

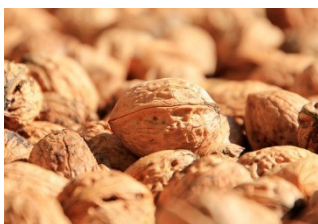
Les « superfood » à notre porte

Les superaliments sont des aliments qui contiennent certaines vitamines et certains minéraux ou d'autres nutriments en quantité supérieure à la moyenne. Ils sont considérés comme particulièrement sains. Les aliments exotiques comme les avocats, les graines de chia ou les baies de goji sont actuellement les superaliments les plus populaires. Néanmoins, il y a un substitut indigène pour chaque superfood. Ces derniers sont tout aussi sains que les superaliments, si ce n'est plus. Ils sont plus durables dans leurs productions et beaucoup moins cher.

Avocat vs. Noisettes



Avocat au pays des tropiques (Photo : USP)



Noix indigènes (Photo : pixabay)

L'avocat, connu en Chine sous le nom de „fruit à beurre“, contient beaucoup d'acides gras insaturés. Il contient également des vitamines B et E, ainsi que du magnésium.

Superaliments indigènes : Noix et noisettes.

Remarques : Le bilan écologique de l'avocat est loin d'être brillant. Sa culture est très gourmande en eau. Il faut près de 1000 litres d'eau pour produire 1 kg d'avocat.

Baies de goji vs. groseilles



Baies de goji du chine (Photo : USP)



Groseilles indigènes (Photo : pixabay)

Les baies de goji de Chine contiennent des vitamines A, B, C et E, des antioxydants et des caroténoïdes.

Superaliments indigènes : framboises, myrtilles, cassis, abricots et pruneaux secs, épinards.

Remarques : La teneur en fibres alimentaires, en bêta-carotène et en vitamine C des baies de goji est similaire à celle des myrtilles, des cassis, des abricots, des pruneaux secs et des épinards. Des résidus de pesticide se retrouvent souvent dans les baies de goji, qui contiennent par ailleurs beaucoup d'énergie grise en raison d'un long transport.

Donc, il vaut la peine de faire attention aux superaliments indigènes et faire les achats dans les magasins à la ferme de votre choix !

Source : USP

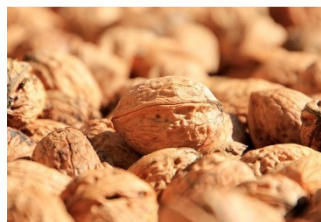
Superfood vor unserer Haustür

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