

Bitte beachten Sie: Einige der hier abgedruckten Beiträge sind von Studierenden verfasst, die während der Veranstaltung mitgeschrieben haben. Z.T. sind die Beiträge nicht von den Referenten durchgesehen. Der Name im Titel stellt den Referenten dar, nicht zwangsläufig den Verfasser des Beitrages.

## 17. DGE-BW-Forum Superfood

### Dokumentation der Workshops

Die DGE-BW e.V. und damit diese  
Tagung und die Erstellung und kostenfreie  
Verbreitung dieser Dokumentation  
wird durch das  
Ministerium für Ländlichen Raum und  
Verbraucherschutz  
Baden-Württemberg gefördert.



**Universität Hohenheim (766)**  
Fort- und Weiterbildungs-  
einrichtung der Universität  
Hohenheim für die DGE-BW  
Fruwirthstraße 14  
70599 Stuttgart



**Baden-Württemberg**  
MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ



**Universität Hohenheim (766)**  
Fort- und Weiterbildungs-  
einrichtung der Universität  
Hohenheim für die DGE-BW  
Fruwirthstrasse 14  
70599 Stuttgart



Sektion  
Baden-Württemberg der  
Deutschen Gesellschaft für  
Ernährung e.V.  
DGE-BW e.V.

Wir möchten uns bei allen Referenten, bei allen sichtbaren und unsichtbaren Helfern und bei allen Institutionen, Verbänden und Firmen bedanken, die diese Tagung erst ermöglicht haben.

besonders bei

- **Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg**
- **Universität Hohenheim**
- **AOK Baden-Württemberg**
- Landesinitiative BeKi
- Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.
- Fachschule für Betriebsorganisation und Management, Akademie für Landbau und Hauswirtschaft Kupferzell
- EDEKA Südwest
- LEL Schwäbisch-Gmünd

### **Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung BW**

Für alle Fragen rund ums Essen in Kita und Schule stehen wir Ihnen kostenfrei zur Verfügung:

Fabrikstraße 6  
73728 Esslingen  
Tel: 0711/230652-60  
Fax: 0711/230652-80

[www.kitaverpflegung-bw.de](http://www.kitaverpflegung-bw.de)

[www.schulverpflegung-bw.de](http://www.schulverpflegung-bw.de)

[www.dge-bw.de](http://www.dge-bw.de)

schule@dge-bw.de

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage:

**[www.dge-bw.de](http://www.dge-bw.de)**

## 17. DGE-BW-Forum Superfood

### Vormittagsprogramm

- 9.00 Grußworte  
*n.n.*  
Universität Hohenheim  
  
*Prof. Dr. Lutz Graeve*  
Universität Hohenheim und Vorsitzender des  
Vorstands der Sektion Baden-Württemberg der  
Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.  
DGE-BW e.V.  
  
Sigrid Waibel  
Ministerium für Ländlichen Raum und  
Verbraucherschutz Baden-Württemberg
- 9.45 Der Markt für Superfood am Beispiel von  
Supergrains und Superseeds  
Christiane Manthey  
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.,  
Stuttgart
- 10.30 Pause
- 11.00 Superfood in den Medien  
Gesundheits-Marketing: Wie werden schlichte  
Speisen sexy?  
Dagmar von Cramm  
Redaktionsbüro Dagmar von Cramm  
Freiburg
- 11.45 Superfood aus Sicht der Lebensmittelüberwachung -  
Rechtliche Beurteilung anhand aktueller Beispiele  
Michaela Barthmann  
Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt  
Stuttgart
- 12.30 Mittagspause
- 13.30 Superfood - Fiktion oder Fakten?  
Prof. Dr. Achim Bub  
Institut für Physiologie und Biochemie  
der Ernährung  
Max Rubner-Institut, Karlsruhe
- 14.15 Einführung in die Workshops  
2 Workshops/Veranstaltungen sind belegbar:  
14.30 Uhr - 15.30 Uhr  
Pause im Foyer  
16.00 Uhr - 17.00 Uhr

## Nachmittagsprogramm

- A** Getreide sucht den Superstar - was steckt hinter der "Super"-Werbung für Müsli und Riegel?  
Elvira Schwörer, Amelie Wolf  
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.,  
Stuttgart
- B** Rohkost als Superfood: Wilde Kräuter und wilde Früchte in selbstgemachten Smoothies  
Volker Walter
- C** Superfood im Unterricht -  
ein Weg zum kompetenten Verbraucher  
Anna Gall, Stephanie Walter, Annica Dörsam  
Humboldt reloaded Universität Hohenheim
- D** Heimisches Superfood in der Kitaküche  
Karin Eitel, Alexandra Knauß  
Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung BW  
bei der DGE-BW e.V.
- E** Inhaltsstoffe im Vergleich oder was liefert das Chia-Samen Topping?  
Stefanie Deisling, Sandra Koch  
Humboldt reloaded Universität Hohenheim
- F** Südamerikanisches Superfood - Anbau in Deutschland  
Prof. Dr. Simone Graeff-Hönninger  
Institut für Kulturpflanzenwissenschaften  
Fachgebiet Allgemeiner Pflanzenbau (340a)  
Universität Hohenheim
- G** Superfood heimische Wildkräuter  
Kräuterpädagogen Baden-Württemberg e.V.  
Claudia Nafzger  
Steinheim
- H** Neues aus der Schlossküche:  
Grüner Smoothie und roter Aufstrich –  
regionales Superfood als Trendsetter  
Fachschülerinnen der Akademie Kupferzell

## Bericht zu den Vorträgen am Vormittag

Am 15. März 2018 drehte sich an der Universität Hohenheim alles rund ums Thema Superfood. Mit 350 Teilnehmern war die Tagung ausgebucht. In ihrer Begrüßung erklärte Sigrid Waibel, stellvertretend für das Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg, dass der Begriff Superfood positiv besetzt ist, obwohl niemand genau weiß, worum es sich eigentlich handelt. Sie signalisiert jedoch, „wenn heimische Lebensmittel auf diese Art wieder in den Fokus rücken, so hat auch Superfood seine Berechtigung“.

