



PRESSEMITTEILUNG

Obst und Gemüse aus dem Treibhaus, um das Immunsystem zu stärken

- Nach dem Bericht des Wissenschaftsausschuss von AESAN, auf dessen Grundlage die Ernährungsempfehlungen für die spanische Bevölkerung überarbeitet und aktualisiert werden, wird der Verzehr von 2-4 Portionen Gemüse (roh und gekocht) pro Tag und 3-5 Portionen Obst pro Tag empfohlen.
- *Obst und Gemüse sind wichtige Komponenten einer gesunden Ernährung. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist ein niedriger Konsum von Obst und Gemüse mit schlechter Gesundheit und einem höheren Risiko nicht übertragbarer Krankheiten assoziiert.*
- *Sie enthalten viele antioxidative Eigenschaften, eine hohe Menge an Ballaststoffen, und sie sind eine Quelle von Mineralstoffen und Vitaminen, die dem Verdauungssystem und dem Immunsystem helfen, einen gesunden Stoffwechsel zu erhalten.*

(15. Oktober 2020) Mehr als je zuvor müssen wir uns pflegen und einen Schwerpunkt auf unsere Gesundheit legen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist besonders wichtig, um unser Immunsystem in den Zeiten von COVID-19 in der besten Verfassung zu erhalten.

In diesem Kontext sind Obst und Gemüse unsere Verbündeten. Sie zeichnen sich durch ihre Anpassungsfähigkeit an alle Arten der Ernährung und an Personen mit unterschiedlichen Anforderungen an die Ernährung aus, sodass sie die Bedürfnisse der unterschiedlichsten Verbraucherprofile abdecken.

Dank der Herstellung von Obst und Gemüse in den Treibhäusern im Süden Europas haben mehr als 500 Millionen Verbraucher auf dem ganzen Kontinent das ganze Jahr über Zugang zu diesen Lebensmitteln, insbesondere ab dem Herbst, der jetzt angefangen hat, und insbesondere in den kältesten Monat im Winter.

Auch wenn sich das Gemüse in seinen organoleptischen Merkmalen und Nährstoffen stark unterscheiden kann, hat es immer einen gemeinsamen Nenner: es sind Lebensmittel mit einem niedrigen Fettgehalt (5 % Fett der gesamten Ernährung) mit einem niedrigen Kohlehydratgehalt (sie machen 8,5 % der Ernährung aus), einem hohen Wassergehalt, sie enthalten Ballaststoffe und sie sind eine sehr wichtige Quelle für Mineralstoffe und Vitamine.

Es gibt wissenschaftliche Nachweise, die darauf hinweisen, dass Obst und Gemüse, wenn diese Lebensmittel im Rahmen einer gesunden Ernährung mit wenig Fett, Zucker und



CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA
LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN
LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS.



APROA





PRESSEMITTEILUNG

Salz (oder Natrium) gegessen werden, auch dazu beitragen können, eine Gewichtszunahme zu vermeiden und das Risiko der Fettleibigkeit zu senken.

Der wissenschaftliche Ausschuss von AESAN empfiehlt den Verzehr von 2-4 Portionen Gemüse (roh und gekocht) pro Tag und von 3-5 Portionen Obst pro Tag im Rahmen einer gesunden und nachhaltigen Ernährung, die sich dadurch auszeichnet, dass sie sich zum Großteil aus Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs zusammensetzt und der Verzehr von Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs gemäßigt ist. Dies ist dem Bericht zu entnehmen, auf dessen Basis die Ernährungsempfehlungen für die spanische Bevölkerung überarbeitet und aktualisiert werden.

Die WHO empfiehlt als Teil einer gesunden Ernährung mit wenig Fett, Zucker und Natrium den Verzehr von mehr als 400 Gramm Obst und Gemüse pro Tag (was etwa fünf Portionen entspricht), um die allgemeine Gesundheit zu verbessern und das Risiko von bestimmten nicht übertragbaren Krankheiten zu senken.

Ebenso sind Obst und Gemüse eine reichhaltige Quelle an Vitaminen und Mineralstoffen, Ballaststoffen und einer Vielzahl von nützlichen Substanzen, wie etwa Phytosterine, Flavonoide und andere Antioxidantien. Der Verzehr von verschiedenen Arten von Obst und Gemüse hilft, die angemessene Aufnahme dieser wichtigen Nährstoffe sicherzustellen.

