

PRESSEMITTEILUNG

Hohes Nährwertprofil von Obst und Gemüse aus den Solartreibhäusern Südeuropas unterstützt und stärkt das Immunsystem

- Der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse senkt das Krankheitsrisiko, denn es enthält unverzichtbare Bestandteile für das reibungslose Funktionieren zahlreicher Stoffwechselprozesse, die für die Erhaltung der Gesundheit entscheidend sind.

Frankfurt, 02. Dezember 2021 – Jetzt, wo der Herbst in vollem Gange ist und das Wetter kühler wird, sind Keime und Krankheitserreger wieder auf dem Vormarsch. Um zur Abwehr dieser Keime beizutragen, ist unter anderem eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse unerlässlich. Denn die Nahrungsbestandteile von Obst und Gemüse wirken vielen chronischen Krankheiten präventiv entgegen. Ein Großteil (bis zu 60 %) der Tomaten, Paprika, Gurken, Zucchini und Auberginen, die Europäer in den Herbst- und Wintermonaten verzehren, stammt aus den Sonnengewächshäusern in Südspanien.

Hier, in den Solargewächshäusern von Almeria und an der Küste von Granada, werden viele Obst- und Gemüsesorten angebaut, die Bestandteile enthalten, die die menschliche Gesundheit positiv unterstützen. So ist der tägliche Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse unerlässlich, um unsere Abwehrkräfte zu stärken, denn bestimmte Nährstoffe liefern unserem Organismus die notwendigen Dosen, damit das Immunsystem richtig funktionieren kann.

Dabei hängt die ernährungsphysiologische Qualität pflanzlicher Erzeugnisse von der Menge und Qualität ihrer Makro- (Proteine, Kohlenhydrate und Fette) und Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien, Fettsäuren und essenzielle Aminosäuren) ab. So gesehen haben Obst und Gemüse, auch wenn sie sich in ihrem sensorischen und ernährungsphysiologischen Profil unterscheiden, immer mehrere Gemeinsamkeiten: Sie sind fett- und kohlenhydratarm, haben einen hohen Wasser- und Ballaststoffgehalt und sind eine sehr wichtige Vitamin- und Mineralstoffquelle.

Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse wirken sich auf die Gesundheit aus



Wissenschaftliche Untersuchungen^{1,2,3} zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen einem ausreichenden Verzehr von Obst und Gemüse und einem geringeren Risiko für bestimmte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmte Krebsarten, Augenkrankheiten und Krankheiten, die auf das Absterben von Nervenzellen zurückzuführen sind, gibt. Darüber hinaus mehrten sich die Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen der Qualität der Ernährung (und möglichen Nährstoffmängeln) und der psychischen Gesundheit. So kam die Zusammenstellung und Auswertung von 17 Studien aus verschiedenen Teilen der Welt (darunter auch Spanien) über den Verzehr von Obst und Gemüse und das Risiko von Depressionen zu dem Schluss, dass der Verzehr von Gemüse in umgekehrtem Verhältnis zur Depressionsrate steht⁴. Zudem zeigte ein Vergleich der Kohlenhydrataufnahme bei Erwachsenen über 55 Jahren, dass diejenigen, die mehr Gemüse verzehrten, ein um 41 % geringeres Risiko für depressive Symptome hatten. Bei Erwachsenen mit hohem Obst- und Gemüsekonsum wurde auch eine geringere Inzidenz pathologischer Angstzustände beobachtet.

„Kurz gesagt, Obst und Gemüse sind ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Ernährung, wie der Mittelmeerdiät, und von grundlegender Bedeutung für jedes Ernährungsprogramm zur Verringerung von Fettleibigkeit und zur Vorbeugung zahlreicher, vielfältiger und wichtiger Krankheiten“, so Ana Molina, Ernährungsberaterin für das Programm CuteSolar.

