

*Vorgestellt*

**LARA SCHUHWERK**

... ist 28 Jahre alt und kommt ursprünglich aus Singen. Nach einem erfolgreich absolvierten BWL-Studium in der Schweiz, China und in Frankreich möchte sie in Eigenregie ihre Karriere mit Sinnhaftigkeit, Wertschöpfung und mit ganz viel Leidenschaft gestalten. Deshalb kämpft sie als Gründerin von Beneto Foods für eine Food-Revolution, mit der sie nicht nur einen positiven Beitrag leisten, sondern die Welt auch noch ein kleines Stückchen besser machen kann – denn: »Gegessen wird immer.«





# MAL EBEN KURZ DIE WELT RETTEN

**Kulinarische Entdeckung:  
Insekten schmecken erstaunlich lecker**



Lara Schuhwerk und Daniel Mohr haben eine Vision: Sie wollen nicht weniger als die Menschheit davon überzeugen, ihren Proteinbedarf durch den Verzehr von Insekten zu decken. Mehlwurm statt Schnitzel? Was in Asien Gang und Gäbe, ist, lässt hierzulande viele die Nase rümpfen. Noch. Denn die Fakten sprechen für sich, und Insekten-Pasta ist eine leckere und optisch ansprechende Alternative zu Fleisch. Lara Schuhwerk hat deshalb Beneto Foods gegründet, Daniel Mohrs Firma heißt Plumento Foods.

TEXT: CHRISTINE HARBIG | FOTOS: THERESA KRAMPFL, CHRISTIAN SCHLAICH UND BERNHARD LEHN WÖHRSTEIN OHG SINGEN

Lara Schuhwerk ging schon als Kind lieber den steinigen Weg. Mit drei Jahren begleitete sie ihre Mutter beim 2.500-Meter-Alpenaufstieg, im Abitur hatte sie Mandarin als fünfte Fremdsprache, und ihr Studium absolvierte sie an der Schweizer Kader-Uni St. Gallen. Doch statt Investmentbankerin oder Unternehmensberaterin mit einem

sicheren, guten Gehalt zu werden, tat sie das Irrationalste, was ein Mensch tun kann: Sie gründete ihr eigenes Unternehmen Beneto Foods. Als ich das würfelförmige Stahlbetongebäude der Technologiewerkstatt in Albstadt betrete, weiß ich noch nicht, dass ich bald einer Visionärin gegenüberstehen werde. Klar, der Gründergeist weht hier

überall durch die Flure der Co-Working-Spaces. Doch Lara Schuhwerk ist eine besondere Gründerin. Sie möchte nicht einfach nur ein ungewöhnliches Produkt auf den Markt bringen. Sondern mit ihrer eigenen Ernährungsform – dem »Benetarismus« – die Welt retten. Die von ihr kreierten Insektennudeln sind dabei erst der Anfang.



Ich folge Lara – vorbei an den grünen Stühlen und Konferenzräumen mit Flatscreen – in ihr Büro. In den Gängen blitzt überall das stilisierte »T« der Technologiewerkstatt auf. Viel zu sehen gibt es allerdings nicht. Ein Schreibtisch, ein Stuhl und der Laptop auf dem Tisch. Ihre Insektennudeln produziert Lara längst nicht mehr selbst. Nun verrät nur noch der volle Terminkalender an der Wand, was es heißt, Unternehmerin zu sein. Die 28-Jährige mit den glatten braunen Haaren folgt meinem Blick. Bis September ist kein einziges freies Wochenende zu entdecken. Lara scheint das nicht zu schrecken. »Ich war schon immer eine Planerin«, verrät sie. Schon in der Schule galt sie als Streberin, weil ihr das Lernen immer leichtfiel. Mit Beneto lernt sie jeden Tag dazu. »90 Prozent der Gründer scheitern in den ersten drei Jahren. Auch ich kann mein Unternehmen immer noch gegen die Wand fahren«, sagt die junge Frau ohne ein Wanken in der Stimme. »Aber das ist es mir wert. Denn einfach nur irgendwelche Excel-Tabellen oder PowerPoint-Präsentationen hin- und herzuschieben, das hat mein Herz nicht berührt.« Angst kennt sie nicht. Ihre Augen sind von einer unstillbaren Energie erfüllt. Und genau die braucht sie auch.

