

Hirse statt Quinoa – Das sind die preiswerten Superfood-Alternativen

Porridge hatte früher den Hipster-Faktor von selbstgestrickten Socken in Birkenstocks. Sprich: Es war uncool. Inzwischen ist Porridge das bessere Müsli – was nicht zuletzt am Siegeszug der Superfoods liegt. **Chiapudding, Goji-Beeren, Açaí-Bowls und Spirulina-Pulver ... die Liste könnte endlos weiter geführt werden.**

Wenn Nahrung exotisch ist oder auch nur so klingt, erscheint sie in den Köpfen der Konsumenten automatisch auch gesünder. **Doch was, wenn wir dir nun sagen, dass Leinsamen, Brennessel und Hirse es in Sachen Nährwerte locker mit den entfernten Verwandten aus Übersee aufnehmen und sie, wenn es um die Ökobilanz geht, sogar vom Thron stoßen können?** Ganz recht. Regional ist das neue Bio und jetzt kommts: es ist auch billiger.

Marketing-Quark

Dieses ganze Gefasel von Superpower ist nämlich nichts anderes als Marketing und du brauchst dir kein Spirulina-Pulver für 30 Euro im Onlinefachhandel zu bestellen, um deinem Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

Wir zeigen dir heute nicht nur lokale Alternativen zu den beliebtesten Superfoods, sondern verraten dir auch, wie viel günstiger bei ähnlicher Nährstoffzusammensetzung die regionalen Alternativen sind. Für unsere Preiskalkulation haben wir uns an den Durchschnitts-Verkaufspreisen der jeweiligen Produkte pro 100 Gramm orientiert.







