

***REGIONALE LEBENSMITTEL:
ASPEKTE EINER GEZIELTEN
GESUNDHEITSBEZOGENEN
GASTRONOMISCHEN ANGEBOTSENTWICKLUNG***

Sophie Waldmann, BEd. MA

Heilkraft der Alpen_ 09.10.2021



UNESCO
BIOSPHERENPARK
Salzburger Lungau

Regionalität

???

- weder geschützt, noch rechtlich definiert





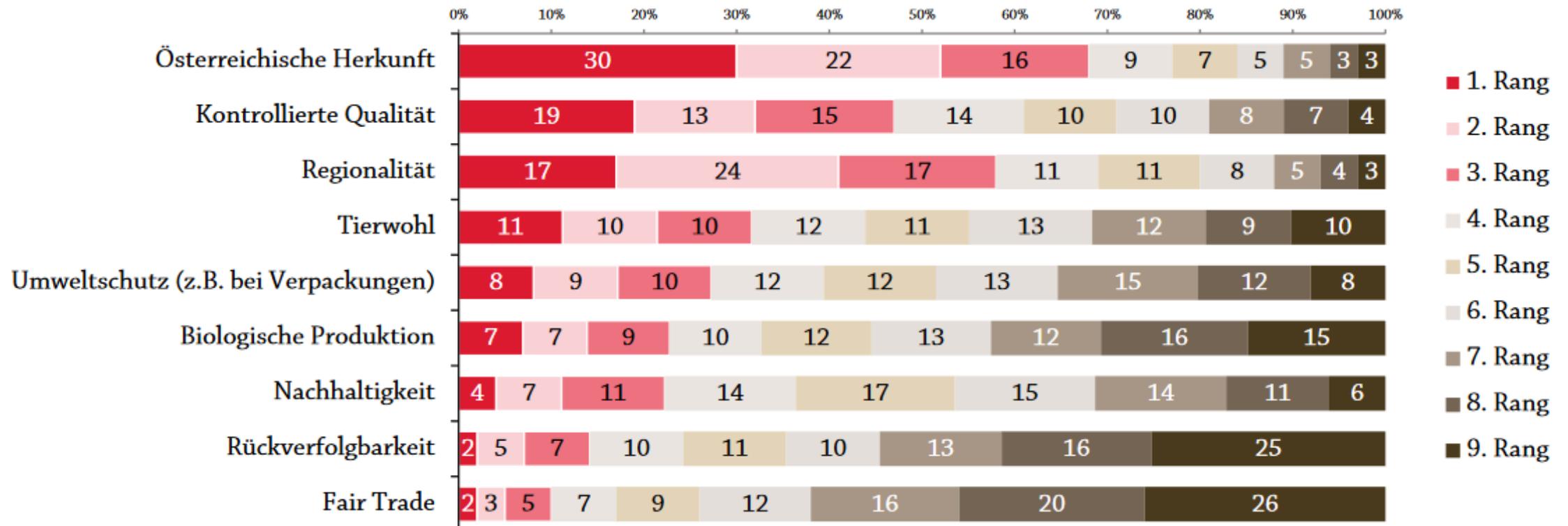
Regionale Lebensmittel

„Lebensmittel, die nahe am Verkaufs- & Verbrauchsort produziert, verarbeitet, vermarktet und konsumiert werden“





Wie wichtig sind Ihnen die folgenden Themen beim Einkauf von Lebensmitteln im Vergleich? Reihen Sie die Themen bitte nach der Wichtigkeit für Ihren Lebensmitteleinkauf.