### WARUM IST ES NACHHALTIGER, INSEKTEN ZU ESSEN?

Insekten haben eine viel höhere Futtermitteleffizienz als unsere Nutztiere. Ein Rind braucht 15 Kilogramm Futter für 1 Kilogramm Lebendgewicht. Aber nur 40 Prozent des Rinds sind essbar. Ein Insekt braucht nur 1,1 Kilogramm Futter für 1 Kilogramm Lebendgewicht und ist zu annähernd 100 Prozent essbar.

### WELCHE BENETO – NUDELSORTEN GIBT ES?

Von klassisch bis exotisch: Tomate, Steinpilz, Curry Schokolade, Natur

### Kurz vor der Katastrophe

»Wir steuern schon seit Jahren auf eine Katastrophe zu«, sagt Lara bestimmt. »2050 werden wir fast zehn Milliarden Menschen ernähren müssen. Wenn wir weiter solch einen Raubbau an der Natur betreiben, wird das in einer Lebensmittelkrise enden«, ist die 28-Jährige überzeugt. Für Lara läuft in der globalisierten Lebensmittelproduktion vieles schief: Wieso landen 80 Prozent der Sojaernte im Tierfutter statt auf unserem Teller? Warum wird für den Anbau der Regenwald abgeholzt? »Seit ich mir vorstelle, dass meine Enkel eines Tages zu mir sagen: Lara, Du hast es doch gewusst. Warum hast Du nichts getan? Warum warst Du ein Systemläufer und hast einfach mitgemacht? Seitdem kann ich nicht mehr in den Spiegel gucken. Ich will etwas verändern!« Angefangen hat sie beim Fleischkonsum. Denn wir alle benötigen Proteine. Veganismus sei eine Lösung, aber eben nicht jedermanns Sache. »Wir können nun mal tierisches Protein besser verwerten als pflanzliches. Und Eiweiß aus Insekten ist besser als Eiweiß aus Antibiotika-verseuchtem Billig-Fleisch«, ist Lara sicher. Doch die wenigsten von uns würden einfach so eine Grille in den Mund stecken. Anders ist das in Asien.

### Ekelfaktor ade

Auf dem Nachtmarkt von Peking fing alles an, als Lara in Fernost ein Auslandssemester absolvierte. Dort bestellte sie zum ersten Mal einen frittierten, handgroßen schwarzen Skorpion am Spieß. Für Europäer eine echte Mutprobe. Als das erste Ekelgefühl überwunden war, probierte sie auch Heuschrecken und Grillen. Und merkte, dass Insekten erstaunlich lecker schmecken. Zurück in Europa fiel es ihr erst wieder ein, als sie begann, im Fitness-Studio zu trainieren. Denn sie hatte ein Problem: den Heißhunger nach dem Training. Zu





» BEI EINEM START-UP IN HONGKONG HABE ICH BLUT GELECKT. DAS WAR DIE TOLLSTE ERFAHRUNG IN MEINEM LEBEN.«

gerne hätte sie einen riesengroßen Teller Spaghetti verdrückt, doch das schlechte Gewissen hielt sie davon ab. Zu viele Kohlenhydrate. Besser wären Proteine, für den Muskelaufbau und für das Sättigungsgefühl. Doch geröstete Grillen gab es hierzulande nicht. Deshalb kam Lara die Idee, sie mit den heißgeliebten Nudeln zu kombinieren – als Grillenmehl versteckt im Teig. Doch das kam nicht überall gut an.