Superfood kommt häufig aus exotischen Ländern und war bei uns bis dato nicht als Lebensmittel etabliert, so Prof. Dr. Lutz Graeve, Vorstandsvorsitzender der DGE-BW e.V.. Ein schönes Beispiel ist Bacaba aus Südamerika. In vitro zeigen die Inhaltsstoffe antikanzerogene Wirkung. Aber: Wir wissen weder etwas über die exakten Substanzen, noch über Bioverfügbarkeit und Wirkungsweisen im Probanden. Und so zeigt sich häufig: Schöne positive Effekte in einer Zellkultur finden sich leicht, aber in vivo lässt sich vieles nicht belegen. Zudem häufen sich Berichte zu toxischen Inhaltsstoffen, mikrobieller Belastung, Schwermetallbelastung, Allergien oder negativen Effekten. Und nicht zuletzt: Der Hype um Superfood verändert die Marktsituation. Dies hat zur Folge, dass in den Anbauländern traditionelle Lebensmittel so teuer werden, dass die einheimische Bevölkerung sich viele Lebensmittel nicht mehr leisten kann. Darüber hinaus hat dieser Hype einen enormen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck, da die Lebensmittel in fernen Ländern in großen Mengen angebaut und anschließend exportiert werden. Schnelle Märkte und ein rasanter Nachfrageanstieg verleiten zum vermehrten Angebot von Produkten minderer Qualität und Fälschungen.

Christiane Manthey von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. betonte die wichtige Rolle der Verbraucherschützer beim Thema Superfood. Es handelt sich hierbei um einen Begriff ohne besondere rechtliche Definition, der als Marketinginstrument in allen Bereichen inflationär benutzt wird. Die Umsatzsteigerungen sogenannter Superfoods betragen in den letzten Jahren mehrere hundert Prozent pro Jahr. Obwohl die Darstellung von Superfoods weitgehend dem Hersteller überlassen wird, gilt ein gewisser Rechtsrahmen wie die Health Claims-Verordnung, die Novel Food-Verordnung, Irreführungsverbote des Lebensmittelrechts und das Verbot krankheitsbezogener Angaben bei Lebensmitteln. Die Werbeversprechen im Internet zeigen häufig grenzwertige bis gesetzeswidrige Aussagen. So wird oft von „Krebsprävention“ oder sogar von „Krebsreparatur“, spricht Therapie gesprochen. Schutz vor Alzheimer oder vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, „gut zum Abnehmen“, „beschleunigt den Stoffwechsel“ und vieles mehr. Aussagen, die eigentlich nicht sein dürften und für welche jegliche wissenschaftliche Nachweise fehlen. Wenn aber nicht direkt geworben wird, sondern z.B. Blogger diese Aufgabe übernehmen, so sind die Vertreiber rechtlich schwer greifbar, da Meinungsäußerungen nicht untersagt werden können.

Ein Marktcheck im November 2017 in den Lebensmittelgruppen Mehle, Müsli, Samen, Riegel und Brote hinsichtlich Produktaufmachung, Nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben, Zutaten, Nährwerte, Herkunft und Preis zeigte, dass v.a. Bioprodukte mit „Super-“ werben. In Mischprodukten wie Müsli oder Riegeln finden sich häufig nur geringe Mengen des beworbenen Superfood. Wenn nicht mit Nährstoffen geworben wird, so stehen Ballaststoffe, Magnesium, Proteine, Eisen und Fettsäuren im Vordergrund. Diese Nährstoffe stammen in Mischprodukten häufig aus den „normalen“ Zutaten und nicht aus dem beworbenen Superfood. Dass Superfoods in Mischprodukten nur einen geringen Beitrag zu den beworbenen Nährstoffgehalten leisten, sie den Preis von herkömmlichen Produkten dennoch weit übersteigen, sowie der zuvor bereits angeführte große ökologische Fußabdruck, veranlasst Christiane Manthey in ihrem abschließendem Fazit dazu, den Begriff „Super-“ mit einem Fragezeichen zu versehen.

„Superfood treibt uns um“, so Dagmar von Cramm aus Freiburg, die das Thema aus Sicht der Medien betrachtete. Viele Menschen, die gesund, jung, schlank und gesättigt sind, möchten jetzt noch gesünder werden. Einfach und gleichzeitig außergewöhnlich soll es sein: Nicht extra kochen, sondern drüberstreuen, nichts bekanntes Heimisches, sondern aus anderen Kulturen. Exklusivität, Geschmack, Exotik, Wohlbefinden und Individualität sind Interessen, die den Verbraucher antreiben. Der Wertewandel in der Gesellschaft – regional, saisonal, tiergerecht, zukunftsorientiert und nachhaltig – verändert die Verbrauchererwartung. Die Medien schließen sich dem an. „Inbound“ ist angesagt – ich rufe Medien dann ab, wann ich es will, nicht wenn ein anderer es mir anbietet. Oft werden Superfoods auch von Staaten forciert, wie es bei Blaubeeren oder Walnüssen durch die USA der Fall ist. Gerstoni – spezielle Gerstenprodukte – werden seit Jahren ohne großen Erfolg vertrieben. Ein gutes, kostengünstiges Produkt. Ein Berliner Startup verkauft dieselbe Gerste als „Superfood“, mit tollen Geschichten und ansprechend aufgemachter Verpackung mit Erfolg zu horrenden Preisen. Dies verdeutlicht, dass Trends nicht immer rational begründet sind und Emotionalität in der Öffentlichkeit eine große Rolle spielt. Medien nutzen Essen als Träger einer Message und sprechen in Kombination aus einer schönen Geschichte und einem ansprechenden Bild verschiedene emotionale Ebenen an. Mit der richtigen Story hat auch die Möhre das Potential zum Superfood: „Macht eine tolle Haut, strahlende Augen, die „Ur-Möhre“ – magisch!“. Influencer, Foodblogs, Verfügbarkeit, Listung in coolen Ketten, angesagte Verpackung, Rezepte, Optik – Fotos, bewegte Bilder, Logos mit Moral und Ethik - so wird die Möhre voll krass!

Michaela Barthmann von der Lebensmittelüberwachung in Baden-Württemberg beleuchtete lebensmittelrechtliche Aspekte und gab zu bedenken, dass es in Baden-Württemberg hohe Beanstandungsquoten bei Superfood gibt. Meist handelt es sich um eine falsche bzw. irreführende Kennzeichnung, in ca. 20 % der Fälle aber auch um Höchstmengenüberschreitungen bei Pestiziden. Gelegentlich finden sich Mikroorganismen in Produkten, die nicht mehr erhitzt werden. Aktuell werden viele Moringa- und Gerstengras- sowie Goji-Produkte mit hohen Pestizidrückständen

identifiziert. Pyrrolizidinalkaloide sind potenzielle Problemstoffe in Superfood. Von 12 Proben Blütenpollen mussten in den letzten Jahren fünf als gesundheitsbedenklich eingestuft werden. Die Kontamination mit Mikroorganismen, polycyclischen aromatischen Kohlenwasserstoffen, Schwermetallen etc. hängt von den Anbaubedingungen ab und erfordert gezielte Kontrollen. Insgesamt lässt sich eine übertriebene teilweise unzulässige Bewerbung der Produkte, vor allem im Internet, feststellen.

