

TIPP Eine gute Alternative zu den exotischen „Superfoods“ sind heimische Lebensmittel. Sie haben einen vergleichbaren Nährstoffgehalt. Kurze Transportwege schonen hierbei die Umwelt.

Superfood – super nah

Superfoods“ haben meist einen langen Anreiseweg. Sie sollen einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und/oder sekundären Pflanzenstoffen haben. Hersteller werben mit besonders gesundheitsfördernden Wirkungen, obwohl dafür weitgehend wissenschaftliche Nachweise fehlen.

BROMBEEREN STATT AÇAÍ-BEEREN

Inhaltsstoffe Gehalt pro 100 g	Açaí-Beeren	Brombeeren
		
Anthocyane	358 mg	50-350 mg

HAFER STATT QUINOA

Inhaltsstoffe Gehalt pro 100 g	Hafer	Quinoa
		
Eiweiß	13 g	13 g
Eisen	4 mg	3 mg
Ballaststoffe	10 g	7 g

WALNÜSSE STATT AVOCADOS

Inhaltsstoffe Gehalt pro 100 g	Walnüsse	Avocado
		
Fett	62 g	24 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	12 g	15 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	42 g	2 g

gefördert mit Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
 Impressum: Verbraucherzentrale Bayern, Mozartstr. 9, 80336 München, www.verbraucherzentrale-bayern.de, Stand 8/2020