

# Superfood für uns, Wasserprobleme in den Anbaugebieten

Barbara Brune

*Wann ein Lebensmittel als „Superfood“ bezeichnet werden darf, ist nicht gesetzlich geregelt. Gemeinhin wird den Superfoods eine starke gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt. In Europa nimmt die Nachfrage zu. Das führt in einigen Anbauländern jedoch zu gesundheitlichen und sozialen Problemen, zum Beispiel durch Wassermangel, den starken Einsatz von Insektengiften oder schlechte Arbeitsbedingungen wie niedrige Löhne. Hier zwei Beispiele.*

## Die Heidelbeere

Die Heidelbeere, auch Blaubeere oder Waldbeere (*Vaccinium myrtillus*) wächst auf sauren, feuchten Böden. Die Kulturheidelbeeren sind mit den in einheimischen Wäldern wachsenden Beeren eng verwandt; allerdings stammen die Züchtungen aus Nordamerika und Neuseeland. Diese werden 1,60 bis 2 Meter hoch und liefern pro Strauch mehrere Kilogramm Beeren. Anders als bei den wild wachsenden Beeren ist das Fruchtfleisch weiß bis zartgrün und nur die Schale blau.

Die Blaubeere quillt über von Vitaminen und Mineralstoffen. Sie enthält sekundäre Pflanzenstoffe, die Entzündungen hemmen, stärkt unser Immunsystem, fördert den Knochenaufbau, unterstützt unsere Sehkraft und hat eine präventive Wirkung gegen die Krebszellenbildung. Sie ist reines Superfood und äußerst gesund! Sollte sie al-

so das ganze Jahr auf unserem Speiseplan stehen?

Um die Frage zu beantworten, muss eine Reise in die Anbaugebiete gemacht werden. Schauen wir zunächst nach Andalusien in Spanien: Laut Recherche des Weltspiegels (16.5.21) befindet sich neben dem Feuchtgebiet und Nationalpark „Coto de Donana“ ein riesiges Anbaugebiet von Beeren aller Art, darunter auch verstärkt von Heidelbeeren. Die Ranger im Nationalpark sind in großer Sorge. Dem Feuchtgebiet, das vielen Wasservögeln, aber auch unzähligen anderen Tier-

arten eine Heimat gibt, wird buchstäblich das Wasser abgegraben. Illegale Brunnen zapfen das Grundwasser an, um so den Beerenanbau gewährleisten zu können. Diese illegalen Brunnen aufzuspüren und zu schließen, bedeutet Einsatz gegen die Plantagenbesitzer. Auch weil Behörden versagen, gehen Jahre ins Land und so wurden erst 2021 Brunnen geschlossen, die schon 2014 gemeldet wurden. Zurück bleiben Schläuche und Kabel, die dann noch die Waldbrandgefahr erhöhen. In diesem Jahr, so berichteten Bekannte aus Spanien, ist das Feuchtgebiet in vielen Teilbereichen schon vertrocknet.

Ja, der Obstgarten Europas hat ein Problem: die wachsende Nachfrage nach Beeren und die dazu nötige Wassermenge für den Anbau. In den küstennahen Anbaugebieten sickert Salzwasser ins Grundwasser, darauf wurde bereits im Jahr 2000 im Umweltbericht Nr. 7 der EU hingewiesen mit der bangen Frage: „Ist Europas Wasser nachhaltig nutzbar?“ Es gibt zwar Modelle der intelligenten Bewässerung, die 40% des Wassers einsparen, aber das bedeutet gewaltige Investitionen für die Landwirte. Also wird weiter illegal Wasser abgegraben, werden Erntehelfer aus Marokko, Osteuropa, aber auch aus Spanien zu niedrigen Löhnen beschäftigt. Sie



Saisonal und regional sind Blaubeeren nicht nur lecker, sondern auch nachhaltig.  
Foto: Ramona Heim



hausen unter Plastikplanen in den angrenzenden Pinienwäldern und ernten für uns in den stickigen Plastiktunneln sieben Stunden am Tag Heidelbeeren. Ja, die Plastiktunnel müssen sein, damit die Heidelbeeren möglichst zeitig im Frühjahr dem Großhandel angeboten werden können, denn auch in Südspanien wachsen die Beeren im Winter/Frühling nicht im Freien. Übrigens ist die Ernte dann drei Tage unterwegs, um unsere Supermärkte zu erreichen.

