



Verbraucherzentrale
Thüringen

Superfood gibt's auch regional

Teure Exoten durch preiswerte
„alte Bekannte“ ersetzen



A close-up photograph of bright red, dried goji berries. A wooden spoon is partially visible, resting on the berries. The berries are piled on a wooden surface.

Goji

A photograph showing a white bowl filled with dark purple, glossy açaí berries in the background. In the foreground, a wooden bowl is filled with a fine, dark purple powder, likely açaí powder. The background is a wooden surface.

Açaí

A photograph of several pieces of maca root. The roots are dark brown, knobby, and have a rough, textured surface. They are resting on a green surface.

Maca

Was ist Superfood?

Als „Superfood“ werden meist exotische Lebensmittel bezeichnet, die durch hohe Gehalte an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen besonders auffallen.

Der Begriff „Superfood“ ist nicht gesetzlich geregelt.

Während Açaí-Beeren viele Anthocyane (sekundäre Pflanzenstoffe) und Chia-Samen große Mengen an Omega-3-Fettsäuren aufweisen, ent-

halten Moringa-Blätter viel Kalzium. Die Maca-Wurzel zeichnet sich durch wichtige Aminosäuren aus.



Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören unter anderem Carotinoide, Glucosinolate und Polyphenole. Sie sind in Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten enthalten und liefern einen Beitrag zur Gesunderhaltung des Körpers.

Man findet exotisches Superfood getrocknet, als Püree oder als Extrakt in Pulvern und Kapseln auf dem Markt. Aber auch ganz „normale“ Lebensmittel können mit Superfood angereichert werden. So wird Brot mit Chia-Samen aufgepeppt, Smoothies und Riegel mit Açaí, Moringa, Quinoa und anderen Samen, Früchten oder Extrakten.

Lebensmittel mit Superfood erfreuen sich großer Beliebtheit. Natürlich sind die Inhaltsstoffe auf den ersten Blick positiv, doch ohne geschickte Werbung wäre ein derartiger „Trend“ nicht möglich gewesen.

Brot mit Chia



Woher kommen die Exoten?

Die Superbeeren, -körner oder -blätter werden in fernen Ländern angebaut. Chia-Samen stammen unter anderem aus den Anden (Südamerika), Goji-beeren aus China, Açaí aus Brasilien oder Moringa aus Afrika.

Quinoa ist für die einheimische Bevölkerung in Südamerika ein Grundnahrungsmittel. Durch die steigende Nachfrage in europäischen Ländern steigen jedoch auch die Preise vor Ort.





Oft werden die Exoten unreif geerntet, um den Transport nach Europa zu überstehen. Zudem werden Gemüse, Obst, Samen usw. teilweise stark verarbeitet und lagern lange in Schiffscontainern. Es ist deshalb fraglich, wie viele der beworbenen Inhaltsstoffe in den Endprodukten tatsächlich noch enthalten sind.

Außerdem belasten die langen Transporte die Umwelt.

Natürlich gesund?

Die Hersteller schreiben den Superfoods insbesondere in ihrer Werbung und auf der Verpackung gesundheitsfördernde Eigenschaften zu. Allerdings fehlen häufig wissenschaftliche Nachweise dafür.



**Nicht so viel
pro Tag essen.**

Bei einigen Produkten geben die Hersteller auf der Verpackung eine maximal empfohlene Menge pro Tag an, etwa bei Chia-Samen (maximal 15 Gramm pro Tag).



Chia

Ist Superfood sein Geld wert?

Durch lange Transportwege und den teils hohen Verarbeitungsgrad werden die Produkte oft zu einem kostspieligen Vergnügen. Trotzdem werden sie gern gekauft, denn die Bewerbung mit gesundheitsfördernden Eigenschaften als Wundermittel scheint einen hohen Preis zu rechtfertigen.