In den Solargewächshäusern von Almeria und an der Küste von Granada werden viele Obst- und Gemüsesorten angebaut, die wichtige Bestandteile enthalten, die sich positiv auf die menschliche Gesundheit auswirken. Der tägliche Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse ist unerlässlich, um unsere Abwehrkräfte zu stärken, da bestimmte Nährstoffe unserem Organismus die für das korrekte Funktionieren des Immunsystems erforderlichen Dosen liefern. Gemäß den Definitionen der nährwertbezogenen Angaben in der **Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben** enthält das nachstehende Obst und Gemüse folgende Vitamine und Nährstoffe:

- Paprika: reich an Vitamin C und eine Quelle für Vitamin B9 und B6
- Tomaten: eine Quelle für Vitamin A und C
- Zucchini: eine Quelle für Vitamin C und B9
- Melonen: reich an Vitamin A und eine Quelle für Vitamin B9

¹ “Transforming European food and drink policies for cardiovascular health”, European Heart Network Paper 2017. <http://www.ehnheart.org/publications-and-papers/publications/1093:transforming-european-food-and-drinks-policies-for-salud-cardiovascular.html>

² “Possible role of diet in cancer: systematic review and multiple meta-analyses of dietary patterns, lifestyle factors, and cancer risk”, Grosso et al. 2017. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28969358/>

³ AUNE D, ET AL. "Fruit and vegetable intake and risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies". *Int J Epidemiol.* 2017; 46 (3): 1029–1056. doi: 10.1093 / ije / dyw319

⁴ Liu, X.; Yan, Y.; Li, F.; Zhang, D. (2016): "Fruit and vegetable consumption and the risk of depression: A meta-analysis" *Nutrition.* 32(3):296-302

Ebenfalls gemäß der **Verordnung (EG) Nr. 1924/2006** tragen diese Vitamine und Nährstoffe zur normalen Funktion unseres Immun-, Nerven- und Hautsystems bei. Sie unterstützen die Aufrechterhaltung normaler psychischer Funktionen und wirken bei wichtigen Stoffwechselfvorgängen mit, wie z.B. bei der Bildung von Blut, Kollagen für die korrekte Funktion von Knochen, Haut und Blutgefäßen, beim Schutz der Zellen vor oxidativem Stress oder bei der Aufnahme wichtiger Mineralien wie Eisen.

Was ist ein Solargewächshaus?

Ein Solargewächshaus ist eine geschlossene Struktur, die mit einer Plastikfolie bedeckt ist, durch die die Sonnenstrahlen scheinen und den Pflanzen das nötige Licht geben, um die richtige Temperatur für ihre Entwicklung in den Wintermonaten aufrechtzuerhalten, damit sie die Photosynthese durchführen können. Dabei produzieren die Pflanzen aus dem CO₂, das sie aus der Luft aufnehmen, Nährstoffe und geben enorme Mengen an Sauerstoff an die Atmosphäre ab. Solargewächshäuser unterscheiden sich deutlich von den Produktionsmethoden anderer Gewächshäuser, in denen Heiz- und Beleuchtungssysteme auf Basis fossiler Brennstoffe eingesetzt werden, die bis zu 30 % mehr Energie verbrauchen und dadurch umweltbelastend wirken.

Über CuteSolar

CuteSolar: Den Geschmack Europas in Solargewächshäusern kultivieren ist ein von APROA, dem Verband der Erzeugerorganisationen für Obst und Gemüse in Andalusien, HORTIESPAÑA, der spanischen interprofessionellen Organisation für Obst und Gemüse, und des Zusammenschluss der europäischen Erzeugerregionen für Obst und Gemüse (AREFLH) gefördertes Programm, mit dem Ziel, die europäischen Verbraucher über die Besonderheiten der landwirtschaftlichen Produktionsmethoden in Solargewächshäusern zu informieren. Dabei geht es insbesondere um zentrale Aspekte wie Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit sowie Sicherheit, Qualität und Rückverfolgbarkeit der Erzeugnisse.

Das Programm mit einer Gesamtinvestition von 1,95 Mio. € wird von den vorschlagenden Organisationen und der Europäischen Union kofinanziert, hat eine Laufzeit von drei Jahren (2020-2022) und wird in Spanien, Deutschland und Belgien umgesetzt.

Haftungsausschluss

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.

Pressekontakt

markenzeichen Agentur für Marketing-Kommunikation GmbH

Helena Binder

Schwedlerstraße 6

60314 Frankfurt am Main

Tel: +49 (0) 159 06803956

E-Mail: h.binder@markenzeichen.de

Internet: www.markenzeichen.de