„Abnehmen und Wohlfühlen mit Acai-Beeren“ – diesen Werbeslogan nutzte Prof. Dr. Achim Bub vom Max-Rubner-Institut aus Karlsruhe zur Demonstration der Wirkungen von Superfood. Beworben werden diese Beeren vor allem mit Gewichtsreduktion, angekurbelter Fettverbrennung, Verzögerung von Alterungsprozessen und Stärkung des Immunsystems. Sie enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Anthocyane, die in vitro positive Wirkungen aufweisen. Diese werden zwar aus Saft bzw. Pulpe gut resorbiert, sind aber nach 6 – 8 Stunden weitgehend verstoffwechselt. Im In-vitro-Essay führen sie zur Verbesserung antioxidativer Systeme – wie viele andere Polyphenole aus z.B. Gemüse auch. In vivo ließ sich diese Wirkung aber nie nachweisen. Entsprechend gibt es keinen autorisierten Health-Claim zu Acai, Chia, Matcha, Curcuma, Weizengras etc.. Auf die Frage, ob der Verzehr von Superfood nachweislich eine positive Wirkung hat, die über die einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung hinausgeht, bleibt bisher nur die Antwort, dass selbst von Superfood keine Wunder erwartet werden können. „Der Wirkungsnachweis steht noch aus, sodass das Geheimnis der ewigen Jugend also weiterhin verborgen bleibt“, so Bub.

## **Workshop A**

### **Getreide sucht den Superstar – was steckt hinter der „Super“-Werbung für Müsli und Riegel?**

**Elvira Schwörer und Amelie Wolf**

**Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V., Stuttgart**

Mit „Superseeds“ und „Supergrains“ werden immer mehr Müslimischungen und –riegel in der Werbung als besonders gesund angepriesen. Doch was steckt hinter dieser „Super“-Werbung? Und können herkömmliche, einheimische Alternativen mit den Superfoods mithalten? Diesen Fragen widmeten sich Elvira Schwörer und Amelie Wolf von der Verbraucherzentrale Stuttgart bei ihrem sehr interaktiven Workshop.

Um zunächst einen Überblick über die Herkunft verschiedener Superseeds und -grains, wie zum Beispiel Amaranth, Chia, Quinoa oder Erdmandel zu schaffen, sollten diese ihrem Herkunftsland auf einer Weltkarte zugeordnet werden. Dabei wurde schnell klar: Europa bleibt ein leerer Fleck, Quinoa und Co haben oft sehr weite Transportwege hinter sich, bis sie schließlich auf unserem Teller landen. Als nächstes wurden den viel umworbenen Lebensmitteln verschiedene Werbeaussagen zugeordnet, was vielen Teilnehmern sichtlich schwerer fiel, da die Werbeaussagen kaum zu unterscheiden und somit austauschbar sind. Geworben wird vor allem mit hohen Protein-, Ballaststoff- und Mineralstoffgehalten. Wie sieht es da mit unserem einheimischen Weizen aus? Hat auch dieser das Potenzial zum Superfood? Dafür wurde ein Fragebogen ausgefüllt, der zeigte: auch Weizen könnte mit denselben Werbeslogans angepriesen werden, denn auch das einheimische Getreide ist eine gute Proteinquelle, reich an Ballaststoffen und besitzt hohe Gehalte an Eisen und Zink.

Zur Beantwortung des nächsten Fragebogens wurden drei „Super-Riegel“ genauer unter die Lupe genommen und jeweils mit einem Riegel verglichen, der nicht mit Superfoods beworben wird (beispielsweise ein Apfel-Zimt-Riegel). Die Super-Riegel stachen durch ihre aufwändige Optik und ihre ausgefallenen Namen gleich viel stärker ins Auge als die herkömmlichen. Beim Blick auf die Zutatenliste folgte dann aber die von vielen erwartete Ernüchterung: Die Super-Riegel können mit Inhaltsstoffen, wie Palmfett, Sojalecithin oder Reissirup nicht gerade glänzen und die groß beworbenen Superfoods sind auf der Zutatenliste erst an den hinteren Stellen zu entdecken. Die herkömmlichen Riegel haben dagegen eine schlichtere Zutatenzusammensetzung, in der auch zum größten Anteil das steckt, was auf der Verpackung steht.

Ganz ähnlich verhält es sich bei Super-Basis-Müslis im Vergleich mit herkömmlichen Basis-Müslis. Die Aufmachung beim Super-Müsli ist zwar trendiger und hipper als beim herkömmlichen, die Zutaten sind aber alles andere als „super“. Verschiedenste Zuckerersatzstoffe und Palmfett sind in der Zutatenliste zu finden. Das herkömmliche



Müsli dagegen enthält nur Zutaten, die man bei einem Basismüsli als Verbraucher erwartet: verschiedene Getreideflocken und Samen. Kein zusätzlicher Zucker, kein zusätzliches Fett. Dies spiegelt sich natürlich auch in den Nährwerten wieder: mit 6,2g Zucker pro 100g enthält das Super-Müsli fast neun Mal so viel Zucker wie das herkömmliche. Der beworbene Eiweißgehalt ist geringer als bei der normalen Variante und auch Ballaststoffe enthält das Super-Müsli weniger.

Zur geschmacklichen Bewertung gab es zum Abschluss des Workshops noch eine kleine Verkostung der besprochenen Riegel. Auch hier standen die herkömmlichen den Super-Riegeln in nichts nach. Elvira Schwörer und Amelie Wolf konnten mit ihrem Workshop zeigen, dass es sich oftmals lohnt einen kritischen Blick auf die Inhaltsliste zu werfen und sich nicht durch „super“ Werbeslogans hinters Licht führen zu lassen. Denn auch unsere durch diesen Trend unterschätzten herkömmlichen und einheimischen Produkte haben oftmals Superfood-Ambitionen.

## **Workshop B**

### **Rohkost als Superfood: Wilde Kräuter und wilde Früchte in selbstgemachten Smoothies**

**Volker Walter**

Am Nachmittag fanden sich die interessierten Teilnehmer in der Thomas-Müntzer-Scheuer (TMS) der Universität Hohenheim ein, um die Welt der wilden Kräuter und wilden Früchte in selbstgemachten Smoothies einzutauchen. Seit inzwischen 17 Jahren praktiziert der ehemalige Lehrer Volker Walter die Rohkost als Ernährungsform. Außerdem bewirtschaftet er Streuobstwiesen, wobei er vor allem im Sinne der Permakultur experimentiert.

