

infoGraph#9: INTERNATIONALES JAHR FÜR FRÜCHTE UND GEMÜSE

1 Eine saisonale Auswahl

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Aprikosen:												
Himbeeren:												
Pflaumen:												
Bohnen:												
Peperoni:												
Broccoli:												

Die Sommerernte in der Schweiz:

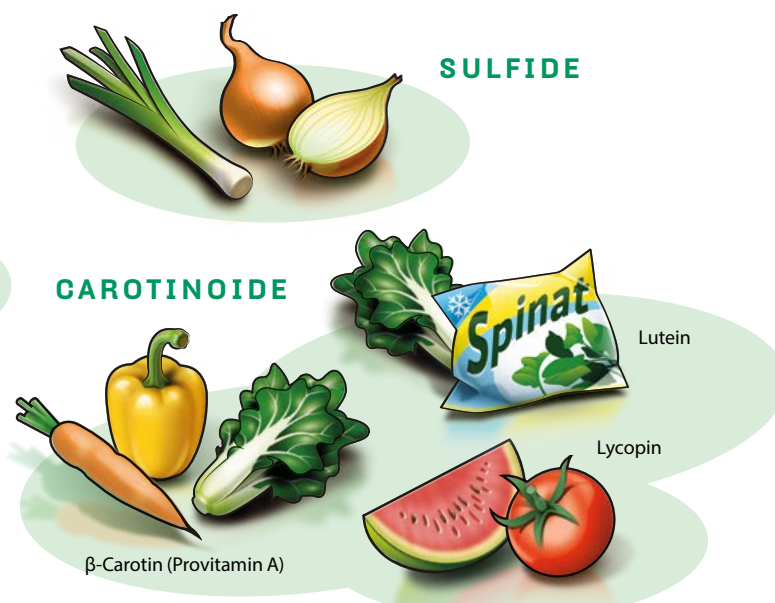
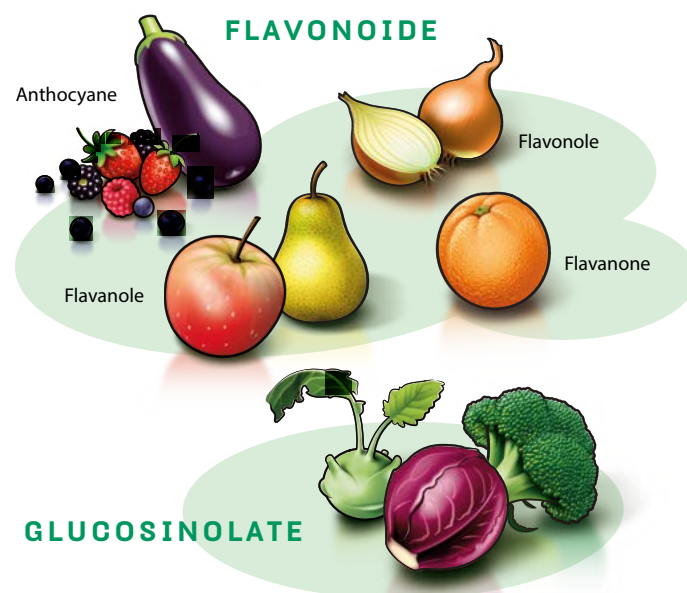
► In den wärmeren Monaten gibt es eine Fülle von Produkten an den Marktständen. Händler bieten Tomaten, Zucchini, Pepperoni, Kopfsalat, Spinat, Fenchel, Blumenkohl, Broccoli und Bohnen an. Die Kirschernte ist noch in vollem Gange, dazu gesellen sich Aprikosen und Pflaumen. Viele Beerenliebhaberinnen und -liebhaber pflücken Himbeeren, schwarze Johannisbeeren, Trauben, Brombeeren und Heidelbeeren selbst. Es gibt sogar Pfirsiche und Melonen, die in der Schweiz reifen, aber die sind noch eher selten.

► Saisontabellen Früchte & Gemüse:

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

2 Sekundäre Pflanzenstoffe

► Früchte und Gemüse enthalten unzählige sekundäre Pflanzenstoffe. Sie geben ihnen Farbe, Aroma und Geschmack. Sie schützen die Pflanze vor Schädlingen und Krankheitserregern und locken Insekten an. Eine Ernährung, die reich an sekundären Pflanzenstoffen ist, ist gut für die Gesundheit. Diese bioaktiven Verbindungen tragen im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung dazu bei, das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sowie bestimmte Krebsarten zu reduzieren. Es wurden antibiotische, entzündungshemmende und antioxidative Wirkungen nachgewiesen. Die Einnahme als Nahrungsergänzungsmittel ist jedoch für die Gesundheit nicht nötig. Nachfolgend einige Beispiele für sekundäre Pflanzenstoffe in Früchten und Gemüse:

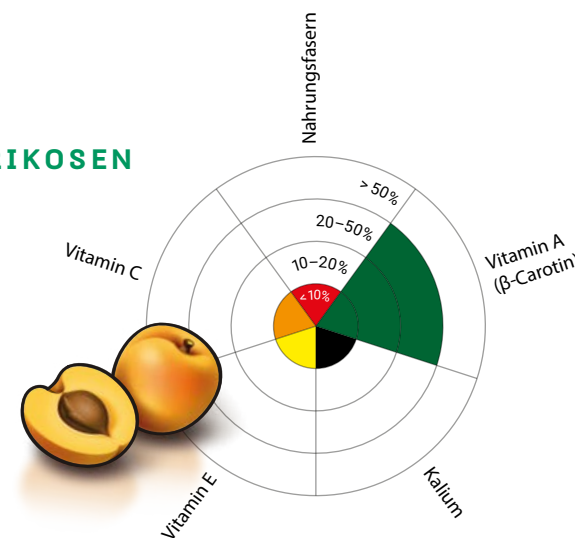


3 Nährstoffzufuhr pro 120g Portion⁺, in % des empfohlenen Tagesbedarfs⁺⁺

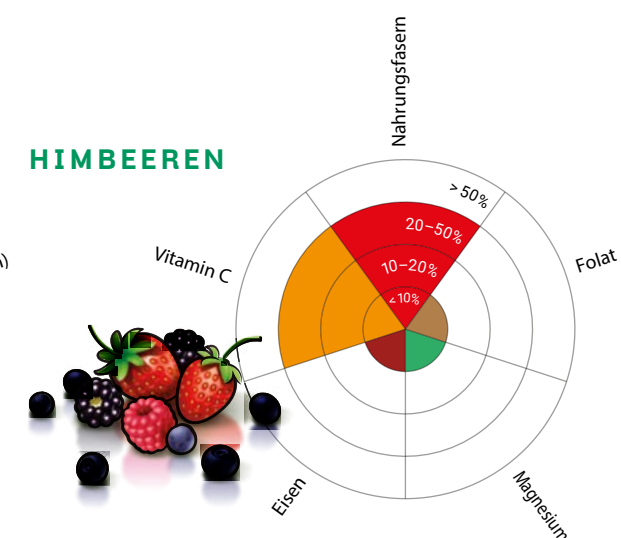
► Darstellung der fünf Nährstoffe mit dem bedeutendsten Gehalt in den entsprechenden Lebensmitteln.

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

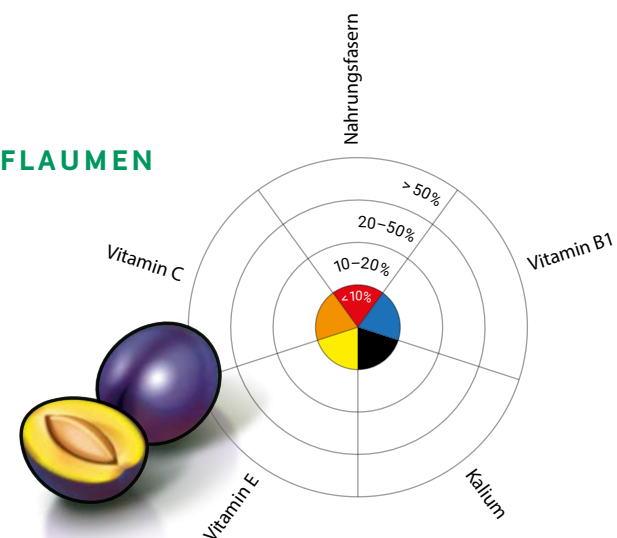
APRIKOSEN



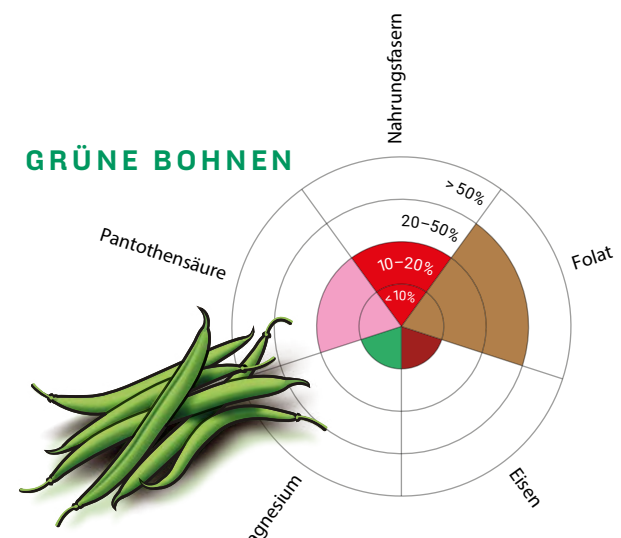
HIMBEEREN



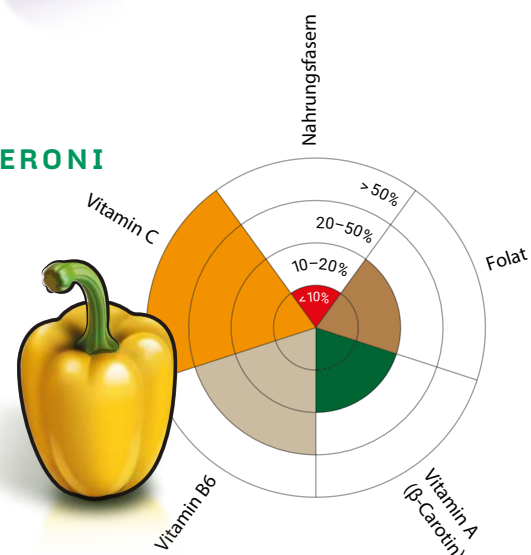
PFLAUMEN



GRÜNE BOHNEN



PEPERONI



BROCCOLI

