

Gemüse & Früchte

Saisonal und regional



Kurzfassung

Gemüse und Früchte versorgen den Körper mit essenziellen Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern, sekundären Pflanzenstoffen und enthalten nur wenig Fett und Kalorien. Zudem hilft eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Früchten und wenig tierischen Lebensmitteln das Körpergewicht im Normalbereich zu halten und senkt zugleich das Risiko für verschiedene Krebsarten. Aus all diesen guten Gründen werden «5 am Tag» - täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte zu essen - empfohlen [1, 2].

Der Genuss von Gemüse und Früchten kommt nicht nur der Figur zugute, sondern auch der Umwelt. Dies hängt damit zusammen, dass die Produktion von pflanzlichen Lebensmitteln viel umweltschonender ist als die jener tierischer [3, 4].

Gesundheitsrelevanz

Wussten Sie, dass die sekundären Pflanzenstoffe, die in Gemüse und Früchten natürlicherweise enthalten sind, nicht nur für ihre Farbe, Aroma sowie Geschmack verantwortlich sind, sondern ihnen viele gesundheitsfördernde Wirkungen zugesprochen werden?

Hier nur einige Beispiele:

Flavonoide sind Farbstoffe, die in dunklen Trauben und Beeren enthalten sind. Sie haben eine antioxidative Wirkung und senken wahrscheinlich das Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Carotinoide verleihen Karotten und Kürbis ihre gelbe-orange Farbe. Sie haben eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung und einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem. Des Weiteren beugen sie altersbedingten Augenkrankheiten vor.

Glucosinolate in Kohlrarten reduzieren das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen. [5]

Umweltrelevanz

Wussten Sie schon, dass die Wahl von saisonalen und regionalen Lebensmitteln die Umwelt erheblich beeinflusst? Am Beispiel von grünem Spargel ist dies deutlich zu erkennen. Wenn sie ausserhalb der Saison aus dem Ausland eingeflogen werden, verursacht dies enorme Mengen an Treibhausgasemissionen im Vergleich zu saisonalem Spargel! [4, 6, 7]

Treibhausgasemissionen bei unterschiedlicher Herkunft und Transportart



Abbildung 1 Treibhausgasemissionen bei unterschiedlicher Herkunft und Transportart in CO₂-Äquivalente (kg) pro 1 kg Spargel [4].

Lösungsansätze

- Schweizer Produkten (wenn möglich aus der Region) und in ihrer Saison bevorzugen, da die Transportwege kürzer sind und die Umwelt weniger belasten [8].
- Eingeflogene Produkte, wie zum Bsp. grüner Spargel oder Erdbeeren im Winter, belasten das Klima besonders stark [4].
- Gemüse aus Freilandproduktion ist zu bevorzugen, da es das Klima im Schnitt 9-mal weniger belastet als Treibhausprodukte [4, 6, 7].
- Bioprodukte sind zu bevorzugen [4, 6, 7].
- Generelle Erhöhung des Gemüse- und Früchteanteils in der Rezeptur [4].
- WWF-Einkaufsratgeber zu Früchten und Gemüse unterstützt bei der nachhaltigen Wahl (Saisonkalender):

«WWF Ratgeber-App»/ <https://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/ratgeber-fruechte-gemuese>

Monat	Jan.	Febr.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Auberginen												
Batavia												
Bärlauch												
Blumenkohl												
Bohnen												
Broccoli												

Monat	Jan.	Febr.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel												
Aprikosen												
Baumnüsse												
Birnen												
Brombeeren												
Cassis												

Abbildung 2 Ausschnitt eines Saisonkalender von Gemüse und Früchten [7].

Referenzen

- [1] Forschungsgruppe „Good Practice – Gemeinschaftsgastronomie“. (2015). Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie (S. 42). Bern: Berner Fachhochschule, Fachbereich Gesundheit. Abgerufen von http://www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch/fileadmin/user_upload/downloads_de/D_QSTGGG_V2.2web_20150425.pdf
- [2] Krebsliga Schweiz. (2017). Gesunde Ernährung - Krebsliga. Krebsliga. Abgerufen 1. März 2017, von <https://www.krebsliga.ch/krebs-vorbeugen/gesunder-lebensstil/gesunde-ernaehrung/>
- [3] Eshel, G., Shepon, A., Makov, T., & Milo, R. (2014). Land, irrigation water, greenhouse gas, and reactive nitrogen burdens of meat, eggs, and dairy production in the United States. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 111(33), 11996–12001. doi:10.1073/pnas.1402183111
- [4] Meunier, C. (2016). Leitfaden: Vermeidung von Lebensmittelabfällen beim Catering. Umweltbundesamt. Abgerufen von <http://www.umweltbundesamt.de/publikationen/leitfaden-vermeidung-von-lebensmittelabfaellen-beim>
- [5] SGE. (2017). Gemüse & Früchte. Bern: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. Abgerufen von http://www.sge-ssn.ch/media/Stufe_Gem%C3%BCse_Fr%C3%BChche.pdf
- [6] Soode, E., Lampert, P., Weber-Blaschke, G., & Richter, K. (2015). Carbon footprints of the horticultural products strawberries, asparagus, roses and orchids in Germany. Journal of Cleaner Production, 87, 168–179. doi:10.1016/j.jclepro.2014.09.035
- [7] WWF Schweiz. (2016). Umweltgerecht essen - der Erde zuliebe (Faktenblatt). Zürich. Abgerufen von https://assets.wwf.ch/downloads/wwf_faktenblatt_ernaehrung.pdf
- [8] Von Koerber, K. (2014). Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze – Ein Update, Ernährung im Fokus(9–10), 260–266.