In der einleitenden Präsentation wurde Werner Kollath vorgestellt, der als Pionier der Vollwerternährung gilt. Dieser unterteilt sechs Wertgruppen der Nahrung in Lebensmittel und Nahrungsmittel, wobei der Grad der Verarbeitung mit jeder Stufe, von natürlich unverändert, mechanisch verändert, enzymatisch verändert über erhitzt, konserviert und präpariert zunimmt. In diesem Sinne wurden Wildkräuter und Wildfrüchte als kraftgebende Nahrung vorgestellt, wobei betont wurde, dass die hochgezüchteten Pflanzen sich immer weiter von den ursprünglich natürlichen Lebensmitteln entfernen. Im Hinblick auf die Entwicklung von Beginn des Getreideanbaus über die Viehzucht bis hin zur Nahrungsindustrie unserer Zeit wies Walter auf Veränderungen hinsichtlich Nahrungsauswahl, Inhaltsstoffe, Verarbeitung und Geschmack hin, welche wiederum unter anderem Auswirkungen auf Vitamine, Enzyme, Gifte und die „Lebendigkeit der Nahrung“ haben. Entsprechend lautete das Fazit auf die Frage, ob es sich bei Rohkost um Supernahrung handelt: „Im Prinzip ja“.

Es folgten im Vortrag die Vergleiche der Inhaltsstoffe von Kultur- und Wild-Obst- und Gemüse. Vorteile von Smoothies sind deren schnelle Zubereitung und die Zeitersparnis beim Essen, sowie die Verfügbarkeit der wertvollen Inhaltsstoffe der Wildpflanzen, die infolge der mechanisch aufgebrochenen Zellulosewände gut durch die Schleimhaut aufgenommen werden können. Dem gegenüber stehen die Nachteile, beispielsweise dass bei einem Getränk statt einer festen Mahlzeit die Nahrungsaufnahme zu schnell erfolgt, die Zähne ihre Funktion nicht erfüllen und insgesamt zu schnell gegessen wird. Außerdem sind die fertigen Smoothies nicht so lange haltbar wie die frischen Lebensmittel. Besonders spannend war für die Teilnehmer das Bilderquiz mit wilden Pflanzen wie Schneeball, Sanddorn, Hagebutte, Goji und Aronia. Bei der Abfrage, wer von den Teilnehmern bereits Erfahrungen mit Rohkost oder Wildkräutern gesammelt hat, fiel die Rückmeldung eher gering aus, wohingegen viele der Teilnehmer den so genannten Smoothies schon in irgendeiner Form begegnet sind. Bei den Smoothies mit Wildkräutern, so Walter, sei es besonders wichtig, einen Hochleistungsmixer zu verwenden, da ansonsten die Fasern der Kräuter nicht ausreichend zerkleinert werden und folglich nicht resorbiert werden können. Der Brennesselsaftsmoothie sei sein Favorit - getreu dem Motto

„Alles was essbar ist, kann in den Mixer“ wurden die Teilnehmer zum Experimentieren mit Smoothie-Zutaten aufgefordert.

Höhepunkt des Workshops stellte die Herstellung der Smoothies dar. Es wurden drei Gruppen eingeteilt, in denen verschiedene Smoothies für die Teilnehmer gemixt wurden. Inhalte sind üblicherweise Wildkräuter, Gemüse, wie zum Beispiel Spinat, Mangold oder Stangensellerie, sowie Obst. Da ein Mixer drei verschiedene Mahlwerke enthält ist es wichtig, zunächst viel Obst, wie Orangen, Grapefruit oder Bananen einzufüllen, sodass das Mahlwerk greifen kann, so Walter. Anschließend kann nach Belieben mit den „grünen Zutaten“, wie Spinat und Petersilie aufgefüllt werden. Im Beispielsmoothie wurden noch Preiselbeeren und Datteln zugegeben. Die Verkostung stieß bei den Teilnehmern allgemein auf Zustimmung und bildete den Abschluss des Workshops.

## **Workshop C**

### **Superfood im Unterricht – ein Weg zum kompetenten Verbraucher**

**Anna Gall, Stephanie Walter und Annica Dörsam**

**Humboldt reloaded Universität Hohenheim**

Vor allem in den Sozialen Medien scheint der „Hype“ um Superfood kein Ende zu nehmen: Fast täglich posten superschlanke und supergesunde Mädels oder supersportliche Jungs Fotos und Videos von Superfood. Besonders Jugendliche lassen sich, durch die wissenschaftlich nicht bewiesenen Gesundheitsversprechen, beeinflussen und konsumieren Superfood. In diesem Workshop wurde beleuchtet, wie super Superfood wirklich ist und welche gesundheitlichen und ökologischen Vor- und

Nachteile mit dem Konsum von Superfood verbunden sind. Außerdem wurden Gründe

angesprochen, warum Superfood vor allem bei jungen Leuten so erfolgreich sind – psychologische Aspekte, Werbestrategien, der Einsatz von Sozialen Medien (v.a. durch Influencer) und der gesellschaftliche Wandel hin zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil. So spielt z.B. der Halo-Effekt eine Rolle, der beschreibt, dass bei einer bestimmten Eigenschaft eines Lebensmittels sofort auf weitere Eigenschaften geschlossen wird oder eine narzisstische Persönlichkeit insofern positiv mit dem Kauf von Superfood korreliert, dass man sich durch die momentan hohe Produktsichtbarkeit von Superfood selbst auch profiliert. Außerdem werden die Konsumenten von morgen vermehrt über die neuen Medien geworben. Influencer sollen direkt oder indirekt gesponserte Produkte verschiedener Hersteller bewerben und so ihre Fans direkt zum Kauf auffordern. Weitere Gründe für den anhaltenden Erfolg sind auch durch den sozialen Druck der Gesellschaft und der sozialen Gruppe, der man sich zugehörig fühlt, zu erklären. Die Anerkennung erfolgt nur über den Konsum derselben Lebensmittel und Produkte.

Der Workshop sollte einen Anreiz zum Nachdenken schaffen und (im Rahmen des Schulunterrichts) einen Weg zur kritischen Auseinandersetzung mit Superfood bieten. Die Schüler sollen so zu bewussteren Konsum angeregt werden.

Die Teilnehmer haben zudem an einer Verkostung teilgenommen, die auch Teil einer Unterrichtsstunde sein kann. Es wurden Brot und Müsliriegel verglichen, jeweils ein Produkt mit und ein Produkt ohne Superfood.

- Brot: Produkt 1 mit Chiasamen, Produkt 2 mit Leinsamen
- Riegel: Produkt 1 mit Gojibeeren, Produkt 2 mit Cranberries
- zusätzlich bekam jeder Teilnehmer die Chance, einen Superfood-Drink (aus Pulver angerührt) zu probieren.

