

Je frischer das Gemüse, desto höher der Vitamingehalt

Gemüse ist gesund – und am allergesündesten, wenn es frisch ist. Warum das so ist und wieso Regionalität unter diesem Aspekt beim Gemüsekauf einen hohen Stellenwert hat, erklärt der Verein *Land schafft Leben* anlässlich des „Tag des frischen Gemüses“ am 16. Juni.

Die Tomate ist das absolute Lieblingsgemüse der Österreicherinnen und Österreicher. Doch welches Gemüse sich auch immer unser jeweiliger Favorit nennen darf: Gemüse zu essen – und das am besten mehrmals täglich – ist wichtig, um den Körper mit den darin zahlreich enthaltenen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Gemüse liefert uns außerdem Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, denen gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben werden. Wie vitamin- und mineralstoffreich Gemüse tatsächlich ist, hängt dabei von vielen Faktoren ab: von der Sorte, dem Boden und dessen Nährstoffversorgung, den klimatischen Bedingungen sowie dem Erntezeitpunkt und dem Reifegrad. Auch die Lagerung und die Verarbeitung haben einen großen Einfluss darauf, ob Nährstoffe im Gemüse erhalten bleiben oder verloren gehen.

Grundsätzlich gilt: Je länger ein Gemüse gelagert wird, desto mehr Vitamine gehen verloren. Hier nimmt die Temperatur eine wichtige Rolle ein. Bei den meisten Sorten empfiehlt sich die Kühlung, um den Nährstoffverlust gering zu halten. Es gibt aber auch kälteempfindliche Sorten, denen zu niedrige Temperaturen ebenso schaden. Zu diesen zählen etwa Tomaten, Gurken, Zucchini und Melanzani. Diese sollten in einem kühlen Raum oder im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden.

Auch Luftfeuchtigkeit, Sauerstoffgehalt und Lichteinfluss bei der Lagerung wirken sich auf die Vitamine von Gemüse aus. Der Gehalt an Mineralstoffen hingegen verändert sich während der Lagerung nicht. Das ist erst bei gewissen Verarbeitungsschritten der Fall, also wenn das Gemüse etwa lange gewaschen oder gekocht oder wenn ein Teil davon entfernt wird – zum Beispiel beim Schälen.

In der Saison und aus der Region

Je frischer also das Gemüse, desto mehr Vitamine enthält es. Ideal ist folglich gartenfrisches Gemüse, zu dem die meisten Menschen im Alltag jedoch nur selten Zugang haben. Frisches Gemüse vom Markt oder aus dem Supermarkt ist eine gute Alternative, auch wenn dieses meist schon vor dem Kauf mehrere Tage lang gelagert worden ist. Hier sollte unbedingt auch auf den Faktor Regionalität geachtet werden, erklärt **Maria Fanning**, Mitbegründerin des Vereins *Land schafft Leben*:

„Gemüse aus Österreich hat in der Regel besonders kurze Transportwege. Das schont nicht nur das Klima, sondern auch das Gemüse selbst, denn durch die meist kurze Lagerzeit im Vergleich zu Gemüse, das aus weit entfernten Ländern kommt, enthält heimisches Gemüse zum Kaufzeitpunkt häufig mehr Nährstoffe. Zu frischem regionalen Gemüse zu greifen, tut unserem Körper also ebenso wie der Umwelt gut.“

Um von diesen Nährstoffen auch zu profitieren, sollte das Gemüse möglichst rasch nach dem Kauf gegessen werden. Ist dies nicht möglich, kann es unter Umständen sogar besser sein, auf Tiefkühlgemüse zurückzugreifen. Dieses wird zwar häufig schon vor dem Tiefkühlen blanchiert, wobei Nährstoffe verloren gehen können; einmal eingefroren vollzieht sich der Vitaminabbau aber weitaus langsamer als bei frischem Gemüse. Fisolen beispielsweise haben tiefgekühlt

etwa denselben Vitamin C-Gehalt wie gartenfrische Fisolen, während die Fisolen im Supermarkt auf ihrem Weg vom Feld ins Regal bereits rund die Hälfte ihres Vitamin C-Gehalts verloren haben. Es gibt aber auch Sorten, die nach einigen Tagen sachgemäßer Lagerung immer noch mehr Vitamine enthalten als ihr tiefgekühltes Pendant, zum Beispiel Brokkoli. Die Differenzen hängen also stark von der Gemüsesorte und der Dauer beziehungsweise den Umständen der Lagerung ab.

„Frisch“ bedeutet übrigens nicht automatisch roh. Gemüse sollte am besten in möglichst vielen unterschiedlichen Formen auf unserem Speiseplan stehen. Denn durch das Kochen, Dünsten oder Braten gehen zwar bestimmte Vitamine verloren, andere Nährstoffe werden dadurch aber wiederum besser für den Körper verfügbar gemacht – zum Beispiel der sekundäre Pflanzenstoff Lycopin in Tomaten.

Tomaten sind Österreichs Lieblingsgemüse

Rund eine Tonne Lebensmittel essen und trinken wir im Durchschnitt pro Jahr. Gemüse macht etwas mehr als 116 Kilogramm davon aus. Mit Abstand am liebsten essen die Österreicherinnen und Österreicher Tomaten: Über 30 Kilogramm schaffen es jährlich auf unsere Teller. Auf Platz zwei folgt mit 9,7 Kilogramm die Karotte, dann Salat, Zwiebel und Gurke mit jeweils rund sieben Kilogramm. In der heimischen Gemüseproduktion spiegelt sich dieses Ranking nicht ganz wider. Mit 169.000 Tonnen liegt die Zwiebel klar in Führung, wenn es um die in Österreich produzierte Menge geht. Die Karottenernte belief sich 2020 auf rund 118.000 Tonnen, Tomaten schafften mit rund 60.000 Tonnen gerade einmal die Hälfte davon.

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

M: +43 664 / 38 88 678

presse@landschaftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Bild 1: Je frischer Gemüse ist, desto mehr Vitamine enthält es; © *Land schafft Leben*
- Bild 2: Tomaten ist das mit Abstand beliebteste Gemüse in Österreich; © *Land schafft Leben*
- Infografik: Die fünf Lieblings-Gemüse der Österreicherinnen und Österreicher; © *Land schafft Leben*

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- Mehr zu heimischen Lebensmitteln auf www.landschaftleben.at

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 Fanningner und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in

Presseaussendung

Wien, 15. Juni 2022



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.landschaftleben.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 über 60 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.