



Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

📅 13.02.2006

Landesinitiative Blickpunkt Ernährung setzt Informationskampagne fort

"Bei Wintergemüse denken viele an Kohl und rümpfen die Nase. Mit diesem Vorurteil muss aufgeräumt werden, denn die Vielfalt an heimischem Gemüse ist auch im Winter bei uns sehr groß. Zur Zeit sind Chicorée, Chinakohl, Feldsalat, Grünkohl, Kürbis, Lauch, Möhren, Pastinaken, Pilze, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Sellerieknollen, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln in der Saison. Eine abwechslungsreiche und vielseitige Ernährung ist damit problemlos möglich", betonte die Staatssekretärin im baden-württembergischen Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum, Friedlinde Gurr-Hirsch MdL, am Montag (13. Februar) in Stuttgart.

Saisonales Gemüse aus regionalem Anbau unterliegt nicht nur kurzen Transportwegen und die Gemüsearten können zum jeweils optimalen Reifezeitpunkt geerntet werden. Das Aroma ist deutlich besser, Vitaminverluste durch Lagerung werden gering gehalten. Gemüse ist eine wertvolle Quelle für Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Daneben ist Gemüse reich an sekundären Pflanzenstoffen, die positive Wirkungen auf den Organismus haben: Sie können Krebs vorbeugen, Entzündungen hemmen, das Immunsystem stärken oder den Cholesterinspiegel senken. Gleichzeitig enthält Gemüse wenig Energie, man kann also getrost viel davon essen. Drei mal täglich eine Handvoll Gemüse oder Salat sollten es mindestens sein. "Ich empfehle 3 Portionen Gemüse am Tag, denn Gemüse ist energiearm, dafür aber reich an wertvollen Nährstoffen. Verglichen mit den südeuropäischen Mitgliedsstaaten liegen wir beim Gemüseverzehr nach wie vor im unteren Mittelfeld. In den Mittelmeerländern wird zwei- bis dreimal mehr Gemüse gegessen da besteht viel Nachholbedarf. Was für die Südländer normal ist, sollte auch hierzulande alltäglich sein", sagte Gurr-Hirsch. Empfehlenswert im Winter ist auch Tiefkühlgemüse. Es ist ebenso nährstoffreich und bietet außerdem Abwechslung. Die Konservierung von Gemüse durch Milchsäuregärung ist ein sehr altes Verfahren mit hohem gesundheitlichen Wert. Das heimische Sauerkraut ist nicht nur ein wichtiger Lieferant von Vitamin C, sondern stärkt das Abwehrsystem und beeinflusst die Darmflora positiv.

In Baden-Württemberg wird auf 954.000 Ar Gemüse angebaut, was einer Fläche von 13.600 Fußballfeldern entspricht. Im Winterhalbjahr ist der Gemüseanbau unter Glas oder Folie von großer Bedeutung. Beispielsweise kann so Feldsalat oder Lauch den ganzen Winter über in großen Mengen angeboten werden. "Bevorzugen Sie saisonales Gemüse aus der Region. Das Qualitätszeichen Baden-Württemberg und das Bio-Zeichen Baden-Württemberg dienen der Kennzeichnung von Erzeugnissen aus

der heimischen Landwirtschaft. Gemüse aus der Region ist nicht nur frisch und damit reich an Vitaminen und Mineralstoffen, es fördert auch die heimische Landwirtschaft ", ergänzte Gurr-Hirsch.

Gemüse ist das Schwerpunktthema der Landesinitiative Blickpunkt Ernährung in diesem Jahr. „Wir wollen die Verbraucher vom Acker bis zum Teller umfassend über Gemüse informieren. Unser Ziel ist, die Qualität der Lebensmittel transparent zu machen und das Verbrauchervertrauen in die Lebensmittelüberwachung und die Lebensmittel zu stärken. Nur aufgeklärte Verbraucher können sich für eine abwechslungsreiche Ernährung und eine gesund erhaltende Lebensführung entscheiden", sagte die für den aktiven Verbraucherschutz in Baden-Württemberg zuständige Staatssekretärin und fügte hinzu: "Wir wollen in Baden-Württemberg eine Verbraucherpolitik, die Orientierung und Sicherheit durch Information und Transparenz gibt". Dazu finden in ganz Baden-Württemberg zahlreiche Veranstaltungen während des ganzen Jahres in allen Landkreisen statt.

Mehr Informationen zu Blickpunkt Ernährung unter www.ernaehrung-bw.info .

Quelle:

Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum