



# Obst und Gemüse in Internet

Jorge Luis Alonso G.

jalonso@ediho.es



Das Internet, das weltweite Netz der Netze, ist eine unerschöpfliche Informationsquelle. Websites zu finden, die nützliche und aktualisierte Informationen anbieten, ist jedoch meistens das Ergebnis einer stundenlangen Suche.

Nachfolgend eine kommentierte Auswahl einiger der vollständigsten Websites über Früchte und Gemüse, die es zu finden gibt, hauptsächlich derer mit einem ernährungsbezogenen Inhalt. Die meisten dieser Sites sind auf Englisch, das Gegenteil bildet die Ausnahme.

Zweckdienlich dieser Untersuchung wurden nur diejenigen Sites berücksichtigt, die eine Hauptseite und mehrere Unterseiten aufwiesen. Folglich wurden vereinzelt Dokumente nicht einbezogen.

Um der Auswahl eine gewisse Struktur zu gewähren, wurden die Sites nach folgender Thematik sortiert: Kommerzielle Websites, Gesundheitskampagnen, elektronische Newsletter und nationale Organisationen.

## Kommerzielle Websites

Die Nährwerte von 40 exotischen Früchten und Gemüsesorten bilden nur ein

Teil der Information der Website von Australian **Tropical Foods** (<http://www.australian-tropicalfoods.com/exotic.html>).

Darüber hinaus findet man Auskunft über Form, Gewicht, Größe, Farbe, Geschmack, Aufbewahrung, Vorbereitung und Sorten.

**Produce Oasis** (<http://www.produceoasis.com/>) bietet ernährungsbezogene Information über Früchte, Gemüse, Kräuter und Gewürze. Verschiedene Vorbereitungsmöglichkeiten werden erläutert, ein täglicher Aufbewahrungstipp wird angeboten und über Vitamine und Minerale, die in den verschiedenen Sorten vorhanden sind wird berichtet.

**Vegetarian Times** (<http://www.vegetariantimes.com/>) ist eine Website mit Kochrezepten, einem wöchentlichen Newsletter, Hilfsmitteln für Neulinge in dieser Ernährungsweise (Führer, Möglichkeit einen Experten zu Fragen und Information über die Produktaufbewahrung), Buchverkauf, Blogs, Kleinanzeigen, Veranstaltungsprogrammen, usw.

Das Projekt "**Fruit & Veg: Fruit and Vegetables for Health**" begann 1997 im Programm INFO 2000 der DG XIII der Europäische Kommission, welches öffentliche





Information aus staatlichen und ländlichen Ämtern und auch aus privaten Organisationen über den Zusammenhang zwischen einer obst- und gemüserreichen Ernährung und der Gesundheit. Die Information des Projektes wird im multimedialen Format herausgegeben. In der Webseite sind Firmeninformationen, Marketing- und Kommunikationsvorschläge zu finden. Der spanische Partner des Projekts Fruit & Veg gründete die Gemeinschaft "5 al Día" in Spanien. Siehe unter <http://www.fruitveg.com>

Der "Führer der besten Obst- und Gemüsesorten" ist die Publikation, die Sie gerade lesen und die einmal jährlich herausgegeben wird. Es gibt 3 Ausgaben. Das Buch des Jahres 2007 hat auch eine Ausgabe auf Englisch und das des Jahres 2008 auch eine auf Deutsch, bei welchen das spanische Ministerium für Landwirtschaft mitarbeitet/mitwirkt. Die in diesem Führer enthaltene Information ist im Internet unter <http://www.frutas-hortalizas.com> zu finden. Der Inhalt des Führers und der Webseite ist nach den Autonomen Regionen Spaniens gegliedert, wobei auch Landkarten mit Angabe der wichtigsten Ortschaften Spaniens für den Gartenbau, Ursprungsbezeichnungen, Marken und spezielle Obst- und

Gemüsesorten zu finden sind. Enthalten ist auch ein Themenverzeichnis mit Angabe der gesundheitsfördernden Eigenschaften der Früchte und Artikeln vieler dieser Lebensmittel. Der Führer wird kostenlos an spanische Betriebe des Gaststättengewerbes verteilt; der Inhalt der Webseite wird regelmäßig aktualisiert. Teil der Information des Führers ist auch im Newsletter "El Semanal de Horticultura" bei <http://horticom.com> enthalten.

