



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

## Superfood

### Was ist eigentlich Superfood?

Offen gesagt, so ganz genau haben wir das wissenschaftlich nicht herausgefunden. Natürlich vermutet man auf Anhieb das es Lebensmittel mit gesunden Inhaltsstoffen sind und die Gesundheit fördern, erhalten oder Alterungsprozesse verzögern. Eine wissenschaftlich fundierte Antwort haben wir jedenfalls nicht gefunden. Auch überzeugende Langzeitstudien über Superfood haben wir vergebens gesucht. Nach unserer Auffassung stammt der Begriff Superfood eher aus dem Marketingbereich. Man sollte skeptisch sein. Viele im Marketingbereich beworbenes Superfood kommt aus Ländern die für hohe Pestizidbelastung bekannt sind. Bei den Recherchen im Internet haben wir erschreckend viele negative Ergebnisse in Sachen Superfood gefunden. Von daher Vorsicht, nicht alles ist wirklich Super-Food. Unser Fazit: Wer sich abwechslungsreich ernährt hat in der Regel keine Mangelerscheinungen und auch ein gutes Immunsystem. Eine gute Orientierung sind sicher die bekannten Ernährungspyramiden der WHO.



Foto Klaus Rupp

Bei uns findet ihr ausreichend Rezepte die zu einer abwechslungsreichen Ernährung passen.