### Reiner Selbstbetrug

»Ich musste mich sehr oft rechtfertigen«, erzählt Lara. Freunde und Familie verstanden sie nicht. Vor allem ihre Eltern waren nicht begeistert, als Lara nach der Elite-Uni beschloss, ein Startup aufzubauen, statt Karriere zu machen. »Mein Vater hielt es für eine Schnapsidee«, erinnert sich Lara. Um den Familienfrieden zu wahren, bewarb sie sich schließlich bei namhaften Unternehmen und kämpfte sich durch viele Auswahlrunden. Als sie wieder einmal in einem der Assessment-Center saß und die schwitzenden, verbissenen Gesichter und zugeschnürten Krawatten sah, musste sie über sich selbst lachen. »Mir wurde klar, dass es reiner Selbstbetrug war. Ich musste tun, was mein Herz mir sagte.« Also ging sie nach Frankreich an eine kleine Business School und machte ihren Master in Entrepreneurship. Noch aus dem Hörsaal heraus gründete sie 2018 Beneto Foods. Doch so einfach war es dann doch nicht, ein Unternehmen vom Sofa aus aufzubauen.

### »Kraut finden?«

Wegen ihres Freundes war sie nach Geislingen gezogen. Schnell folgte auf die motivierte Yes-we-can-Einstellung aus Frankreich die Ernüchterung im stockkonservativen Süddeutschland. »Jemand wie mein Vater würde sich niemals das Fleisch vom Teller nehmen lassen«, sagt Lara. Deshalb ist ihre Zielgruppe eine andere Generation. Eine, die sich dafür interessiert, dass Insekten im Gegensatz zu Rindern fast 2.000-mal weniger



### SO ENTSTEHEN DIE BENETO-NUDELN

Ein Familienbetrieb in Süddeutschland produziert die Nudeln auf seinen Maschinen. Die magischen drei Grundzutaten sind: Dinkelgrieß, Grille und Erbse. Bei den herzhaften Sorten kommen noch ein Schluck Wasser, eine Prise Salz und eine Portion pulverisiertes Gemüse dazu, das den einzigartigen Geschmack verleiht.

### WOHER STAMMEN DIE GRILLEN ?

Anfangs importierte Lara ihre Grillen von einem niederländischen Hersteller, doch seit Juni stammen sie von einem Züchter aus Baden-Württemberg – so lange, bis Lara ihre eigene Insektenfarm aufgebaut hat. Im Gegensatz zur konventionellen Viehwirtschaft setzt sie von Anfang an auf Transparenz. Auf jeder Nudelpackung ist ein QR-Code abgedruckt, der alle Details zur Herkunft, Haltung und Fütterung der Grillen liefert, getreu dem Slogan: »Hand aufs Herz: Woher kommt's, und was ist drin?«

### WAS IST BENETARISMUS ?

Laras Wortneuschöpfung für eine neue Art der Ernährung, in der Insektenprotein einen wesentlichen Bestandteil einnimmt. Benetarisch essen heißt achtsam, dankbar, verantwortungsvoll, hinterfragend und wachsam essen – eben alles außer blind konsumieren. Dabei ist auch ein Stück Fleisch nicht tabu, wenn es von einem qualitätsbewussten Landwirt aus der Region stammt. »Wir haben hier einen Bauern, bei dem stehen die Kälber mit auf der Wiese, sie sind den ganzen Tag draußen und gebären auch da. So einen Bauern unterstütze ich gerne, auch wenn ich mir das nur selten leisten kann«, erklärt Lara. Für sie ist Benetarismus der bewusste Konsum von Insektenprotein, hochwertigem Bio-Fleisch in Maßen und Bio-Gemüse. Sie möchte Lebensmitteln die Wertschätzung zurückgeben.



INSEKTENUDELN SCHMECKEN ÄHNLICH WIE KARTOFFELCHIPS ODER GEBRATENES HÄHNCHEN.

