

SAISONKALENDER DAS WÄCHST BEI UNS

Obst	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Aprikosen												
Birnen	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Brombeeren												
Erdbeeren												
Haselnüsse												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren, rot												
Kirschen, süß												
Kirschen, sauer												
Mirabellen												
Pfirsiche, Nektarinen												
Pflaumen, Zwetschgen												
Quitten												
Stachelbeeren												
Tafeltrauben												
Walnüsse												

Monate mit Angebot aus heimischem Anbau
 Monate mit starken Importen
 *Lagerware, heimischer Anbau

Südrüchte wie Bananen, Orangen oder Ananas wachsen nicht bei uns. Sie werden ganzjährig aus aller Welt zu uns gebracht.



Zum Thema Obst sind erschienen:

1. Obstanbau in Baden-Württemberg
2. Obst im Haushalt
3. Obst hält fit!



Impressum:
 Herausgeber: Ministerium für Ländlichen Raum, Ernährung und Verbraucherschutz Baden-Württemberg, Postfach 10 34 44, 70029 Stuttgart
 Gestaltung: Büro Cairo, Stuttgart
 Gesamtherstellung: Huerta – Büro für Werber, Stuttgart
 Text: Dipl.-Ing. agr. Marita Schmidt
 Druck: Pfitzer GmbH & Co. KG, Renningen
 Bildnachweis: fotolia, D. Kitemann, MBW, Dr. J. Streif, F. Wöhrlin, M. Zehnder
 MLR 27/2010-37

Obst hält fit!



Blickpunkt Ernährung · Brennpunkt Lebensmittel

Eine Initiative des Landes Baden-Württemberg zum gesundheitlichen Verbraucherschutz



Blickpunkt Ernährung – denn Sie wollen wissen, was Sie essen und trinken! Welches Obst wächst wann bei uns? Wie werden Lebensmittel kontrolliert? Wie erkennen Sie Qualität beim Einkauf? Essen ist Geschmack und Genuss!

Brennpunkt Lebensmittel – informiert Sie zu aktuellen Schlagzeilen aus der Lebensmittelkontrolle und zum Thema Hygiene. Gesundheitlicher Verbraucherschutz geht uns alle an!

Weitere aktuelle Informationen unter:
www.ml.baden-wuerttemberg.de
www.ernaehrungsportal-bw.de
www.ernaehrung-bw.info
www.untersuchungsaeamter-bw.de



OBST IN DER ERNÄHRUNG: BUNT UND LECKER

Obst ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Die Früchte enthalten meist viel Wasser, wenig Eiweiß und kaum Fett.

Der hohe Gehalt an Fruchtsäuren wirkt erfrischend und zusätzlich verdauungsfördernd. Frucht- und Traubenzucker lassen Obst süß schmecken. Wer Fruchtzucker nicht verträgt, sollte fruktosereiche Früchte meiden.

Vitamine

Obst ist je nach Art und Sorte besonders reich an Vitamin C, Folsäure und B-Vitaminen, die der Körper nicht speichern kann. Schon deshalb sollten Sie Obst regelmäßig essen. Vitamine regeln viele Stoffwechselfvorgänge im Körper. z.B. stärkt Vitamin C das Immunsystem und Folsäure ist wichtig bei sämtlichen Wachstums- und Entwicklungsprozessen.

Mineralstoffe

Kalium, Magnesium und Eisen sind die wichtigsten Mineralstoffe in Obst. Mit einem hohen Kalium- und gleichzeitig niedrigem Natriumgehalt wirken viele Obstarten, wie z.B. Birnen und Kirschen, entwässernd.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Die leuchtend rote Farbe von Johannisbeeren, das köstliche Aroma der Erdbeere, der frisch fruchtige Geschmack des Apfels oder der intensive Duft einer reifen Birne – sekundäre Pflanzenstoffe sind nicht nur eine Augenweide und ein Gaumenschmaus, sie nutzen auch unserer Gesundheit: Sie können die Abwehrkräfte stärken, Entzündungen hemmen oder den Cholesterinspiegel senken.

Schon gewusst?