Den Teilnehmern sollte bewusst werden, dass man Superfood nicht immer an Aussehen und Geschmack erkennt und auch heimische Alternativen einen gesunden Snack versprechen und zudem die Superfood-Produkte deutlich teurer sind.

## **Workshop D**

### **Heimisches Superfood in der Kitaküche**

**Katrin Eitel und Alexandra Knauß**

**Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung BW bei der DGE-BW e.V.**

Als Einstieg ins Thema erfolgte eine Theorie-Einheit, die eine kurze Vorstellung der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg und die anschließende allgemeine Einführung ins Thema Superfood beinhaltet. Im Anschluss wurde speziell auf den Einsatz von Superfoods im Kita-Bereich eingegangen.

Sie sind nach wie vor wortwörtlich in aller Munde: Superfoods. Nährstoffreiche und meist exotische pflanzliche Lebensmittel mit hohem Gehalt an Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffe, sekundärer Pflanzenstoffe, etc., denen gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden. Trotz mangelnder wissenschaftlicher Studien, welche die erhofften Effekte der Trendlebensmittel belegen, erfreuen sie sich seit einigen Jahren großer Beliebtheit und haben mittlerweile ihren festen Platz im Supermarktregal. Doch brauchen wir Acai-, Goji- und Acerola-Beeren, Quinoa, Gerstengraß und Chiasamen tatsächlich bei der Vielfalt, die heimische Gärten und Felder zu bieten haben? Denn eins steht fest: auch in Heidelbeeren, Johannisbeeren, Holunder, Nüssen, Leinsamen, Brokkoli und Kohl steckt mehr Potenzial als von vielen bisher vermutet. Diese können vielfältig in der Kita eingesetzt werden: Haferflocken, Leinsamen und Obst im Müsli beim gemeinsamen Frühstück, Obst und Gemüseverzehr im Rahmen von Snacks, Einsatz gemahlener Nüsse oder Nussmus, Getreide, Hülsenfrüchten, Zwiebelgewächsen, Kohllarten, etc.

Die vielversprechenden Eigenschaften von Chia, Goji-Beere und Co sollten durchaus kritisch betrachtet werden: In der Regel sind die Exoten um ein Vielfaches teurer als die hier erhältlichen, heimischen Alternativen, die den Superfoods hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe in nichts nachstehen. Die exotischen Lebensmittel büßen durch den langen Transportweg und meist hohen Verarbeitungsgrad viele der erwünschten Inhaltsstoffe ein. Generell besteht die Gefahr allergischer Reaktionen, ausgelöst durch für unseren Körper unbekannte Inhaltsstoffe oder durch Überdosierung bei Aufnahme als Konzentrat in Pulver- oder Kapselform. Zudem wurde eine erhöhte Belastung mit Schadstoffen festgestellt, was auf fehlende oder mangelhafte Kontrollen im Ausland zurückzuführen ist.

Sämtliche oben aufgeführte, negative Effekte sind bei der Verpflegung unserer Kleinsten in der Kita selbstverständlich nicht erwünscht und können schwere Schäden verursachen. Die im DGE-Qualitätsstandard verankerten Anforderungen an die Verpflegung in der Kita – ökologisch, nachhaltig, hygienisch, wirtschaftlich und kindgerecht – werden durch exotische Superfoods nicht gänzlich erfüllt. Da einige der exotischen Superfoods erst kürzlich als neuartiges Lebensmittel zugelassen wurden, gibt es noch keine wissenschaftlichen Empfehlungen für unbedenkliche Verzehrsmengen bei Kleinkindern. Ebenfalls kritisch ist die Form vieler Superfoods:

meist kleine Beeren und Körner, welche von den Kindern schnell verschluckt werden können und ein Gesundheitsrisiko darstellen.

Im praktischen Teil wurde an vier Stationen mit einem Super-Früchte-Müsli, einer Superfood-Verkostung, mit der Untersuchung optimierter Kita-Speisenpläne und dem Saisonkalender auf den Einsatz heimischer Superfoods in der Kita eingegangen: An Station 1 „Superfood-Verkostung“ hatten die Teilnehmer die Möglichkeit die zuvor bereits besprochenen Superfoods Quinoa, Chia-Samen, Goji-Beeren, Hirse, Leinsamen und Blaubeeren zu verkosten. Folgendes wurde diskutiert: Wie schmecken diese? Schmeckt das Kindern? Wie erleben wir den Umgang mit neuen Geschmackserlebnissen? Wo verbergen sich potenzielle Gefahrenquellen für Kinder?

Bei Station 2 „Super-Müsli“ wurde ein Müsli aus Apfel, Banane, Joghurt, Milch und Haferflocken in zwei verschiedenen Zubereitungsformen (Obst in Stücken/gerieben) verkostet und sensorische Unterschiede, entsprechende Zielgruppen und Einbau in den Kita-Alltag diskutiert. Die Teilnehmer stellten fest, dass das feiner geriebene Müsli für U3 süßer und intensiver und intensiver schmeckt, als das grobe mit den Obststücken. Vorgeschlagen wurde zudem der Einbau von buntem Superfoodpulver als optisches Event. An Station 3 wurde der optimierte „Beispiel-Speisenplan Frühling“ auf Superfoods untersucht und die Umsetzbarkeit in der Kita und Akzeptanz durch die Kinder besprochen. Kritisch beurteilte man das Angebot von Rosenkohl und Spargel bei Kindern. Zur Akzeptanzsteigerung wurde wiederholtes Angebot, Erzieher als Vorbild und Gruppendynamik vorgeschlagen. Ebenso sollen Kinder die Lebensmittel mit allen Sinnen erleben, indem Obst und Gemüse im rohen Zustand gezeigt, Kresse gepflanzt und Markt oder Garten besucht wird. Bei Station 4 wurde anhand des „Saisonkalenders“ erörtert, inwiefern eine ganzjährige Versorgung mit Superfoods aus der Heimat möglich ist. Darüber hinaus erfolgte ein Austausch über mögliche Ausflugsangebote und mögliche Ansätzen zur Erarbeitung von Regionalität und Saisonalität mit Kindern. Die Ideen waren vielfältig und reichten von dem Anpflanzen eines Kräutergartens mit Unterstützung der Kinder, über einen Kräuterspaziergang, dem Besuch von Bauernhof, Hofladen, Streuobstwiese, Kartoffelacker, Gemüsehändler und Supermarkt bis hin zur Dekoration mit Obst und Gemüse der Saison.