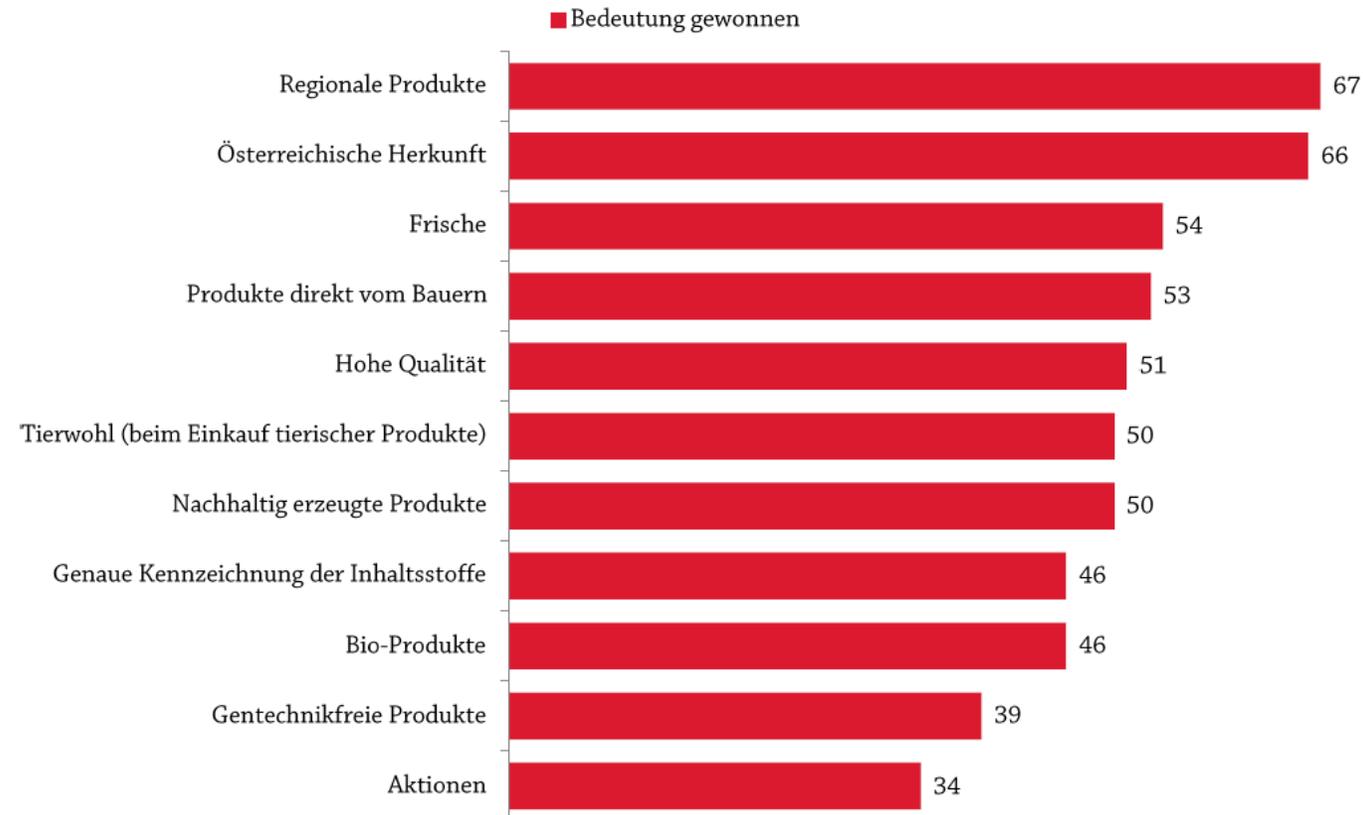
Angaben in %, n=1685

RollAMA Motivanalyse August 2019/ AMA Marketing



Regionale Produkte gewinnen an Bedeutung

Welche der folgenden Einkaufskriterien und Angebote haben für Sie in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen, welche sind gleichgeblieben, welche haben an Bedeutung verloren?



Angaben in %, n= 1970

RollAMA Motivationsanalyse November 2020/ AMA Marketing



Regionalität

- Frische Produkte + kurze Transportwege + reife Ernte = volles Aroma
- Wertschöpfung in der Region
- Transparenz





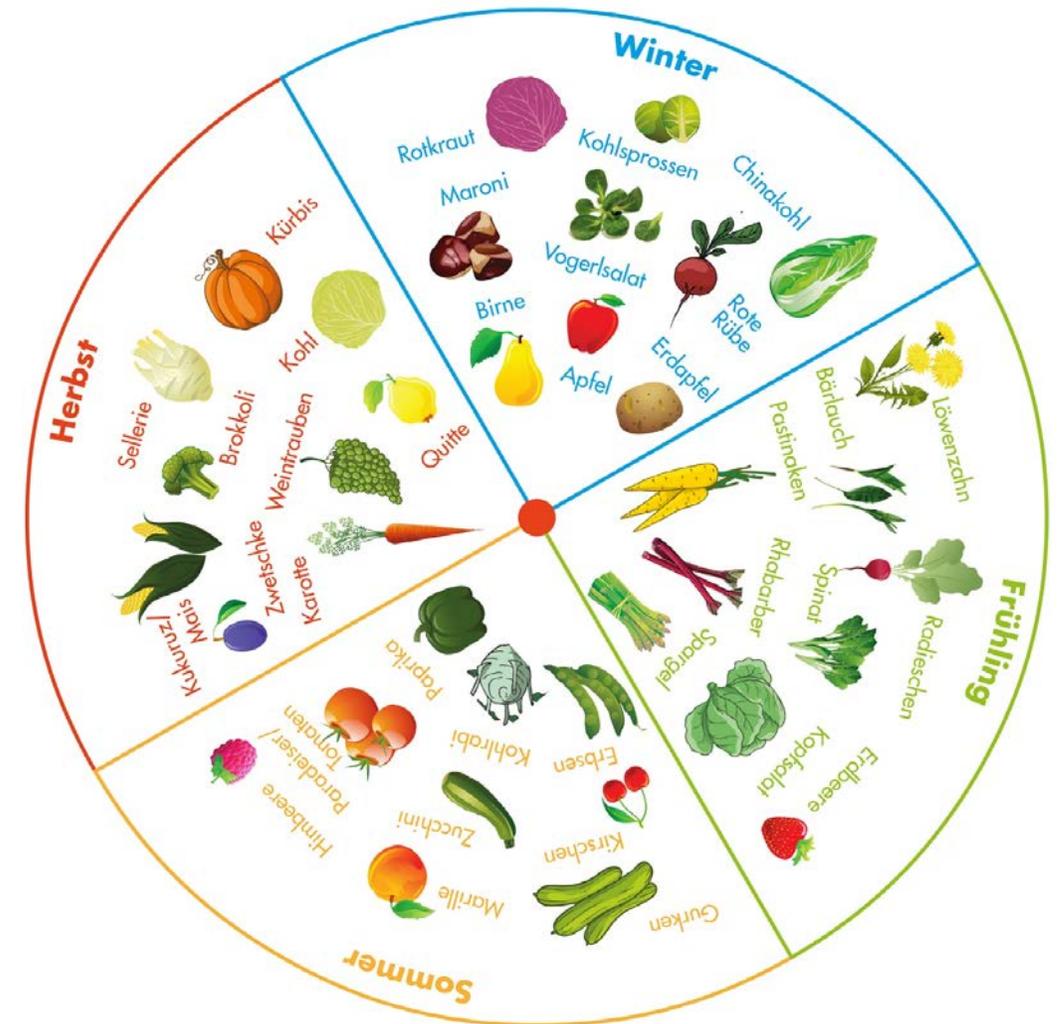
Gedanken zur Regionalität.....

- Erfahrungs- Rezepturen
- Erfahrungs- Kombinationen
- Erfahrungs- Praktiken in der Küche
- Lebensmittel zum guten Erntezeitpunkt
- Die Note des Terroirs
- Die Note des Klimas
- Die Einzigartigkeit der Vielfalt
- Die Einzigartigkeit der Spezialität
- Die Frische der Zutaten



Saisonalität

- Saisonal essen – alles zu seiner Zeit
- nicht zu rigoros





Sekundäre Pflanzenstoffe

- sorgen für Farbe, Geruch, Geschmack, Aroma
- Pflanze bildet diese Stoffe
 - Abwehr gegen Fressfeinde
 - Fress- Anreiz für Tiere und Insekten (Farb- & Aromastoffe) zur Verbreitung
 - Schutz vor UV Strahlung
 - Wachstumsregulation
 -





Sekundäre Pflanzenstoffe

hoher gesundheitlicher Mehrwert / breites Wirkungsspektrum

- antioxidativ
- antikanzerogen
- immunmodulatorisch
- antimikrobiell
- antithrombotisch
- entzündungshemmend
- Blutdruck regulierend
- Cholesterinspiegel senkend
- Blutglukose regulierend
- verdauungsfördernd