Bedenken sollte man auch die unerwünschten Stoffe. So sind die Schadstoffgehalte in den exotischen

„Alleskönnern“ oft nicht zu unterschätzen. Vor allem konventionell erzeugte Produkte können erhöhte Mengen von Mineralölen, Schwermetallen wie Cadmium oder Pestiziden aufweisen.

Da die exotischen Superfrüchte vor Schädlingsbefall und Schimmel geschützt werden müssen, sind oft zusätzliche chemische Behandlungsverfahren nötig.

Preise vergleichen

Achten Sie auf die Grundpreise, die oft in kleiner Schrift in der Nähe des Kaufpreises stehen. So können Sie mühelos erkennen, welches Produkt das preisgünstigste ist. Denn durch unterschiedliche Packungsgrößen kann man schnell den Überblick verlieren.



Grundpreis

Preis pro 1 Kilogramm beziehungsweise 1 Liter eines Lebensmittels.



500 g Hirse
4,78 €
(1 kg = 9,56 €)

**Mit flüchtigem Blick erscheint Hirse teurer.
Doch tatsächlich bekommt man bei Hirse hier
mehr für sein Geld.**



200g Quinoa
3,49 €
(1 kg = 17,50€)

Wachsen Superlebensmittel auch bei uns?



Auch in unseren Gärten und Wäldern finden wir vergleichbare „Superpflanzen“. Traditionelle Obst-, Gemüse- und Getreidesorten sowie Samen enthalten von Natur aus reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie werden reif geerntet und frisch angeboten. Dadurch gehen weniger Inhaltsstoffe verloren als auf langen Transportwegen.



Vitamin C
Ballaststoffe
Anthocyane

Heidelbeeren

Juli - August



Beta-Carotin
Vitamin C
Magnesium

Brombeeren

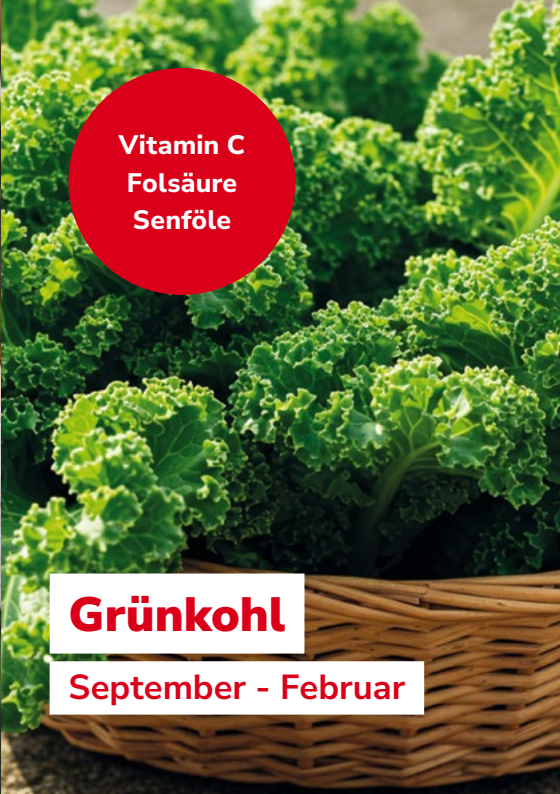
August - Oktober



Vitamin C
Beta-Carotin
Eiweiß

Grüne Bohnen

Juni - Oktober



Vitamin C
Folsäure
Senföle

Grünkohl

September - Februar



**Vitamin B1
Eisen
Magnesium**

Hirse

ganzjährig



**Ballaststoffe
Vitamin B1
Biotin**

Haferflocken

ganzjährig

A glass jar filled with golden flaxseed oil sits on a wooden surface. A wooden spoon filled with dark brown flaxseeds is positioned next to the jar. More seeds are scattered on the wood in the foreground.