Die Ergebnisse der einzelnen Kleingruppen wurden in der abschließenden gemeinsamen Diskussion ausgetauscht. Da die regelmäßige Aufnahme gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe für Auswirkungen auf die Gesundheit notwendig ist, empfiehlt sich der tägliche Einbau heimischer Superfoods in den Speisenplan. Im Rahmen des Workshops sollte aufgezeigt werden, dass im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung in der Kita auf die Exoten durchaus verzichtet werden kann und eine ausgewogene und bedarfsdeckende Ernährung mit dem heimischen Lebensmittelangebot umsetzbar ist.

## **Workshop E**

### **Inhaltsstoffe im Vergleich oder was liefert das Chia-Samen Topping?**

**Stefanie Deisling und Sandra Koch**

**Humboldt reloaded Universität Hohenheim**

Nach einer kurzen Einleitung in das Thema des diesjährigen DGE-BW-Forums wurden verschiedene exotische Superfoods und heimische Alternativen hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe verglichen. So wurde zum Beispiel der Vergleich zwischen Chiasamen und Leinsamen gezogen. Dabei konnte veranschaulicht werden, dass sich die Samen in Bezug auf die Inhaltsstoffe nur marginal unterscheiden und somit die ursprünglich aus Nordamerika stammenden Chiasamen durch einheimische Leinsamen sehr gut ersetzt werden können. Verglichen wurden außerdem auch Moringa und Grünkohl sowie Granatapfel und Trauben.

Auch die Aufgaben einiger Vitamine in sog. Superfoods und ihren heimischen Alternativen wurden erläutert – so die Funktion von Vitamin E als Antioxidans und die der Mineralstoffe wie Calcium, das von großer Bedeutung für den Knochenstoffwechsel ist.

Abschließend folgte die Verkostung, bei der die Teilnehmer sich ein Müsli mit verschiedenen Superfoods und Alternativen zusammenmischen konnten. In der darauf folgenden Diskussionsrunde wurden unter anderem mögliche negative Inhaltsstoffe verschiedener Superfoods erörtert. So sollte man beispielsweise den täglichen Verzehr von Chiasamen aufgrund der enthaltenen Phytate nicht zu hoch setzen.



## **Workshop F**

### **Südamerikanisches Superfood – Anbau in Deutschland**

**Prof. Dr. Simone Graeff-Hönninger**

**Institut für Kulturpflanzenwissenschaften**

**Fachgebiet Allgemeiner Pflanzenbau (340a)**

**Universität Hohenheim**

Der Schwerpunkt des Workshops lag nicht auf den ernährungsphysiologischen Wirkungsweisen von sogenannten Superfoods, sondern auf deren Anbau in Deutschland und darauf, ob ein solcher hier möglich, beziehungsweise sinnvoll wäre. Dabei wurde im Wesentlichen auf die Superfoods Quinoa und Amarant, Chia-Samen, Yacon und Maca eingegangen, die ihren Ursprung in Südamerika haben.

Durch die Veränderung der Essgewohnheiten in Deutschland steigt die Nachfrage nach Superfoods enorm und auf dem Markt gibt es immer mehr Kochbücher zur Thematik, sowie eine immer größere Fülle an Superfoods in unseren Supermarktregalen. Die gefragtesten Produkte sind derzeit Quinoa, Chia-Samen, Amarant und Matcha Tee. Da es sich hier nicht mehr nur um einen Hype handelt, sondern zu erwarten ist, dass dieser Lebensmitteltrend uns auch noch in den nächsten Jahren begleiten wird, ergibt sich die Frage, ob es nicht von Vorteil wäre, diese Pflanzen direkt in Deutschland anzubauen. Vielfältige Gründe sprechen für einen Anbau in Deutschland. Einer der wichtigsten Aspekte ist dabei, dass die hohe Nachfrage in den westlichen Ländern zu ökologischen Problemen in den Herkunftsländern führt. Es kommt zu sozialen Konflikten, da die Preise beispielsweise für Quinoa, als ein Grundnahrungsmittel in Südamerika, so sehr ansteigt, dass es sich die eigene Bevölkerung nicht mehr leisten kann. Weitere Punkte sind, dass durch einen Anbau lange Transportwege vermieden werden könnten, es leichter wäre Qualitätsstandards einzuhalten, und eine ganzheitliche Verwertung der Pflanze möglich wäre. Zudem würde ein Anbau eine Alternative für deutsche Landwirte bieten.

Im Workshop wurde im Folgenden gezielt auf die einzelnen Pflanzen eingegangen, sowie Rahmenbedingungen angesprochen, die gegeben sein müssen, damit ein Anbau in Deutschland möglich ist. Bei Quinoa und Amarant handelt es sich um Sommerkulturen, die idealerweise bei Temperaturen zwischen 15-20°C wachsen und frost- und trockenheitsresistent sind. Die Ernte ist mit normalen Landwirtschaftsgeräten möglich und es ergibt sich eine gute Wertschöpfungskette. So lässt sich beispielsweise aus der Pflanze gewonnenes Saponin-Extrakt zur Herstellung von Kosmetika verwerten. Insgesamt ist der Anbau für Landwirte durchaus attraktiv und der hohe Proteingehalt (insbesondere der hohe Gehalt an Lysin) kann auch durch einen Anbau in Deutschland beibehalten werden.

Die Chia-Pflanze, die zur Gattung des Salbeis gehört, ist eine Kurztagpflanze, sie benötigt also weniger als zwölf Stunden Sonnenlicht damit deren Blütenbildung

erfolgen kann. Zudem wächst sie in tropischen bis subtropischen Regionen, da sie frostempfindlich ist. Zum Anbau in Deutschland werden deshalb anpassungsfähige Pflanzen benötigt, da im Sommer zwar die gewünschten Temperaturen erreicht werden können, aber die Sonnenstunden zu lange sind. Im Winter ergibt sich die genau umgekehrte Problematik. Der Anbau verschiedener Chia-Sorten an der Universität Hohenheim zeigte sich allerdings als Erfolg. Analysen zu den Inhaltsstoffen der Samen bestätigten außerdem, dass auch deren Qualität, mit einem hohen Gehalt an  $\alpha$ -Linolensäure bewahrt werden konnte. Chia gilt in der EU derzeit als „Novel food“, weshalb dessen Verarbeitung zu weiteren Lebensmittel etwas eingeschränkt ist.

Yacon ist mit Topinambur verwandt und bildet wie diese essbare Knollen. Yacon-Produkte sind in Deutschland derzeit ausschließlich über das Internet erhältlich. Interessant sind die Pflanzen vor allem aufgrund ihres hohen Gehalts an Fructooligosacchariden (FOS), welche von unseren Verdauungsenzymen nicht abgebaut werden können und ein Yacon-Syrup daher ein attraktives alternatives Süßungsmittel darstellt. Außerdem ist es als Zuckeraustauschstoff für Diabetiker geeignet.