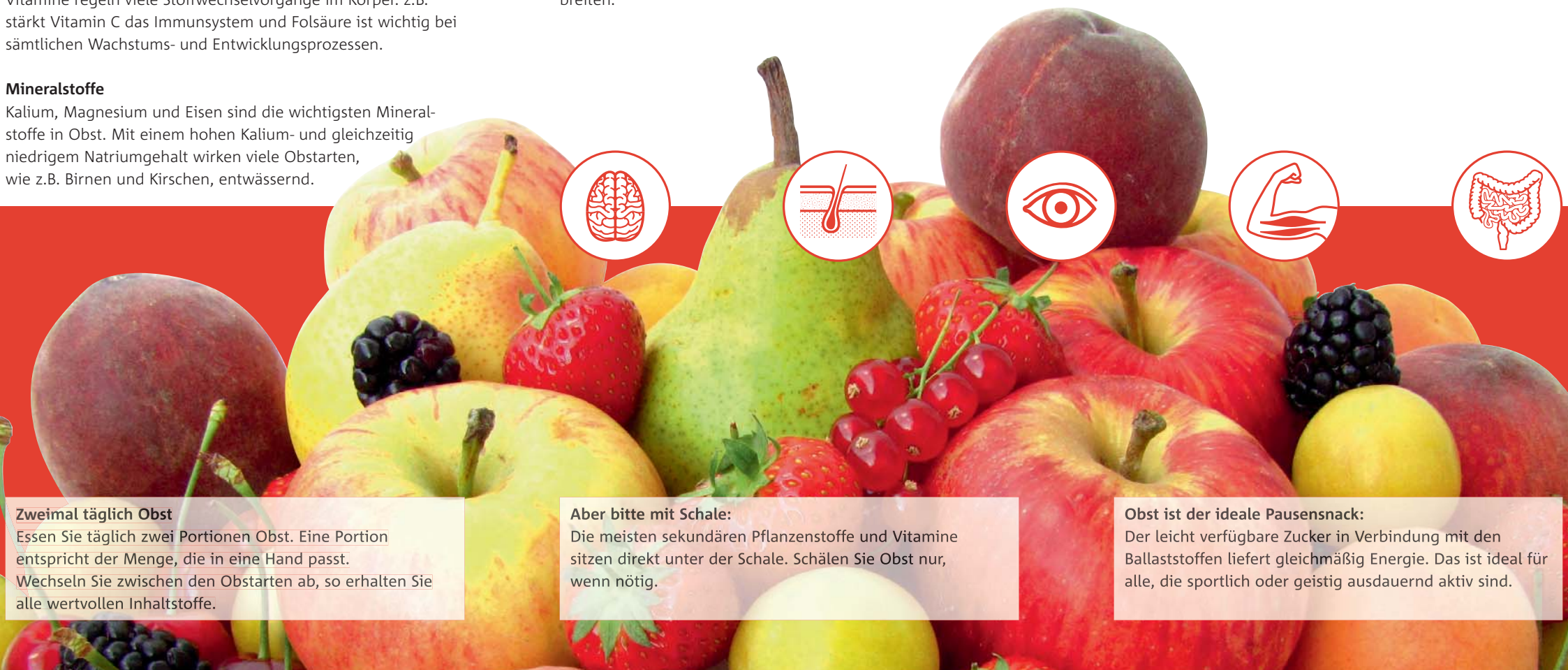
Pflanzen bilden Geschmacks-, Geruchs- und Farbstoffe, um sich vor natürlichen Feinden wie Insekten, Bakterien und Pilzen zu schützen oder um Nützlinge anzulocken, die ihre Samen verbreiten.

BALLASTSTOFFE – ALLES ANDERE ALS BELASTEND

Ballaststoffe sind pflanzliche Lebensmittelbestandteile, die vom menschlichen Organismus nicht abgebaut werden können und in allen Pflanzenteilen vorkommen.

Ballaststoffe fördern das Wohlbefinden. Sie

- unterstützen eine gesunde Darmflora,
- erleichtern den Stuhlgang,
- verhindern die Aufnahme von Schadstoffen,
- sorgen für eine konstante Leistungskurve, indem sie die Kohlenhydrataufnahme ins Blut verlangsamen,
- füllen den Magen und dämpfen so das Hungergefühl.



Zweimal täglich Obst

Essen Sie täglich zwei Portionen Obst. Eine Portion entspricht der Menge, die in eine Hand passt. Wechseln Sie zwischen den Obstarten ab, so erhalten Sie alle wertvollen Inhaltsstoffe.

Aber bitte mit Schale:

Die meisten sekundären Pflanzenstoffe und Vitamine sitzen direkt unter der Schale. Schälen Sie Obst nur, wenn nötig.

Obst ist der ideale Pausensnack:

Der leicht verfügbare Zucker in Verbindung mit den Ballaststoffen liefert gleichmäßig Energie. Das ist ideal für alle, die sportlich oder geistig ausdauernd aktiv sind.