



# „Superfood – nur ein Marketingbegriff oder ein Ernährungstrend der Jugend?“

Schüler\*Innen der Boerhaavegasse



# Was ist Superfood?

- „Superfood“ = Supernahrungsmittel
- Gesundheitsfördernde Lebensmittel
- Viele Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe
- Möglichst naturbelassen
- Derzeit in Social Media präsent
- Trend bei Jung und Alt





# Welche Vorteile hat Superfood?

- Krankheitsvorbeugend → können z.B. Diabetes, Gefäßerkrankungen vorbeugen
- Kalorien- & fettarm → Wird für Diäten eingesetzt
- Enthalten Antioxidantien → schützen die Zellwände und bekämpfen Krebszellen

# Regionales Superfood

- Leinsamen
- Kürbiskerne
- Hirse
- Ribisel
- Heidelbeere
- Aronia
- Haselnuss
- .....



# Exotisches Superfood

- Chia
- Acai Beere
- Goji
- Matcha
- Cashewnuss
- .....



# Regionales Superfood

## • **HIRSE**

- Vitamin A, B, E
- Mineralstoffe Na, K, Fe, Mg, Si
- Eiweiß
- glutenfrei
- Kein Cholesterin
- 378 kcal/100g



- Frei von Pestiziden (Bio)
- Preis pro 500g/Bio: € 3,19

# Exotisches Superfood

## • **CHIA SAMEN**

- Vitamin A,B, E
- Mineralstoffe Ca, Fe, Mg
- Omega 3-Fettsäure
- Linolsäure
- glutenfrei
- Kein Cholesterin
- 486 kcal/100g



- Soll stark belastet sein
  - Preis pro 500g/Bio: € 12,49



# Regionales Superfood

- ***Aronia Beere*** – Apfelbeere, Rosengewächs

- Herkunft ist N-Amerika, seit über 20 Jahren bei uns heimisch
- Vitamin C, A, E, K, B
- Mineralstoffe: Eisen, Jod
- Anthocyane
- Antioxidativ
  
- **Frei von Pestiziden**
- **Preis pro 100g: € 1,40**



# Exotisches Superfood

- ***Acai Beere*** - Kohlpalme Euterpe oleracea

- Herkunft ist S-Amerika
- Vitamin B, E
- Mineralstoffe
- Omega 3-Fettsäure
- Linolsäure
  
- **Stark belastet**
  
- **Preis pro 100g: € 18,90**



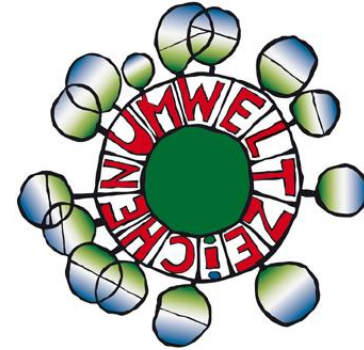
# Vorteile an regionalem Superfood:

- Preiswert
- Umweltfreundlich
- Fördert regionale Bauern
- Weniger oder keine Pestizide



Schülerinnen und Schüler des  
WPF Biologie

**BG & BRG Wien III**  
**Boerhaavegasse**  
und Internat



**DANTLER Elena 6A**  
**FRIEDRICH Robert 6A**  
**KLUGER Charis 6A**  
**PAOLUCCI Delle R. Alessandro 6A**  
**FABIANITS Magdalena 6C**  
**LANGMAYR Lara-Marie 6C**  
**MEHRAII Saya 6SV**

**CHLUD Leonie 7A**  
**HERNANDEZ – OSORIO Sofia 7A**  
**ROITHER Cornelia 7A**  
**SCHOBERTWALTER Anika 7C**  
**SIEBERTH Emilia 7C**  
**FELDMANN Bianca 7C**  
**SOLEIL Jean-Marain 7SV**  
**SAFAR Laura 7SV**  
**JÄGER Cara 8B**  
**KERRES Magdalena 8B**





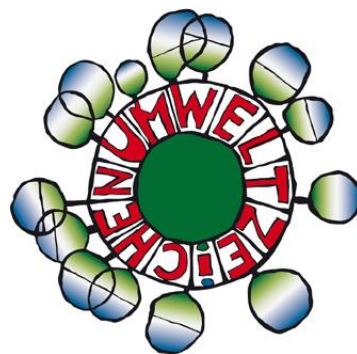
# KONTAKT

**BG und BRG Wien 3  
Boerhaavegasse 15  
1030 Wien**

<http://www.hib-wien.at>

**01/713 44 23**

**OStR. Mag. Sieglinde Binder-Knoll  
Mag. Doris Pinter**



**BG & BRG Wien III**  
**Boerhaavegasse**  
und Internat

## Quellenverzeichnis:

<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=ISzeG5cz&id=8C3C340FCC0A3D8B5AF4885F294DA94B364F2881&thid=OIP.ISzeG5czvhk1iXGXPnkaxAEsCo&q=aronia&simid=608001383418168099&selectedIndex=12&ajaxhist=0>

<http://www.acaibeere.de/wp-content/uploads/acai-beere-wirkung.jpg>

[http://www.iva.de/sites/default/files/styles/gallery\\_popup/public/benutzer/uid/magazinbilder/goji-beeren\\_165279551\\_shutterstock.jpg?itok=41SO5gcX](http://www.iva.de/sites/default/files/styles/gallery_popup/public/benutzer/uid/magazinbilder/goji-beeren_165279551_shutterstock.jpg?itok=41SO5gcX)

<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=HIkMnOGT&id=083A3B7BECB45A32F613E074536DFB788E2C36FA&thid=OIP.HIkMnOGT4ueEngYxEfHTgEtDP&q=superfood&simid=608041502682516385&selectedIndex=17&ajaxhist=0>

<http://www.das-edelweiss-graen.at/files/Contentbilder/Imagebilder/Landschaft%2011.jpg>

