

## ? WAS IST SUPERFOOD?

Als Superfood bewerben Hersteller meist exotische Lebensmittel wie Chiasamen, Quinoa, Goji- und Açaí-Beeren, die viele Vitamine, Mineralstoffe und/oder sekundäre Pflanzenstoffe wie Antioxidantien enthalten. Hersteller schreiben ihnen daher oft auch gesundheitsfördernde Eigenschaften zu: So sollen Quinoa und Co. gesund, schlank und schön machen. Wissenschaftliche Belege für diese Wirkungen fehlen jedoch oft. Gleichzeitig fehlen gesetzliche Regelungen für die Bezeichnung „Superfood“ – so kann jeder Hersteller sein Produkt als Superfood bezeichnen.



## GESUNDHEITLICH NICHT UNBEDENKLICH

Exotische Lebensmittel können teilweise Allergien auslösen. Vor allem bei Konzentraten ist Vorsicht geboten. Auch Wechselwirkungen mit Arzneimitteln sind möglich. Für Personen, die gerinnungshemmende Arzneimittel nehmen, können zum Beispiel Goji-Beeren – auch in Form von Konfitüre – gefährlich sein. Untersuchungen der Lebensmittelüberwachung weisen regelmäßig Pestizide, Schwermetalle wie Arsen und Cadmium, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, Mineralöl oder krankmachende Bakterien in Superfood nach.

## AUSWIRKUNGEN AUF DIE UMWELT

Der Import von sogenanntem Superfood hat verschiedene – auch negative – Auswirkungen auf die Gesellschaft und Umwelt in den Herkunftsländern. So handelt es sich teilweise um Grundnahrungsmittel, die sich aufgrund der steigenden Nachfrage verteuern oder für deren Anbau künstliche Monokulturen angelegt werden müssen. Hinzu kommen lange Transportwege, die viel Energie verbrauchen und klimaschädliche Gase (z. B. CO<sub>2</sub>) verursachen.

## i MEHR INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER:

➡ [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

➡ Suchbegriff: Superfood

### IMPRESSUM:

Verbraucherzentrale Bremen e.V.

Altenweg 4

28195 Bremen

© Verbraucherzentrale Bremen e.V., Altenweg 4,  
28195 Bremen in Kooperation mit Verbraucherzentrale  
Brandenburg e.V. und Verbraucherzentrale Berlin e.V.

Fotos: 123rf.com

Gestaltung: die druckberatung, Krefeld

Stand: 12/2019, 1. Auflage

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Bremen

verbraucherzentrale



## SUPERFOOD – SUPER NAH

Heimische Alternativen zu  
exotischem Superfood

## HEIMISCHE ALTERNATIVEN

Viele Gründe sprechen dafür, heimische Obst-, Gemüse- und Getreidesorten dem exotischen Superfood vorzuziehen:



- sie sind oft günstiger,
- wachsen auch im eigenen Garten und sind aus regionalem Anbau erhältlich,
- benötigen kürzere Transportwege und schonen so die Umwelt.

Der gesundheitliche Mehrwert von Açaí-Beeren und Co. gegenüber heimischen Lebensmitteln ist wissenschaftlich nicht bewiesen.

## LEINSAMEN STATT CHIASAMEN

Leinsamen enthalten mehr Eiweiß im Vergleich zu Chiasamen. Auch ihr Anteil an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen kann sich sehen lassen.



Inhaltsstoffe (Gehalt je 100 g lt. Produktinformation)	Chiasamen	Leinsamen
Fett	33 g	31 g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	23 g	21 g
Eiweißgehalt	22 g	29 g
Ballaststoffe	40 g	39 g

## SCHWARZE JOHANNISBEEREN UND SANDDORN STATT IMPORTIERTE GOJI-BEEREN

Schwarze Johannis- und Sanddornbeeren enthalten nicht nur mehr Vitamin C, sie sind auch deutlich preiswerter als Goji-Beeren. Beide werden sowohl als frische Ware als auch in Form von Saft angeboten. Goji-Beeren hingegen sind meist nur getrocknet oder hoch verarbeitet, wie in Konfitüren, erhältlich und werden überwiegend importiert.



Inhaltsstoffe (Gehalt je 100 g lt. Produktinformation)	Getrocknete Goji-Beeren	Schwarze Johannisbeeren
Kalorien	343 kcal	53 kcal
Zucker	22 g	6 g
Vitamin C	48 mg	175 mg

## BLAUES OBST UND GEMÜSE STATT AÇAÍ-BEEREN

Açaí-Beeren gelten vor allem aufgrund des hohen Gehalts an Anthocyanen (sekundäre Pflanzenstoffe) als Superfood. Anthocyane sind rote, blaue oder violette Pflanzenfarbstoffe, die den Körper vor schädigenden Oxidationsprozessen schützen sollen. Auch heimische rote, blaue oder violette Obst- und Gemüsearten wie Heidelbeeren, Himbeeren, Holunderbeeren, blaue Trauben oder Rotkohl enthalten diese Pflanzenstoffe.



Inhaltsstoffe (Gehalt je 100 g lt. Produktinformation)	Açaí-Beeren	Heidelbeeren
Anthocyane	358 mg	10 bis 515 mg

## WALNÜSSE STATT AVOCADOS

Walnüsse haben einen höheren Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren als Avocados. Zudem wachsen Walnüsse in Deutschland und lassen sich lange lagern.



Inhaltsstoffe (Gehalt je 100 g lt. Produktinformation)	Avocado	Walnüsse
Fett	24 g	62 g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	15 g	12 g
- davon mehrfach ungesättigt Fettsäuren	2 g	42 g

## HIRSE UND HAFER STATT QUINOA

Quinoa ist vor allem für Veganer eine attraktive Eiweiß- und Eisenquelle. Gute und günstige heimische Alternativen sind Hafer und Hirse. Alle drei sind glutenfrei.



Inhaltsstoffe (Gehalt je 100 g lt. Produktinformation)	Quinoa	Hirse
Proteingehalt	13 g	10 g
Eisengehalt	3 mg	9 mg

**TIPP** Wer **Superfood** ausprobieren möchte, sollte möglichst unverarbeitete Früchte, Samen oder andere Pflanzenteile essen. In verarbeiteten Lebensmitteln steckt meist nur noch ein geringer Anteil an Superfood. **Unser Tipp:** Bevorzugen Sie heimische Früchte und Samen, diese erhalten Sie meist frisch und teilweise sogar aus der Region.