

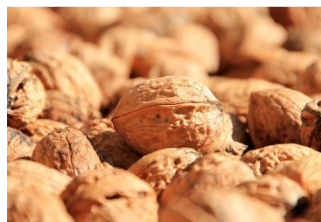
Superfood vor unserer Haustür

Unter Superfood versteht man Lebensmittel, die bestimmte Vitamine, Mineralstoffe oder andere besondere Inhaltsstoffe in überdurchschnittlicher Menge enthalten. Sie gelten als besonders gesund. Als Superfood Karriere machen aktuell vor allem exotische Lebensmittel wie Avocados, Chiasamen oder Goji-Beeren. Es gibt aber für jeden Superfood Ersatz vor unserer Haustür. Diese sind mindestens so gesund wie Superfood, sind nachhaltiger in der Produktion und viel günstiger.

Avocado vs. Nüsse



Avocado aus den Tropen (Bild: SBV)



Einheimische Baumnüsse (Bild: pixabay)

Avocado ist eine Butterfrucht und enthält viel Fett, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist. Avocado enthält zudem die Vitamine E und B sowie Magnesium.

Einheimisches Pendant: Baum- und Haselnüsse.

Bemerkungen: Die Avocado weist eine miserable Ökobilanz auf. Ihr Anbau ist äusserst wasserintensiv: Um ein Kilo Avocado zu produzieren, braucht es rund 1000 Liter Wasser.

Goji-Beere vs. Johannisbeere



Goji-Beere aus China (Bild: SBV)



Einheimische Johannisbeere (Bild: pixabay)

Die Goji-Beere aus China enthält Vitamine A, B, C und E, Antioxidantien und Karotinoide.

Einheimisches Pendant: Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, getrocknete Aprikosen und Zwetschgen, Spinat.

Bemerkungen: Himbeeren, Heidelbeeren, Aprikosen, Zwetschgen und Spinat enthalten ähnlich viel Nahrungsfasern, Betacarotin, Vitamin C. Immer wieder misst man bei Goji Pestizid-Rückstände. Aufgrund des langen Transportweges steckt viel graue Energie in Goji-Beeren.

Es lohnt sich also, im Hofladen Ihrer Wahl nach einheimischem Superfood Ausschau zu halten!

Quelle: SBV