteres Grün, mit breiteren, aber kleineren Blättern, die das satte Laub oberhalb einer hellgelben Wurzel bilden. Kurkuma [<https://www.zeit.de/zutaten/kurkuma>], made in Germany, weich und sehr saftig, hat kaum Bitternoten.

Ingwer und Kurkuma aus dem Norden Deutschlands, das ist mehr als ein Experimentierfeld. Der Anbau eröffnet den Landwirten neue Perspektiven für ihren Hof und hilft dabei, Reisen um die halbe Welt zu canceln und so dem Klima Gutes zu tun. "Warum sollten wir die Knollen aus Asien oder Lateinamerika importieren?", fragt Hermann Reinecke vom Hof Stövesandt.

Bislang wird Ingwer aus Peru, Indien oder China eingeflogen, bevor er im Laden oder auf dem Markt angeboten wird. Eine halbe Weltreise haben auch andere sogenannte Superfoods hinter sich, etwa Goji- oder Açaíbeeren sowie Chiasamen [<https://www.zeit.de/zutaten/chiasamen>], die ihre Heimat in Mexiko und Guatemala haben und die schon die Mayas vor etwa 5.000 Jahren anbauten.

Der Reiz des Fremden scheint groß zu sein, nicht nur, wenn es um den Urlaub geht. Weil die Lebensmittel von weither kommen und teuer sind, hätten "viele Verbraucher das Gefühl, etwas Gutes in der Hand zu haben", sagt Gerhard Rechkemmer vom Max Rubner-Institut für Ernährungsforschung in Karlsruhe.

Die Wurzeln, Beeren und Pseudogetreide aus Übersee haben in den letzten Jahren eine steile Karriere als Superfood gemacht. Bioläden und Supermarkt räumen ihnen immer mehr Regalmeter frei. Zu recht, denn in ihnen stecken mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Alles, was Ernährungsberater unserem täglichen Speiseplan so dringend raten. Und Antioxidanzien wie Vitamin C und E, aber auch Anthocyane oder Carotinoide können Entzündungen vermindern und sogar vor chronischen Krankheiten schützen. Dabei ist Superfood lediglich ein von findigen Marketingagenturen erfundenes Wort [<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2016-03/superfood-gesundheit-ernaehrung-acai-goji-beere-kritik>].

Blöd nur, dass bei allen gesundheitsfördernden Supersubstanzen den Früchten oft ganz andere Substanzen anhängen. Das Magazin Ökotest stellte fest, dass die "gar nicht super" seien. Die Tester

fanden Pestizide, Mineralöl, Blei und Cadmium. Zwei Drittel bekamen die Noten "ungenügend" oder "mangelhaft". Die Ökobilanz der angesagten Lebensmittel ist zudem durch die langen Transportwege und den dadurch hohen CO2-Ausstoß äußerst mies.

Obendrein ist die weltweite Nachfrage nach den gesunden Körnern und Beeren für die Einwohner in Südamerika oft ungesund. Zwar verdienen die Bauern dort dank des gestiegenen Preises mehr, doch für die Einheimischen wird ihre traditionelle Nahrung knapp, viele können sie sich kaum noch leisten.

Eine, die seit Jahren die kulinarische Zukunft prophezeit, ist die österreichische Ernährungswissenschaftlerin Hanni Rützler. Sie prognostiziert einen Boom "exotischer Produkte, die bisher nicht in unseren Breiten zu finden waren". Denn diese würden mehrere Kriterien der neuen Werteparadigmen erfüllen. "Sie sind frisch, gesund und nachhaltig produziert, dank kurzer Transportwege." Trotz der Nähe zum Hersteller müsse man nicht auf die "global inspirierten Geschmackswelten" verzichten.

NÄCHSTE SEITE

Die Gewächse sind anspruchsvoll

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-08/anbau-superfood-regionalitaet-ernaehrung-gojibeeren-chia-quinoa/seite-2>]

Artikel auf einer Seite lesen [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-08/anbau-superfood-regionalitaet-ernaehrung-gojibeeren-chia-quinoa/komplettansicht>]