Die Maca-Pflanze ist in Deutschland meist als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Pulver oder Kapseln zu finden. In Peru wird sie als Nahrungs- und Heilpflanze verwendet, allerdings sind viele ihrer nachgesagten Wirkungen nicht wissenschaftlich bewiesen. Die Maca-Pflanze wächst in den Anden auf über 4500m Höhenlage und ist enormen Temperaturschwankungen ausgesetzt. Bei Anbauversuchen an der Universität Hohenheim zeigte sich, dass die Pflanze nur sehr langsam wächst und in den Sommermonaten sehr häufig bewässert werden muss. Nichtsdestotrotz konnten Maca-Knollen letztlich geerntet werden.

Somit lässt sich das Fazit ziehen, dass der Anbau der Pflanzen prinzipiell möglich wäre, und als Marktnische auch eine gute alternative Einkommensquelle für Landwirte darstellen würde. Den Abschluss des Workshops bildete die Verkostung von diversen Produkten aus den genannten vier Superfoods. So konnten die Teilnehmer beispielsweise eine Chia-Handcreme testen, und Maca-Kekse oder einen Amarant-Aufstrich probieren. Teilnehmer, die sich darauf einließen, die schwarze Yacon-Knolle zu verkosten wurden mit ihrem Apfel-, Birnen- oder Melonenähnlichen süßlichen Geschmack belohnt. Damit auch ein einheimisches Superfood vertreten war, gab es auch verschiedene Erzeugnisse aus der roten Beete, wie etwa knackige rote Beete Chips.

## **Workshop G**

### **Superfood heimische Wildkräuter Kräuterpädagogen Baden-Württemberg e.V. Claudia Nafzger, Steinheim**

Zum Einstieg in den Workshop stellte Claudia Nafzger den Zuhörern den Beruf der Kräuterpädagogin vor, dem sie seit 10 Jahren nachgeht und schilderte deren vielfältiges Arbeitsfeld. Kräuterpädagoginnen beschäftigen sich mit der Biologie der Pflanzen, sowie der Verwendung und dem Vorkommen von einheimischen Pflanzen, die wild auf den Wiesen in Deutschland wachsen. In Baden- Württemberg werden die Interessen der Kräuterpädagoginnen durch den Verein der Kräuterpädagoginnen vertreten, der rund 170 Mitglieder zählt.

Anschließend wurde den Teilnehmern der Begriff „Wildkräuter“ näher erklärt und erläutert. Darunter versteht man Pflanzen, die jedes Jahr von alleine wieder kommen, wenn der Standort und die Bedingungen stimmen. Sie müssen weder gegossen noch gedüngt oder gespritzt werden. Im Allgemeinen werden sie bei der Bevölkerung allerdings auch als Unkraut oder Beikraut bezeichnet. Wichtiger Bestandteil der Wildkräuter sind die sekundären Inhaltsstoffe, die der Pflanze als Schutz (z.B. Fraßschutz, Sonnenschutz) zum Überleben dienen.

Die Bedeutung der Wildkräuter für uns Menschen wurde wie folgt erklärt: In erster Linie stellen sie nicht unbedingt ein Lebensmittel dar, das uns mit Makronährstoffen versorgt. Ihr Nutzen liegt in den sekundären Inhaltsstoffen, die uns wichtige Mikronährstoffe liefern können. Wildkräuter werden nicht „gepöppelt“ und mit Dünger und Pflanzenschutzmittel behandelt und müssen von alleine aus die Kraft aufbringen, zu überleben. Dabei gilt, je mehr Stress die Pflanze ausgesetzt wird, desto robuster ist sie und beinhaltet damit auch mehr Nährstoffe. Diese sollen bei uns Menschen einen Beitrag zu Gesundheit und Schönheit liefern. Wildkräuter haben zudem den Vorteil, dass sie umweltfreundlich sind, wie alle Pflanzen Sauerstoff produzieren, kein Transport aus anderen Ländern notwendig ist, sie preiswert sind und keiner Verarbeitung ausgesetzt wurden.

Im zweiten Teil des Workshops stellte Claudia Nafzger einzelne Beispiele an Wildkräutern vor. Als erstes ging es dabei um Giersch, ein Wildkraut aus der Familie der Doldenblütler. Für die einen stellt diese Pflanze eine wahre Delikatesse dar, Andere sehen in ihr nur einen Plagegeist, den man aus dem Garten entfernen möchte. Dies sei immer abhängig von der Sichtweise des Betrachters. Giersch erinnert geschmacklich stark an Petersilie und ist gut an den drei Blättern am Ende eines Stängels zu erkennen, die jeweils noch einmal dreizahlig sind (3x3). Man kann ihn in hohen Mengen verzehren. Ein weiteres Wildkrautbeispiel war Gundermann, auch Gundelrebe genannt. Diese Pflanze gehört zur Familie der Lippenblütler und gilt als typisches Unkraut. Sie enthält viele ätherische Öle und ist extrem würzig. Sie darf aber nur in geringen Mengen verzehrt werden. Gundermann ist gut zur Bekämpfung von Viren, Bakterien und Pilzen und wird laut Nafzger nun

wieder vermehrt genutzt, nachdem der Nutzen vieler Antibiotika nachlässt und sich immer mehr Menschen auf das Basiswissen von früher stützen. Das dritte vorgestellte Wildkraut war das Gänseblümchen, der Familie der Korbblütler zugehörig. Hervorgehoben wurde der hohe pädagogische Wert der Pflanze, da man an ihr gut die Physiologie der Pflanze erklären könnte. Gänseblümchen schließen nachts ihre Blüten, pflückt man sie so und legt sie beispielsweise als Dekoration mit auf eine Suppe, so öffnet sich dadurch die Blüte und weckt das Interesse der Kinder. Das nächste Beispiel war der Spitzwegerich, wie der Name schon sagt zur Familie der Wegerichgewächse gehörend. Zur Erkennung dieser Pflanze wurde den Teilnehmern ein Merkspruch mit auf den Weg gegeben: Das Blatt des Spitzwegerichs hat 5 Rillen, sodass jeder Finger einer Hand auf einer Rille liegen kann. Der Spitzwegerich eignet sich hervorragend zur ersten Hilfe und kann auf Wunden sanft aufgetupft werden, da er eine zusammenziehende Wirkung besitzt. Er ist zudem entzündungshemmend und kann auch zur Herstellung eines Hustensafts dienen. Als letztes Beispiel wurde die Brennnessel besprochen. Diese wächst überall, ist gut für Entwässerung und bietet zudem viel bioverfügbares Eisen.