- **Tomate:** hat eine hohe antioxidative Kraft. Wenn Tomaten püriert und gekocht werden, erleichtert dies die Aufnahme von Lycopin in unseren Organismus.
- **Gurke:** ist ein Gemüse mit einem sehr hohen Wassergehalt, weshalb sie sehr wenige Kalorien enthält (13 kcal pro 100 Gramm). Sie enthält Ballaststoffe, eine geringe Menge Vitamin C, Provitamin A und Vitamin E.
- **Zucchini:** ist eine wundervolle Quelle für Kalium, und enthält weiterhin Mineralstoffe in kleinen Mengen, wie etwa Magnesium Phosphor und Eisen.
- **Aubergine:** Kalium ist in diesem Gemüse der am meisten vertretene Mineralstoff. Wasser macht den größten Teil ihres Gewichts aus. Die wichtigsten Vitaminkomponenten sind Folsäure und Vitamin C.
- **Paprika:** hat einen hohen Vitamin-C-Gehalt, die Hauptkomponente des Paprikas ist Wasser, gefolgt von Kohlenhydraten, was sie zu einem kalorienarmen Gemüse macht. Sie ist eine gute Quelle für Ballaststoffe, deren Proteingehalt sehr niedrig ist und kaum Fett enthält.



CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA
LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN
LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS.



APROA





PRESSEMITTEILUNG

- **Wassermelone:** dies ist möglicherweise die Frucht mit dem höchsten Wassergehalt (93 %), weshalb sie sehr wenige Kalorien enthält. Hinsichtlich der Mineralstoffe sollten Kalium und Magnesium erwähnt werden. Die rosa Farbe des Fruchtfleischs ist durch das Pigment Lycopin bedingt, ein Karotin mit hoher antioxidativer Kraft.
- **Zuckermelone:** die Honigmelone hat einen hohen Wasseranteil und enthält gleichzeitig wenige Kalorien. **Zu den Mineralstoffen in der Zuckermelone erzählen vor allem Magnesium, Calcium, Kalium und Natrium.**

Über APROA

APROA, der Verband der Obst- und Gemüsehersteller in Andalusien, Asociación de Organizaciones Productoras de Frutas y Hortalizas de Andalucía, wurde 1988 gegründet, als die ersten Ideen aufkamen, die Obst- und Gemüseindustrie in Almeria zu organisieren und zusammenzuführen. Jahre später (2004) erweiterte sich sein Handlungsbereich auf ganz Andalusien. Heute hat er 58 Mitglieder, die sich auf die Provinzen Almeria, Granada, Huelva, Málaga und Sevilla verteilen.

Er vertritt mehr als 11.000 Mitglieder und Hersteller mit 30.000 Hektar bebautem Land, eine Produktion von 1275 Tonnen und einem Umsatz von 864 Millionen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf: <https://www.aproa.eu>

Über EUCOFEL

FruitVegetablesEUROPE (EUCOFEL) wurde vor 60 Jahren gegründet und ist der europäische Handelsverband für Obst und Gemüse, der europäisches Obst und Gemüse verteidigt, vertritt und fördert.

Mit Sitz in Brüssel tritt FruitVegetablesEUROPE als Bindeglied zwischen den verschiedenen Parteien in der Industrie und den verantwortlichen Politikern der europäischen Institutionen auf und gibt der europäischen Obst- und Gemüseindustrie eine Stimme.

Die Mitglieder von FruitVegetablesEUROPE sind nationale und regionale Föderationen und Vereinigungen (vor allen Dingen Herstellerorganisationen und -verbände) und Unternehmen der wichtigsten Herstellungsländer von Obst und Gemüse in der EU (Frankreich, Deutschland, Griechenland, Italien, Polen, Portugal und Spanien).

Weitere Informationen erhalten Sie auf: <https://www.eucofel.eu/>

Das Konsortium von CuTe

CuTE: Cultivating the Taste of Europe (wir bauen den Geschmack Europas an) ist eine Organisation, die sich aus einem Verband in der EU (FruitVegetablesEUROPE) und 5 nationalen Verbänden für Obst und Gemüse (AOPn Tomate & Concombre de France, AOPn Fraises de France, APROA, KZGPOiW, INCOFRUIT HELLAS) aus Frankreich, Griechenland, Polen und Spanien zusammensetzt.



CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA
LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN
LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



APROA





PRESSEMITTEILUNG

Für weitere Informationen steht Ihnen Óscar Westermeyer per E-Mail an oscar.westermeyer@tactics.es oder Telefon unter 915062860 zur Verfügung.



CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA
LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN
LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS.



APROA

