



verbraucherzentrale

*Thüringen*

# SUPERFOOD GIBT'S AUCH REGIONAL

Teure Exoten durch preiswerte "alte Bekannte" ersetzen

A close-up photograph of dark brown chia seeds. A wooden mortar is partially visible on the right side, with some seeds inside it.

**CHIA**

A photograph of a white ceramic bowl filled with dark purple açaí berries. Some green stems are visible in the background.

**AÇAÍ**

A photograph of several pieces of macaw root (Maca) on a reddish-brown surface. The roots are light brown and have a textured, knobby appearance.

**MACA**

## WAS IST SUPERFOOD?

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

Während Açaí-Beeren viele Anthocyane (sekundäre Pflanzenstoffe) und Chia-Samen große Mengen an Omega-3-Fettsäuren aufweisen, enthalten Moringa-Blätter viel Kalzium. Die Macawurzel zeichnet sich durch wichtige Aminosäuren aus.



Zu 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 und Extrakt in Pulvern oder 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.

Allein von 2011 bis 2015 stieg die Anzahl der neu eingeführten Superfood-Produkte weltweit um 200 Prozent. Natürlich sind die Inhaltsstoffe auf den ersten Blick positiv, doch ohne geschickte Werbung wäre ein derartiger „Trend“ nicht möglich gewesen.

4



**BROT MIT CHIA.**

Foto: JanSommer/fotolia.com

## WOHER KOMMEN DIE EXOTEN?

Die Superbeeren, -körner oder -blätter werden in fernen Ländern angebaut. Chia-Samen stammen unter anderem aus den Anden (Südamerika), Gojibeeren 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.



**MORINGA.**

Foto: Alexander Ruiz/fotolia.com

5



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, wieviele 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 muss auf der Verpackung eine maximal empfohlene Menge pro Tag angegeben werden, wie zum Beispiel bei Chia-Samen (max. 15 Gramm pro Tag).

### Bio Chiasamen (Salvia hispanica)

Anwendungsbeispiele:

Morgens: Chia-Stick ins Müsli geben.

Mittags: Chia-Stick unter Quark oder Joghurt mischen.

Abends: Chia-Stick in 125ml Saft einrühren.

Gemäß der Novel Food VO (EG) 258/97 und Beschluss 2013/50/EU dürfen täglich maximal 15 Gramm Chiasamen verzehrt werden. Da Chiasamen ein hohes Quellvermögen besitzen, sollte beim Verzehr zusätzlich auf die Aufnahme von reichlich Flüssigkeit geachtet werden.

## 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 suggeriert hohe Preise.

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 und Grundpreise (mal bezogen auf 1 kg, mal auf 100 g) kann man schnell den Überblick verlieren.



Grundpreis: Preis pro 1 Kilogramm oder 100 Gramm, bzw. 1 Liter oder 100 Milliliter eines Lebensmittels.

500g Hirse

**4<sup>78</sup> €**

(1kg = 9,56 €)

Mit flüchtigem Blick erscheint Hirse teurer. Jedoch kosten 1 kg Hirse 9,56 €, 1 kg Quinoa 17,50 €.

200g Quinoa

**3<sup>49</sup> €**

(100g = 1,75€)

# 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.



10

Foto: karandaev/pixelio.de



Vitamin C  
Ballaststoffe  
Anthocyane

**HEIDELBEEREN |**  
Juli - August

Foto: Nitr/fotolia.com



Beta-Carotin  
Vitamin C  
Magnesium

**BROMBEEREN |**  
August - Oktober

11

Foto: alter\_photo/fotolia.com



Vitamin C  
Beta-Carotin  
Eiweiß

**GRÜNE BOHNEN |**  
Juni - Oktober

12

Foto: nito/fotolia.com



Vitamin C  
Folsäure  
Senföle

**GRÜNKOHL |**  
September - Februar

Foto: azurita/fotolia.com



Vitamin B1  
Eisen  
Magnesium

**HIRSE |**  
ganzjährig

Foto: Daniel Vincek/fotolia.com



Ballaststoffe  
Vitamin B1  
Biotin

**HAFERFLOCKEN |**  
ganzjährig

Foto: babybamboostudio/fotolia.com

13



Eisen  
Omega-3-  
Fettsäuren  
Ballaststoffe

**LEINSAMEN** |  
ganzjährig

14

Foto: Maya Kruchancova/fotolia.com



Eiweiß  
ungesättigte  
Fettsäuren  
Biotin

**NÜSSE** |  
ganzjährig

Foto: karepa/fotolia.com



Kalium  
Vitamin B2  
Selen

**PILZE** |  
ganzjährig

Foto: jeepbabes/fotolia.com

15



# SUPER- LEBENSMITTEL IM VERGLEICH

Traditionelle Lebensmittel haben ähnlich wertvolle Inhaltsstoffe wie exotische Lebensmittel.

## EXOTISCHE LEBENSMITTEL

Chia  
Quinoa  
Amaranth  
Gojibeeren  
Açaíbeeren  
Weizengras  
Hanfsamen

## TRADITIONELLE LEBENSMITTEL

Leinsamen  
Hirse  
Haferflocken  
Heidel- & Johannisbeeren,  
Kirschen, rote Trauben  
schwarze Johannisbeeren,  
Brombeeren  
grünes Blattgemüse,  
Blattspinat, Grünkohl  
Walnüsse, Sonnenblumen-  
kerne

## WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

Omega-3, Ballaststoffe  
Proteine, Eisen  
Ballaststoffe, Zink  
Vitamin C, Antioxidation  
Anthocyane  
(sekundärer Pflanzenstoff)  
Lutein  
(sekundärer Pflanzenstoff)  
ungesättigte Fettsäuren,  
Kalium

# 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 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 un-

bedingt auch den Einfluss auf Umwelt und Gesellschaft in den Anbauregionen bedenken.



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.**

Wir beantworten Ihre Fragen zu Lebensmitteln und Ernährung in unseren Beratungsstellen in Erfurt, Jena, Rudolstadt und Suhl. Terminvereinbarung unter (0361) 555 14-0.

## **Telefonische Beratung.**

Jeden Dienstag von 9-12 und 13-16 Uhr unter (0361) 555 14-27.

## **E-Mail Beratung.**

Schreiben Sie uns an: [ernaehrung@vzth.de](mailto:ernaehrung@vzth.de).

## **Internetforum.**

Antworten auf Ihre Fragen erhalten Sie auch im Forum „Lebensmittel und Ernährung“. Zu finden auf: [www.vzth.de/forum-lebensmittel-ernaehrung](http://www.vzth.de/forum-lebensmittel-ernaehrung)

## **Infomobil.**

Aktuelle Aktionen und Termine unter: [www.vzth.de/veranstaltungen-thueringen](http://www.vzth.de/veranstaltungen-thueringen)

## IMPRESSUM

Verbraucherzentrale Thüringen e.V.  
Referat Lebensmittel und Ernährung  
Eugen-Richter-Straße 45 , 99085 Erfurt  
info@vzth.de oder (0361) 555 14-0

[www.vzth.de](http://www.vzth.de)

[facebook.com/vzthueringen](https://facebook.com/vzthueringen)

[youtube.com/vzthueringen](https://youtube.com/vzthueringen)



Gefördert mit Mitteln des Thüringer Ministeriums für Migration, Justiz und Verbraucherschutz

Druck: City Druck und Verlag GmbH Erfurt / Titelbild: travelbook/fotolia.com

Text: Katharina Berg, Petra Müller, Marita Schmalz

Gestaltung: Magnus Lorenz, Vitali Malsam

Stand: 08/2017.