Wasser und knapp 200-mal weniger Platz benötigen und zudem 100-mal weniger CO<sub>2</sub> erzeugen. Doch als sie ihre erste Crowdfunding-Kampagne startete, erntete sie viele schiefe Blicke. »Selbst junge Leute wussten hier überhaupt nicht, was der Begriff Crowdfunding bedeutet. Die dachten wirklich, es hätte etwas mit Kraut zu tun«, erzählt Lara und lacht. Auch bei ihren Insektennudeln musste sie viel Aufklärungsarbeit leisten. Tag und Nacht beantwortete sie Fragen, führte unzählige Gespräche und versuchte, genug Unterstützer zu gewinnen. »Das war die Kommunikationshöhle auf Erden! Hätte ich gewusst, wie anstrengend das ist, hätte ich es als One-Women-Show wohl nie gemacht«, sagt Lara. Aber sie gab nicht auf. Und sammelte schließlich 16.018 Euro ein. Doch als sie die vorbestellten Insektennudeln produzieren lassen wollte, hätte die junge Frau aus Singen am Hohentwiel fast keinen Nudelhersteller gefunden.

### Insekten aus der Farm

»Damals wollte keiner der großen Hersteller ›Kann Spuren von Insekten enthalten‹ auf seine Verpackungen schreiben«, erinnert sich Lara. Lange war sie auf der Suche, bis sie einen kleinen Familienbetrieb fand, der an ihre Vision glaubte. Dort laufen nun ihre Nudeln in fünf verschiedenen Geschmacksrichtungen vom Band. Die erste Charge war nach drei Monaten ausverkauft. Seit sie einige Start-up-Wettbewerbe gewonnen hat, steht auch ihre Familie voll und ganz hinter ihr. Und ein neues Projekt ist bereits geplant. »Ich gründe die erste vollautomatische Insektenfarm Deutschlands«, erzählt Lara glücklich. Details darf sie noch nicht verraten, doch der erste Testlauf mit einem Landwirt war erfolgreich. »Ich hatte ja keine Ahnung, was es heißt, Grillen aufzuziehen.« Sie probierte verschiedene Futtermittel aus:



TREND-FOOD: IN AMERIKA FLIESSEN MILLIONEN DOLLAR IN INSEKTEN START-UPS

FÜR ALLE, DIE AUF DEN GESCHMACK KOMMEN WOLLEN

[benetofoods.com/shop](http://benetofoods.com/shop)

unverkauftes Obst und Kleie, die in Mühlen als Restprodukt anfällt. Denn Lara denkt in Kreisläufen. »So nehmen wir niemandem etwas weg, sondern verwerten Abfallprodukte.« Nicht alle Futtermittel waren für die Grillen geeignet, doch mittlerweile läuft es. Trotz allem braucht sie einen langen Atem. Denn so nachhaltig ihr Produkt auch ist – für den Verkauf hilft ihr das wenig.

### Kein Luxusprodukt

»Da gibt es viel Heuchlertum«, weiß Lara aus Erfahrung. So viel derzeit auch über Nachhaltigkeit und Klimawandel diskutiert wird, am Ende entscheidet doch der Preis. Mit 8,50 Euro pro 200 Gramm liegen ihre Nudeln im oberen Preissegment. Ihre Kunden sind vor allem Sportler, die den hohen Proteingehalt zu schätzen wissen. Irgendwann soll sich das ändern. Denn Lara möchte kein Luxusprodukt herstellen. »Eine gesunde, nachhaltige Ernährung sollte sich jeder leisten können.« Doch bis dahin ist es noch ein langer Weg. Lara weiß, dass sie mit ihrem Produkt ihrer Zeit voraus ist. Aber als echte Visionärin stört sie das wenig. »Mein Wunsch wäre, dass alle Deutschen ›Benetarier‹ werden.« Schließlich möchte sie mit ihrem Insekten-Business nicht nur die Landwirtschaft revolutionieren, sondern sie möchte eine achtsame und nachhaltige Ernährungsform erschaffen. Eine, von der wir auch unseren Enkeln noch erzählen können.