



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