Superfoods im Weltladen

05. Juli 2016



Was sind Superfoods?

Der Marketingbegriff Superfoods beschreibt Lebensmittel mit einem hohen Nährstoffanteil. Es existiert jedoch keine fachliche oder rechtliche Definition ab wann ein Lebensmittel als Superfood bezeichnet werden darf. Superfoods beinhalten Vitamine, Mineralstoffe, leicht verdauliche Proteine, wertvolle Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe in hoher Konzentration. Damit können sie kraftvolle

Nahrungsmittel sein, jedoch keine Wundermittel, die eine ausgewogene Ernährung ersetzen könnten. Der moderne Begriff lässt kaum vermuten, dass es sich dabei eigentlich um altbewährte Naturprodukte handelt. Superfoods müssen nicht unbedingt exotisch sein, viele Lebensmittel, die bei uns wachsen und uns schon lange vertraut sind, zählen ebenfalls dazu. Wer hätte gedacht, dass der gute alte Knoblauch
oder die allseits beliebte Blaubeere dazu gehören? Auch nicht heimische Gewächse wie Datteln und Ingwer sind bei uns schon lange keine Exoten mehr.

Es kann großen Spaß machen, exotische Superfoods zu probieren und für sich zu entdecken.

Superfoods im Weltladen

Oft werden exotische Superfoods im Internet bestellt und teilweise bekommt man sie im Supermarkt. Was viele nicht wissen: Auch im Weltladen gibt es Superfoods zu entdecken. Quinoa zum Beispiel gab es vor einigen Jahren noch nicht in jedem Supermarkt, im Weltladen stand sie aber schon lange bevor sie populär wurde, im Regal. Es lohnt sich also immer den Weltladen in der Nähe aufzusuchen, wenn man auf der Suche nach tollen, exotischen Nahrungsmitteln
ist. Fair gehandelte Superfoods sind zudem doppelt super – sie tun nicht nur etwas für das eigene Wohlbefinden, sondern auch für die Produzenten.
Neben der Zahlung gerechter Preise fördert der Faire Handel den biologischen Anbau. Ökologisches Wirtschaften schützt nicht nur die Umwelt, sondern bedeutet eine deutliche Verbesserung der Arbeitsbedingungen für die Bauern und Produzenten.

Quelle: El Puente "Superfoods aus dem Weltladen"

Superfoods_aus_dem_Weltladen.pdf (1,5 MiB)