Noch extremer geht es in der künstlich angelegten Beerenwelt in Peru zu (ARD Weltspiegel 14.11.21): Drei Millionen Blaubeersträucher wurden bereits in Humussäcken in die Wüste gepflanzt und bewässert. Das Wasser ist Schmelzwasser aus den Anden, das nun nicht mehr in das Amazonasbecken fließt, sondern zur Pazifikküste umgeleitet wird. Zuchtpflanzen liefern pralle Beeren, die in den deutschen Supermärkten gerne genommen werden. Damit sie allerdings die lange Schiffsreise überstehen, kommen Pilzgifte zum Einsatz. Den Menschen in Peru liefert die Arbeit auf den Plantagen ein recht gut bezahltes Einkommen, doch das auf Kosten der Umwelt. Man fragt sich, wie lange bleibt das so?

Gekniffen durch das Superfood aus den Anden war ein Obstbauer aus Wachtberg (Rhein-Sieg-Kreis), denn ein Großkunde kaufte plötzlich lieber Heidelbeeren aus Peru. Der so vor vollendete Tatsachen gesetzte Landwirt drohte auf seiner Heidelbeerernte sitzenzubleiben. Aber weit gefehlt! Nach einem Aufruf zum Selberpflücken kamen 2.000 Menschen, um die reifen Früchte zu ernten! Das berichtete der WDR am 10.10.21 in der Lokalzeit. Einige der begeisterten Pflücker und Pflückerinnen, die zum Teil mit ihren Kindern angereist waren, sprachen von Wintervorräten, die sie durch Einfrieren, Dörren etc. anlegen wollten. „Dann pflücken wir gleich etwas mehr“, so lautete ihr Kommentar. Und die fünf Euro pro Kilogramm wurden gerne gezahlt. Mit dieser Vorratshaltung steht dann auch ei-



Avocado-Farm. Das Wasser, das hier verbraucht wird, fehlt der Landbevölkerung in anderen Gebieten.  
Foto: Alfonso Silva P.

nem ganzjährigen Genuss der Heidelbeere nichts im Wege. Der Landwirt war von so viel Zuspruch und Begeisterung ganz gerührt; seine Ernte verkaufte sich gut.

Also, warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute ist so nah. Heimische Lebensmittel sind zudem oftmals preiswerter als die Exoten. Man kann sie im eigenen Garten anbauen oder zumindest regional und zur richtigen Saison kaufen. Da sie dann nicht so weit transportiert werden müssen, schont man mit ihrem Kauf auch die Umwelt.

## Das Märchen vom Superfood Avocado

Eine Lieferung von 71.000 Tonnen Avocados erreichte im letzten Jahr Deutschland! Und eine Steigerung ist vorstellbar. Die Deutschen haben das Superfood Avocado für sich entdeckt. Über soziale Netzwerke und Werbefilme wird der gesunde Genuss beworben und die Leute wollen trendy sein und im Lifestyle mithalten. Sie sind verfügbar! Dahinter steckt „Hass Avocado Board“, gegründet in den USA, die diesen Trend befördert, indem sie etwa Youtube-Einspieler sponsert. Aber: Lasst euch nicht verführen durch ein die Wahrheit ausblendendes Marketing!

Werfen wir zunächst einen Blick auf die Pflanze: Der Avocadobaum

(*Persea America*) gehört zu den Lorbeergewächsen und erinnert ein wenig an einen Walnussbaum. Er ist in den Tropen kultiviert worden, wächst aber nun auch in Spanien, Südafrika, Israel und Mexiko und anderen Ländern. Zweifellos, Avocados sind gesund und lecker. Sie enthalten Vitamine und Mineralstoffe, sind frei von Purinen und können so von Menschen mit Gicht und Nierensteinen problemlos verzehrt werden. Doch diese positive Eigenschaft haben andere Gemüsesorten auch!