„An apple a day keeps the doctor away“

- relativer hoher Polyphenolgehalt
- regelmäßiger Apfelverzehr
 - potenziell verringertes Risiko an Lungen- oder Dickdarmkrebs zu erkranken
- höchster Gehalt:
 - rohe, ungeschälte Äpfel
 - naturtrüber Apfeldirektsaft





Bioverfügbarkeit

Einfluss am Beispiel der Carotinoide:

- Sorte
- Jahreszeit
- Reifegrad
- Lagerung
- Zubereitung (roh/ gekocht/ püriert)
- Anwesenheit von Fett
- Pflanzenteile (äußere/ innere)





Carotinoide

- charakteristisch für gelb, rote, orange Färbung
- Zugabe von Fett
- zu langes Kochen & zu starke Hitze: zerstören Carotinoide
- rohes Gemüse: 3- 5 % der Carotinoide resorbiert
- gegartes Gemüse: 30 % der Carotinoide resorbiert





Carotinoid Lycopin

- Vitamin C Gehalt beim Erhitzen auf 88°C nach 30 Minuten 29 %
- Lycopin- Gehalt stark angestiegen → Erhöhung der antioxidativen Aktivität der gekochten Tomaten um 62 % gegenüber rohen Tomaten





Umsetzung in die Praxis

- regionale, saisonale & biologische Lebensmittel
- Gekochtes & Rohes kombinieren
- Vielfalt ! (abwechslungsreich & farbenfroh)
- heimisches Superfood !
- Esserlebnis / Emotion / Freude / Genuss





Umsetzung in die Praxis

- Kräuter-/Gemüsegarten, Balkonkräuter
- Naschgarten



Umsetzung in die Praxis



- Selbstgemachte Sirupe, Säfte, Wasser mit Geschmack
- (selbstgesammelter) Kräutertee aus der Region
- Natur als unseren Nährstofflieferanten kennenlernen



Umsetzung in die Praxis

Koch- und Backkurse für traditionelle regionale Küche

Kochen und Backen mit regionalen Produkten aus dem eigenen Garten/Wald/Wiese/Alm

Buffet mit regionalen Lieferanten/ Bauern

Speisekarte/ Infosheet mit Informationen zu regionalem Obst, Gemüse, Alpen- u Wiesenkräutern

u.v.m.



DANKE

*„ Alles was gegen die Natur ist,
hat auf Dauer keinen Bestand“*

[Charles Darwin]



Literatur

- Knies JM: Sekundäre Pflanzenstoffe. Teil 1: Stoffklassen, Funktionen und Vorkommen. Ernährungs Umschau 4, M214-M221 (2019)
- Knies JM: Sekundäre Pflanzenstoffe. Teil 2: Bioverfügbarkeit, Einfluss von Verarbeitung und Zufuhr sowie Gesundheitseffekte. Ernährungs Umschau 9, M546-M554 (2019)
- Watzl & Leitzmann (2005): Einfluss sekundäre Pflanzenstoffe auf die Gesundheit, S. 355-374,12. Ernährungsbericht. Bonn: DGE
- Watzl B, Rechkemmer G. Einfluss sekundärer Pflanzenstoffe auf die Gesundheit. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hg). Ernährungsbericht 2004. DGE, Bonn (2004), S. 325–346
- Dewanto V et al.: Thermal Processing Enhances the Nutritional Value of Tomatoes by Increasing Total Antioxidant Activity. J Agric Food Chem 50 (10): 3010–4 (2002).
- Leitzmann C, Dittrich K: Bioaktive Substanzen. Pflanzenpower für das Immunsystem. Haug Verlag, Stuttgart (2003)
- Knasmüller, Siegfried: 2014 Krebs und Ernährung, S. 252
- „Mythos Regionalität“ INTEGRAL & T- FACTORY (2019) aus ernährung heute 1_2020
- RollAMA Motivationsanalysen / AMA Marketing

Alle Bildquellen, wenn nicht anders angegeben: pixabay.com