

# Laura (13): „Superfood – Muss ich den Trend denn wirklich mitmachen?“

*Hallo! Ich bin Laura. Meine Freundinnen quatschen seit ein paar Wochen nur noch über's Essen und wie toll Superfood sein soll. Es gibt fast kein anderes Thema mehr, wenn wir uns treffen. Die machen da eine richtige Wissenschaft draus. Ich bin es langsam leid!*

*Klar weiß ich, was Superfood ist und dass es auch gut für die Gesundheit ist, aber man muss doch nicht ständig darüber reden, oder? Ich würde das schon auch mal essen, aber Superfood ist ja auch super teuer. Meine Mutter will diese Sachen gar nicht kaufen, das müsste ich schon selber bezahlen. Das verstehe ich irgendwie auch ...*

*Muss ich diesen Trend denn mitmachen? Was kann ich tun, dass meine Freundinnen auch wieder über andere Dinge quatschen?*

*Liebe Grüße von Laura*

Hallo Laura,

schön, dass Du Dich bei uns meldest! Wir können Dir erstmal Entwarnung geben.

Superfood ist gesundes Essen und schmeckt auch lecker, aber Du musst Dir die teuren Produkte natürlich nicht kaufen, um über gutes und gesundes Essen reden zu können! Vielleicht hast Du ja schon mal bei unseren Artikel **Ist Superfood wirklich so super?** reingeschaut? Darin erklären wir, was Superfood ist und was an dem neuen Ernährungstrend wirklich dran ist.

Kurz gesagt: Superfood muss nicht exotische Namen wie Goji oder Chia tragen. Vielmehr versteckt sich hinter dem Trendnamen ein Marketingtrick der Lebensmittelindustrie. Es ist meistens nicht wissenschaftlich bewiesen, dass Superfood gesünder ist als „normale“ gesunde Lebensmittel. Superfood findest Du nämlich auch in Deiner Region, auch wenn es nicht so heißt. Und das sind ganz leckere Sachen wie Heidelbeeren, Sanddorn, Brokkoli, Rote Bete, Nüsse und so einiges mehr. Und daraus lassen sich ganz einfach schon leckere Mahlzeiten zaubern. Wie wäre es mit einem leckeren Vollkornbrot mit Mandelmus? Oder mit einem Rote Bete-Apfel Rohkost-Salat? Da fällt Dir bestimmt noch einiges mehr ein, was lecker schmeckt und aus regionalem „Superfood“ gemacht wird.

Erzähl davon mal Deinen Freundinnen. Und falls sie nicht aufhören, über Superfood zu quatschen, sprich sie einfach an, dass es Dich stört und dass Du auch mal über was anderes reden willst. Ihr seid doch Freundinnen und könnt über alles quatschen – vielleicht auch mal über die Werbetricks der Industrie ...

Wir wünschen Dir alles Gute, liebe Laura!

Dein foodstamatic – Team