



verbraucherzentrale

Thüringen

SUPERFOOD GIBT'S AUCH REGIONAL

Teure Exoten durch preiswerte "alte Bekannte" ersetzen

GOJI



2

Foto: Igor Normann/stock.adobe.com

AÇAÍ



Foto: Luis Echeverri Urrea/fotolia.com

MACA



Foto: vainillaychile/fotolia.com

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 auf-

weisen, enthalten Moringa-Blätter viel Kalzium. Die Macawurzel zeichnet sich durch wichtige Aminosäuren aus.



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 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 Açai, 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), 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.





Thorsten Schier / stock.adobe.com

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 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 kann man schnell den Überblick verlieren.



GRUNDPREIS

Preis pro 1 Kilogramm beziehungsweise 1 Liter eines Lebensmittels.

500 g Hirse

4⁷⁸ €

(1 kg = 9,56 €)

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

200g Quinoa

3⁴⁹ €

(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.



A close-up photograph of a large pile of ripe blueberries. The berries are a deep blue color with a slight white bloom on their surface. They are piled together, filling the entire frame.

Vitamin C
Ballaststoffe
Anthocyane

A close-up photograph of several raspberries and blackberries on a green stem with leaves. The raspberries are bright red, and the blackberries are dark purple-black. The background is a soft-focus green.

Beta-Carotin
Vitamin C
Magnesium

HEIDELBEEREN |
Juli - August

BROMBEEREN |
August - Oktober

Foto: Nitr/fotolia.com

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



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](https://www.fotolia.com)



SUPER- LEBENSMITTEL IM VERGLEICH

Heimische Lebensmittel haben ähnlich wertvolle Inhaltsstoffe wie exotische Lebensmittel.

EXOTISCHE LEBENSMITTEL

Chia

Quinoa

Amaranth

Gojibeeren

Açaíbeeren

Weizengras

Hanfsamen

HEIMISCHE 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, Antioxidantien

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 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 un-

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

TIPP

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 0361 555 14 27
in unseren Beratungsstellen

TELEFONISCHE BERATUNG

über unser Ratgebertelefon unter 0361 555 14 27
zum Ortstarif

SCHRIFTLICHE BERATUNG

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

AKTUELLE VERANSTALTUNGEN

unsere nächsten Aktionen und Vorträge
finden Sie unter www.vzth.de/veranstaltungen

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

[instagram.com/verbraucherzentrale.thueringen](https://www.instagram.com/verbraucherzentrale.thueringen)

[linkedin.com/company/verbraucherzentrale-thueringen](https://www.linkedin.com/company/verbraucherzentrale-thueringen)



Inhaltlich verantwortlich: Dr. Ralph Walther, Vorstand der Verbraucherzentrale Thüringen

Druck: fehldruck / Titelbild: travelbook/fotolia.com

Stand: 11/2024

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