Bei einer Fruktoseintoleranz sind Avocados empfehlenswert, senken nachweislich den Cholesterinwert und passen gut in die Ernährung von Diabetikern. So weit, so gut. Als Omega-3-Quelle fallen die Avocados aber weit hinter Walnüssen, Leinöl und Hanfsamen zurück. Auch der sekundäre Pflanzenstoff Lutein, gut für die Augen, ist reichlicher in Grünkohl, Spinat, Brokkoli und grünen Bohnen enthalten. Das Märchen, dass man mit einer Avocado pro Tag abnehmen kann, weil das Enzym Lipase das körpereigene Fett verbrennt, stammt ebenfalls aus der Feder von Hass Avocado Board.

Das Märchen von der Avocado als Superfood ist noch nicht beendet, denn es fehlt der Blick in die Anbaugebiete. Hier eine Auswahl:

In Chile wird der Anbau von Avocados in großen Plantagen be-

trieben. Ein Baum schluckt pro Tag 230 Liter Wasser durch künstliche Bewässerung, denn es regnet hier nicht. Die Temperaturen sind in etwa von 30 Grad auf 37 Grad gestiegen. Diese Erscheinung des Klimawandels befördert den Wasserverbrauch enorm. Grundwasserbrunnen sind ausgetrocknet, die Bevölkerung in den Dörfern wird durch Tanklaster mit dem notwendigsten Wasser versorgt. In den Plantagen leiden die Arbeiter und Arbeiterinnen unter den Krebs verursachenden Pestiziden. Die Plantagenbesitzer profitieren hingegen von der steigenden Nachfrage!

Aus Spanien können mit dem LKW in nur drei Tagen Avocados nach Deutschland geliefert werden. So schnell ist aus Chile durch die große Entfernung nicht möglich. In einer Avocadoplantage (biozertifiziert) im Süden Spaniens in der Nähe von Malaga wird durch Tröpfchenbewässerung nahezu die Hälfte des benötigten Wassers eingespart, das größtenteils aus Regenwassersammelbecken ge-

nommen wird. So berichtet eine Plantagenbesitzerin im SWR Marktcheck vom 7.4.22. Um den Boden vor dem Austrocknen zu bewahren, wird mit Blättern und anderen Pflanzenresten gemulcht.



Es wird keine Chemie beim Anbau eingesetzt und die Reifung der Avocados wird durch Äpfel beschleunigt, die Ethylen ausströmen.

Die beste Ökobilanz haben aber tatsächlich Avocados aus der Dominikanischen Republik, denn hier ist künstliche Bewässerung nicht nötig, da es in der hügeligen Landschaft ausreichend regnet. Die Abholzung von Wäldern für Plantagen ist allerdings fatal. Starkoch Nelson Müller besuchte für seine ZDF-Reportage einen Be-

trieb, der die Avocadobäume in den bestehenden Wald pflanzte. Doch die Ernte ist aufwendig und die Avocados werden unreif geerntet. Unreif werden sie auch mit einem Kühlschiff nach Rotterdam transportiert, das dauert drei Wochen. In den Reifekammern in Rotterdam kommt das Reifegas Ethylen zum Einsatz und nach fünf Tagen werden die Früchte mit Hilfe von LED-Licht sortiert. Dann kommen sie in den Handel.

Eine Avocado ab und zu, mit Genuss verspeist und zu einem fairen Preis erworben, ist in Ordnung. Der Großhandel ist hier in der Pflicht angemessene Preise zu zahlen und diese auf keinen Fall zu drücken! Gesunde Ernährung funktioniert aber genauso gut regional und saisonal. „Es muss nicht immer alles geben.“ So äußerte sich Nelson Müller in der Zeitschrift Schrot&Korn (Ausgabe 4/22) in einem Interview, in dem es um Lebensmittelskandale, Tierwohl und unseren übermäßigen Fleischverzehr ging. Aber das ist ein anderes Thema!

**Damit unsere Kinder cool bleiben können.**

**Wir bringen die Zukunft zum Leuchten.**  
Für uns ist Nachhaltigkeit mehr als nur ein Herzensthema. Es ist zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Ob es um Geldanlagen oder die Finanzierung von energieeffizientem Bauen geht: Wir kümmern uns. Mehr Infos erhalten Sie unter [sparkasse-hamm.de](http://sparkasse-hamm.de).

**Weil's um mehr als Geld geht.**

**Sparkasse Hamm**