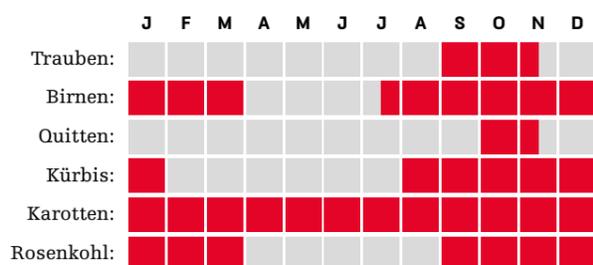


infoGraph#10: INTERNATIONALES JAHR FÜR FRÜCHTE UND GEMÜSE

1 Eine saisonale Auswahl



Erntemonate in der Schweiz:

► Wenn die Tage langsam wieder kürzer und die Nächte kühler werden, die Weinberge in warme Farben gehüllt sind, dann ist es Zeit für die Weinlese. Neben Trauben und Quitten, die nur für kurze Zeit an den Marktständen zu finden sind, kommen jetzt die Früchte und Gemüse hinzu, die uns den ganzen oder mindestens einen Teil des Winters begleiten werden. Es gibt Karotten, Kürbisse in allen Formen und Farben, verschiedene Wurzeln, Kohl und eine Vielzahl von Apfel- und Birnensorten.

► Saisontabellen Früchte & Gemüse:

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

2 Konservierungsmethoden

► Früchte und Gemüse sind am vitaminreichsten, wenn sie frisch geerntet sind. Die Lagerung, selbst für einige Tage im Geschäft oder zu Hause, verursacht immer einen Verlust, der je nach Vitamin bzw. Lebensmittel variieren kann. Tiefgefrieren ist die vitaminschonendste Methode der Haltbarmachung. Dagegen sind die Verluste beim Sterilisieren, Pasteurisieren und Trocknen grösser. Aber egal welche Konservierungsmethode angewandt wurde, immer gilt: Vitamine bleiben zumindest zu einem gewissen Anteil erhalten und der Mineralstoffgehalt wird nicht immer reduziert. Zudem bleiben haltbar gemachte Gemüse und Früchte – egal ob tiefgekühlt, gedörrt oder als Konserve – immer eine sehr gute Quelle für Nahrungsfasern. Die folgende Tabelle fasst zusammen, welche Nährstoffverluste bei welcher Konservierungsmethode zu erwarten sind:

Konservierungsmethoden	Vitamine	Mineralstoffe	Nahrungsfasern	Bemerkungen und Empfehlungen
Tiefgefroren				
Blanchiert	⊖	⊖	⊕	Wählen Sie vorzugsweise tiefgekühlte Früchte und Gemüse ohne Zusatz von Zucker, Salz oder anderen Gewürzen. Je länger die Lagerzeit ist, desto grösser ist der Vitaminverlust.
Nicht blanchiert	⊖	⊕	⊕	
In der Konserve*				
Abgetropft	⊖	⊖	⊕	Im Gegensatz zu Tiefkühlgemüse sind Gemüsekonserven normalerweise salzig. Wählen Sie vorzugsweise Früchte und Kompotte ohne Zuckerzusatz.
Nicht abgetropft	⊖	⊕	⊕	
Getrocknet				
Getrocknet konsumiert	⊖	⊕	⊕	Wählen Sie vorzugsweise einfache Trockenfrüchte ohne Zuckerzusatz. Trockenfrüchte sind reich an Kohlenhydraten und sollten in kleinen Mengen verzehrt werden.
Eingeweicht und abgetropft	⊖	⊖	⊕	

* Dose, Glas, sterilisiert, pasteurisiert ⊕ kein signifikanter Verlust ⊖ signifikanter Verlust ist zu erwarten

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).

