

Mit heimischen Vitamin C-Lieferanten durch den Winter

Es müssen nicht immer Orange und Zitrone sein: Der Verein *Land schafft Leben* stellt Vitamin C-reiche heimische Obst- und Gemüsesorten vor, die uns fit durch den Winter bringen.

Winterzeit ist Erkältungszeit: Um sich vor einer Infektion zu schützen, achten viele Menschen im Winter besonders darauf, ihren Vitamin C-Bedarf zu decken. Gerne wird dabei zu Zitrusfrüchten und exotischem Obst gegriffen. Dabei gibt es auch eine Reihe heimischer Obst- und Gemüsesorten, die in den Wintermonaten Saison haben und sich aufgrund ihres hohen Vitamin C-Gehalts ebenso gut dazu eignen.

Zu den absoluten Spitzenreitern der heimischen Vitamin C-Lieferanten zählen Kren, Kohlsprossen, Kohl und Kraut – und das sogar im internationalen Vergleich. So liefert Kohl mit 50 Milligramm je 100 Gramm ebenso viel Vitamin C wie Orangen. Und während es Kren auf 114 Milligramm pro 100 Gramm schafft, enthält Zitronensaft „nur“ 53 Milligramm Vitamin C je 100 Milliliter. Weitere wertvolle heimische Vitamin C-Quellen im Winter sind Rot-, Weiß- und Sauerkraut, Rucola- und Vogelsalat, Chinakohl, Porree, Äpfel und sogar Erdäpfel.

Vitamin C ist an wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt

Die empfohlene Tageszufuhr von Vitamin C liegt für Männer bei etwa 110 Milligramm, für Frauen bei etwa 95 Milligramm pro Tag. Greift man auf heimische Vitamin C-Lieferanten zurück, kann der Tagesbedarf also beispielsweise mit 150 Gramm Kohlsprossen oder mit 200 Gramm Rotkraut, 200 Gramm Kartoffeln und einem Apfel gedeckt werden.

Unser Körper braucht Vitamin C zum Aufbau des Bindegewebes, der Knochen und der Zähne. Es ist außerdem an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt und wirkt antioxidativ. Das bedeutet, es fängt schädliche Verbindungen wie freie Radikale ab und schützt so die Zellen und Moleküle im Körper vor Schäden. Zusätzlich wirkt Vitamin C auf die Verdauung: Hier verbessert es die Verwertung von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln und hemmt die Bildung von Nitrosaminen, die in Verdacht stehen, Krebs auszulösen.

Auch Verarbeitung und Transport spielen eine Rolle

All diese wichtigen Funktionen können durch den Konsum von Vitamin C-Lieferanten wie Kraut, Kohl, Äpfeln oder Kartoffeln erfüllt werden. Der tatsächliche Vitamin C-Gehalt hängt jedoch auch von Erntezeitpunkt, Transport, Dauer und Art der Lagerung und der Zubereitung ab. Um einen allzu großen Vitamin C-Verlust bei der Verarbeitung zu vermeiden, sollten Obst und Gemüse nur möglichst kurz gewaschen und kurz und schonend gegart werden.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458 306

presse@landschafftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Bild: 200 Gramm Rotkraut, 200 Gramm Kartoffeln und ein Apfel decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C. © Land schafft Leben

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- [Lebensmittelrecherchen](#) von *Land schafft Leben*
- [Hintergrundrecherchen](#) von *Land schafft Leben*

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanninger und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsument*innen und Medienvertreter*innen mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschafftleben.at, Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsument*innen realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Expert*innen aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Der Verein gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung sowie thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: der Verein wird aktuell von 63 Förderern unterstützt, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält der Verein seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt *Land schafft Leben* Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird unterstützt von privaten Spender*innen und gemeinnützig engagierten Personen.