Eisen
Omega-3-
Fettsäuren
Ballaststoffe

Leinsamen

ganzjährig

A close-up shot of various nuts, including a large walnut with its characteristic wrinkled shell and several hazelnuts with their smooth, reddish-brown shells.

Eiweiß
ungesättigte
Fettsäuren
Biotin

Nüsse

ganzjährig



Kalium
Vitamin B2
Selen

Pilze

ganzjährig



Superlebensmittel im Vergleich

Heimische Lebensmittel haben ähnlich wertvolle Inhaltsstoffe wie exotische Lebensmittel.

Wertvolle Inhaltsstoffe	Exotische Lebensmittel	Heimische Lebensmittel
Omega-3, Ballaststoffe	Chia	Leinsamen
Proteine, Eisen	Quinoa	Hirse
Ballaststoffe, Zink	Amaranth	Haferflocken
Vitamin C, Antioxidation	Gojibeeren	Heidel- & Johannisbeeren, Kirschen, rote Trauben
Anthocyane (sekundärer Pflanzenstoff)	Açaíbeeren	schwarze Johannisbeeren, Brombeeren
Lutein (sekundärer Pflanzenstoff)	Weizengras	grünes Blattgemüse, Blattspinat, Grünkohl
ungesättigte Fettsäuren, Kalium	Hanfsamen	Walnüsse, Sonnenblumenkerne

Fakt ist

Ein einzelnes Lebensmittel kann keine Wunder vollbringen. Es reicht nicht aus, sich auf ein oder mehrere Superfood zu konzentrieren. Erst die Mischung von Lebensmitteln im richtigen Verhältnis macht eine gesunde Ernährung aus. Von Exoten aus fernen Ländern sind keine Supereffekte zu erwarten – die versprochenen Wirkungen sind wissenschaftlich meist nicht belegt.

Bei der Entscheidung für ein Superfood sollte man neben Aspekten der Gesundheit unbedingt auch den Einfluss auf Umwelt und Gesellschaft in den Anbauregionen bedenken.



Saisonal genießen

Bevorzugen Sie regionale und saisonale Lebensmittel, dann stimmt auch der Preis. Außerdem enthalten reif geerntete und zeitnah verzehrte Früchte und Samen noch alle wertvollen Vitamine, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffe.

Persönliche Beratung

nach Terminvereinbarung unter **T: 0361 555 14 27**
in unseren Beratungsstellen

Telefonische Beratung

über unser Ratgebertelefon unter **T: 0361 555 14 27** zum Ortstarif

Schriftliche Beratung

per E-Mail an **lebensmittel@vzth.de**
oder stellen Sie Ihre Frage in unserem Lebensmittelforum unter
lebensmittel-forum.de



Verbraucherzentrale
Thüringen

Impressum

Herausgegeben von:

Verbraucherzentrale Thüringen e.V. | Geschäftsstelle

Eugen-Richter-Straße 45, 99085 Erfurt

T: 0361 555 14 0

info@vzth.de

vzth.de

Bildnachweise:

Titel – Vista Photo/stock.adobe.com; S. 2 – Igor Normann, Luis Echeverri Urrea, Pedro/stock.adobe.com;
S. 4 – JanSommer/stock.adobe.com; S. 5 – dasuwan/stock.adobe.com, S. 6 – Thorsten Schier/stock.adobe.com;
S. 7 – mira_y/stock.adobe.com; S. 9 – juliasudnitskaya, Maryna Osadcha/stock.adobe.com; S. 10 – Natalia Lisovskaya/stock.adobe.com; S. 11 – bukhta79, jooools/stock.adobe.com; S. 12 – M.Dörr & M.Frommherz, Stockify/stock.adobe.com; S. 13 – Madeleine Steinbach, Timmary/stock.adobe.com; S. 14 – Maria, karepa/stock.adobe.com;
S. 15 – jeepbabes/stock.adobe.com; S. 16 – bit24/stock.adobe.com

Stand:

Oktober, 2025

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.