

auseinandersetzen, Produkte vergleichen und auch hinterfragen müssen, um am Ende die richtigen und vor allem hochwertige Superfoods zu erhalten.

Wie in allen Ernährungsfragen gilt auch hier die Weisheit, dass frische Produkte in der Regel besser sind als verarbeitete Lebensmittel. Weil die zahlreichen Superfoods aber teilweise weite Wege zurücklegen und obendrein leicht verderblich sind, werden sie häufig als Extrakt angeboten.

Frische Ware schadet jedoch keinesfalls. Wenn der Superfood-Hype zu einem verstärkten Konsum von Obst und Gemüse und einem präsenteren Ernährungsbewusstsein führt, dann ist er allemal ein Gewinn für die Gesundheit.

Also probieren Sie die verschiedenen

Superfoods doch ruhig aus. Aber berücksichtigen Sie dabei unbedingt auch regionale Produkte wie Heidelbeeren, Grünkohl oder rohes Sauerkraut. Mandeln und Avocados werden ebenfalls Superfood-Eigenschaften zugeschrieben. Und wenn Ihnen ein Lebensmittel gut tut, dann brauchen Sie die Frage, ob es sich dabei nun tatsächlich nachgewiesenermaßen um ein Superfood handelt, gar nicht mehr zu stellen. Anstatt darüber nachzudenken, stellen Sie sich doch lieber Ihre ganz eigene Superfood-Kollektion zusammen.

Zahlen und Fakten

Zum Konsum von Superfood in Deutschland gibt es keine allgemeinen Zahlen, dazu ist der Markt viel zu unübersichtlich. Lediglich zu einzelnen Produkten findet man Verkaufszahlen. Am Beispiel Chia-Samen

wird der Hype sehr deutlich. Im Jahr 2014 setzte der Bio-Fachhandel damit in deutschen Landen 4,5 Millionen Euro um. Im Vergleich zum Vorjahr bedeutete das eine Steigerung um satte 500 Prozent.

Die Superfood-Reihe

Wie vielfältig die Welt der Superfoods ist, zeigt die Buchreihe, in der auch dieses Buch erschienen ist. Jedes einzelne Werk soll Ihnen zeigen, wie einfach es ist, Superfoods in den Alltag zu integrieren – ganz gleich, wie stressig dieser auch sein mag.

Um möglichst praxisnahe Anwendungsbeispiele zu geben, beinhaltet jedes Buch der Superfood-Reihe 30 verschiedene Rezepte aus den Bereichen Speisen und Getränke, Kosmetik, Wellness und Gesundheit. Bei der Rezeptauswahl wurde auf eine geringe Anzahl an Zutaten sowie eine schnelle und einfache Zubereitung geachtet. Es ist so einfach seinen Speiseplan und seinen Alltag durch

Superfoods aufzuwerten.

Praxisnah und fokussiert

Ein wesentlicher Anspruch der Buchreihe ist es, dem Leser aufzuzeigen, wo die entsprechenden Superfoods erhältlich sind. Die meisten Bücher, die Superfoods thematisieren, berichten zwar umschweifend darüber, wie bemerkenswert diese Lebensmittel sind, geben dem Leser allerdings keine konkreten Hinweise darüber, wo sie erhältlich sind. Da es das Credo dieser Buchreihe ist, praktische und lebensnahe Tipps zu geben, ist es eine Selbstverständlichkeit, dem Leser fokussierte Hinweise und Empfehlungen auszusprechen. Das gilt übrigens nicht nur für die Superfoods an sich, sondern auch weitere Zutaten, die nicht als alltäglich beschrieben werden können.