

# Super?foods

Diese so genannten Superfoods...

...können Sie gut durch diese heimischen Lebensmittel ersetzen.

Chiasamen

Avocado

Gojibeere

Quinoa

Acaibeere

Leinsamen

Walnuss

Schwarze Johannisbeere

Hirse

Heidelbeere

Für mehr Nachhaltigkeit in der Ernährung.

# Super?foods



Bundesamt für  
Verbraucherschutz und  
Lebensmittelsicherheit

**„Superfoods“ ist kein rechtlich definierter Begriff - sondern ein Marketingbegriff !**

So genannte Superfoods sind auch nur Lebensmittel und dürfen in der Regel ohne Zulassung in Verkehr gebracht werden. Meistens sind ihre gesundheitlichen Auswirkungen nicht wissenschaftlich belegt.

Häufig werden nicht zugelassene gesundheitsbezogene Angaben gemacht. Es dürfen allerdings nur Angaben getroffen werden, die zugelassen sind! Das BVL prüft Anträge auf gesundheitsbezogene Angaben auf Gültigkeit.

Heimische Lebensmittel sind in ihrem Nährstoffprofil vergleichbar mit „Superfoods“ und nachhaltiger, da sie kürzere Transportwege als exotische Lebensmittel haben.

*Mehr Infos:*



[www.bvl.bund.de/superfoods](http://www.bvl.bund.de/superfoods)