Claudia Nafzger gab dem Publikum mit nach Hause, dass im Hinblick auf Wildkräuter das ganze Jahr etwas entdeckt werden kann und der Tisch reich gedeckt ist. Man müsse auch nicht viele Wildkräuter kennen, aber wichtig sei, die Wenigen mit Sicherheit identifizieren zu können. Als ersten Anhaltspunkt dienen dabei Optik und Geruch. Am Anfang sei es gut, nur sparsam mit den Kräutern umzugehen und nicht alles zusammen zu mixen, sondern die Kräuter zunächst einzeln zu verzehren und kennenzulernen. Im Anschluss an den Workshop hatten die Teilnehmer noch die Möglichkeit einzelne mitgebrachte Wildkräuter näher zu betrachten, anzufassen und auch zu probieren.

## Workshop H

### Neues aus der Schlossküche:

#### **Grüner Smoothie und roter Aufstrich – regionales Superfood als Trendsetter Fachschülerinnen der Akademie Kupferzell**

An der Akademie Kupferzell lernt man in der Hauswirtschaft nicht nur theoretisches Wissen, sondern plant, probiert aus und diskutiert neue Versuche in der Küche. Fachschülerinnen in der Ausbildung zur hauswirtschaftlichen Betriebsleiterin machten sich das Thema „Superfood“ zu ihrem Projekt und präsentierten in diesem Workshop die Ergebnisse der Versuchsküche. Vorgestellt wurde eine Auswahl an erprobten Rezepturen mit Zubereitungshinweisen, dem zeitlichen Aufwand in der Herstellung, den Verwendungsmöglichkeiten sowie der Auswertung in Bezug auf Nährstoffangebot und Lebensmittelpreisen. Anhand eines Quiz zu Superfoods stiegen die Teilnehmer in die Thematik ein. Quinoa wird auch als „vegetarischer Kaviar“ bezeichnet, der Ursprung des Chia-Anbaus ist in Mexiko, die Paradiesfrucht Granatapfel hat 400 Kerne, 2013 war das internationale Jahr des Quinoas, Ingwer wurde zur Heilpflanze 2018 gekürt und Walnuss wird auch als Brainfood bezeichnet. Im zweiten Teil schlüpfen die Fachschülerinnen selbst in die Rolle der Superfoods und stellten als Akteure die exotischen Superfoods den entsprechenden heimischen Superhelden spielerisch gegenüber.

Zuerst gingen die Fachschülerinnen der Frage nach, wie Superfood als Aufstrich eingesetzt werden kann. Das Ergebnis präsentierten sie auf selbstgebackenem Brot in Form eines pikanten Karotte-Mandel- und Rote-Beete-Aufstrich. Danach stellten sich „Julia Chia“ und „Lina Leinsamen“ vor. Chia wird unter anderem als Ei-Ersatz oder in Müsli für Zöliakiepatienten verwendet und ein postulierter Effekt sei z.B. Blutdrucksenkung. Für Julia Chia gibt es eine Mengenbegrenzung von 15g, sie kostete 1,32 € pro 100g. Dank einer guten Lobby gilt Julia Chia als Superfoodstar. In der Zusammensetzung ähnelt Chia dem alt bekannten heimischen Leinsamen. Sie findet Verwendung in Müsli, Joghurts und z.T. auch in Proteinshakes und helfe bei Obstipation und wirke verdauungsfördernd. Die Leinsamen quellen im Darm auf, sodass nach dem Verzehr viel Wasser trinken wichtig ist. Zudem hat Lina Leinsamen keine Mengeneempfehlung und keine Lobby, sodass 100 g für rund 0,40 € erhältlich sind. Die Debatte zwischen Julia und Lina beendete Lina Leinsamen als Sieger, da sie mit ihren ähnlichen Inhaltsstoffen, wesentlich günstiger und nachhaltiger als der Superfoodstar Julia Chia erhältlich ist. Im direkten Vergleich gab es für die Workshop-Teilnehmer Chia- und Leinsamenaufstriche aus Milch, Datteln und Kakao zum Probieren.

Danach folgte die Vorstellung der Heilpflanze 2018 Inge Ingwer, auch im englischen Sprachgebrauch unter Ginger bekannt - eine gelbe scharfe Wurzel. Verwendung findet sie beispielsweise im Tee, in orientalischen Gerichten oder im Ginger Ale. Ursprünglich kommt Inge Ingwer aus den Tropen und Subtropen, fühlt sich aber in den deutschen Supermärkten auch wohl. Postuliert wird eine krebsvorbeugende und entzündungshemmende Wirkung. Eine Geschmacksprobe gab es in Form eines

Spinatsmoothies mit Orange und Banane. Danach trafen sich Noah Quinoa und Hilde Hirse, die vielfältig in der Küche einsetzbar sind. Quinoa wirke stimmungshebend, schmerzlindernd bei Migräne und vorbeugend bei Krebs und enthält essentielle Aminosäuren und Vitamine. Die Hirse habe dreimal mehr Eisen als andere Getreidesorten. Im Geschmackstest konnte man einen Quinoa- und Hirsesalat aus Karotte, Cocktailtomaten, Sonnenblumenkernen und Erbsen direkt miteinander vergleichen. Wie Rote Bete Nudeln selbst gemacht werden können, wurde anhand eines Videos gezeigt. Zuletzt stellte sich Anna Amaranth vor. Ein nussig, mildes Fuchsschwanzgewächs, das in Mittel- und Südamerika ein Grundnahrungsmittel darstellt, das aber auch in deutschen Gärten zu finden ist. Aus der botanischen Sicht handelt es sich hierbei jedoch um ein Pseudogetreide. Verwendung findet es beispielsweise in Keksen, Kuchen und im Auflauf. Es enthält besonders die Aminosäure Lysin, die sonst nur in tierischen Produkten vorkommt. Amaranth wirke zudem krebsvorbeugend. Die Fachschülerinnen servierte hierzu ein Aprikosen-Amaranth-Riegel mit Haferflocken und Mandeln.

Die Rezepte zu allen Kostproben wurden in einem Heft von den Fachschülerinnen zur Verfügung gestellt und am Ende des Workshops ausgeteilt. Die Fachschülerinnen sangen zum Abschluss ein Lied: „Komm schon Superfood, rette mich in deine Welt“. Ein Präsentationstisch mit Produktbeispielen lud ein, neue Anregungen für den Einsatz von Superfoods in der eigenen Küche zu sammeln und Fragen an die Experten zu stellen.