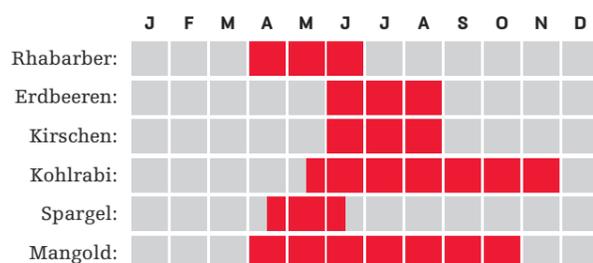




infoGraph#8: INTERNATIONALES JAHR FÜR FRÜCHTE UND GEMÜSE

1 Eine saisonale Auswahl



Ernte-Monate in der Schweiz:

► Am Ende des Winters muss man sich noch etwas gedulden, bis an Marktständen frisch geerntete Früchte und Gemüse erhältlich sind. Radieschen, Frühlingszwiebeln, Spinat und Mangold machen sich dann aber schnell breit. Spargel und Kohlrabi sind ein wenig später dran. Bei den Früchten müssen Sie bis Ende Mai warten, um Erdbeeren und anschliessend lokale Kirschen probieren zu können. Aber für Fruchtwähen ist Rhabarber – eigentlich ein Gemüse, das jedoch wie eine Frucht zubereitet wird – schon im April erhältlich.

► Saisontabellen Früchte & Gemüse:

www.sge-ssn.ch/media/saisontabelle_fruechte.pdf / www.sge-ssn.ch/media/saisontabelle_gemuese.pdf

2 Vitamine und Mineralstoffe bewahren

► Früchte und Gemüse sind besonders gute Quellen für Nahrungsfasern, Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe – allesamt gesundheitsförderliche Nährstoffe. Hingegen liefern sowohl Früchte als auch Gemüse nur wenig Energie (Kalorien). Lagern, Waschen, Schälen, Schneiden oder Kochen können zu Verlusten bei Mineralstoffen und Vitaminen führen. Mit folgenden Tipps können Sie die Nährstoffverluste verringern:

Schritt	Tipps	Vitamine*	Mineralstoffe*
Lagern	► Kaufen Sie Früchte und Gemüse regelmässig, damit Sie diese so frisch wie möglich verzehren können. ► Bewahren Sie diese vor Licht geschützt an einem kühlen bzw. je nach Sorte sogar kalten Ort auf.	👍	
Waschen	► Waschen Sie Früchte und Gemüse im Ganzen. Nicht im Wasser liegen lassen, sonst gelangen Nährstoffe ins Wasser und gehen mit diesem verloren.	👍	👍
Schälen und Schneiden	► Essen Sie Früchte und Gemüse mit der Schale, wenn diese essbar ist. Andernfalls die Frucht oder das Gemüse mit einem Sparschäler nur dünn schälen. Einige Nährstoffe sind in den obersten Schichten besonders konzentriert vorhanden.	👍	👍
	► Schneiden Sie Früchte und Gemüse in eher grosse Stücke und verwenden Sie diese sofort nach dem Schneiden. Geschnittene Früchte und Gemüse weisen eine grössere Oberfläche auf, die der Luft ausgesetzt ist. Dies fördert die Oxidation.	👍	
Kochen	► Essen Sie Früchte und Gemüse regelmässig auch roh. Vitamine können nämlich durch Wärme verloren gehen. ► Früchte und Gemüse nicht zu hoch erhitzen und ebenfalls nicht über einen längeren Zeitraum warm halten. Reste sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden.	👍	
	► Garen ohne Wasser (Dämpfen, Backen) oder mit wenig Wasser (Dünsten) bzw. der Verzehr der Kochflüssigkeit (z.B. Suppe) begrenzt die Auslaugverluste.	👍	👍

👍 = Durch Einhalten der Tipps können Verluste bei Vitaminen oder Mineralstoffen reduziert werden.

* Nicht alle Vitamine und Mineralstoffe zeigen die gleiche Empfindlichkeit gegenüber den oben erwähnten Schritten.

3 Nährstoffzufuhr pro 120g Portion⁺, in % des empfohlenen Tagesbedarfs⁺⁺

► Darstellung der fünf Nährstoffe mit dem bedeutendsten Gehalt in den entsprechenden Lebensmitteln.

⁺Rohes Lebensmittel / ⁺⁺Durchschnittlich empfohlene Aufnahme für Frauen und Männer im Alter von 19 bis 65 Jahre. (DACH-Referenzwerte).