**Gesundheitskampagnen**

**Fruits and Veggies More Matters** (<http://www.fruitsandveggiesmatters.org/>) beruft sich auf dem von 5 A Day erzeugten Schwung und bringt ihn in einen höheren Niveau, wobei der Leser dazu ermutigt wird mehr Obst und Gemüse bei jeder Gelegenheit zu verzehren. Die Botschaft richtet sich jetzt direkt an Mütter: Ernährung mit Früchten und Gemüse, Aufbewahrung, Schonkost und Bewegung, Planerstellung der zu verzehrenden Lebensmitteln, Auswahl der besten Früchte und Gemüsesorten, Kochrezepte, Beteiligung der Kinder in der Küche und Information über den Einfluss von Früchten und Gemüse auf die Gesundheit.

Mit der Rechenmaschine von **Fruits**





and Veggies Matter (<http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/>) kann der Benutzer die Menge an Obst und Gemüse bestimmen, die er täglich für seine Ernährung benötigt. Man findet außerdem Ratschläge über deren Einbindung in den Ernährungsgewohnheiten, Kochrezepte und Information über exotische Früchte und Gemüsesorten.

Die **Stiftung Produkte für eine bessere Gesundheit** (PBH, Produce for Better Health Foundation) hat als Ziel den Verzehr von Früchten und Gemüse zu fördern. Sie bietet eine Datenbank mit Rezepten, ein Katalog mit Hilfsmitteln, die zum Verzehr anregen, eine Zusammenstellung an Forschungsergebnissen und verschiedene Hilfsmittel und Tools für Verkäufer, Eigentümer von Food-Service und Erzieher (elektronische Newsletter, Automaten mit gesundheitsfördernde Optionen, Kinderunterhaltungsangebote, usw.). Die Website von PBH findet man unter <http://www.pbhfoundation.org/>

Im Bereich Nutrición y Salud bei **5 al día - Spanien** (<http://www.5aldia.org/>) werden folgende Fragen bezüglich Früchte und Gemüse, sowie Trockenfrüchte beantwortet: Was sind sie? Wozu tragen sie bei?



Warum sollte man sie verzehren? Die Website bietet außerdem ein ABC de la Nutrición (ABC der Ernährung), das die Eigenschaften und Zusammensetzung der verschiedenen Lebensmittelgruppen erläutert, und ein Diccionario (Wörterbuch), welches botanischer Name, Definition, Ursprung, Auswirkung auf die Gesundheit und Wertetabelle der aufgelisteten Früchte und Gemüsesorten beinhaltet.

**7 a day - Coles (Australien)** bietet Information über Ernährung, Aufbewahrung, Tipps für die Auswahl und Vorbereitung von Früchten und Gemüse an. Mehr Information unter <http://www.coles.com.au/7aday/>

## Nationale Organisationen

Der **Informations-Zentrum für Lebensmittel und Ernährung des USDA** (FNIC, Food and Nutrition Information Center) verfügt über mehr als 2.000 Links zu aktuellen und zuverlässigen Infos über Ernährung. Sie sind nach den folgenden Themen sortiert: Ernährungsgewohnheiten, Ernährung der verschiedenen Altersgruppen, Diät und Krankheiten, Zusammensetzung der Lebensmittel, Übergewicht und Fettleibigkeit, Ernährungssicherung, Lebensmittelkennzeichnung, Nahrungsergänzung, Ernäh-





runghilfsprogramme, Umfragen, Berichte und Forschungsergebnisse. Mehr Information unter <http://fnic.nal.usda.gov/>

Das **Zentrum für Kontrolle und Vorbeugung von Krankheiten** (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades) bietet Information über Früchte und Gemüse auf Spanisch Darin inbegriffen: Wie viel Obst und Gemüse benötigen Sie?, verzehren Sie nur das was sie brauchen, Früchte und Gemüsesorten für jeden Monat (Sorten, Auswahl und Aufbewahrung), Rezepte und warum sollte man Früchte und Gemüse verzehren? Diese Website findet man unter <http://www.cdc.gov/nccdp/h/dnpa/frutasverduras/>

Es gibt nicht einen einzigen Ratschlag. Der **Plan MeinePyramide** (<http://www.mypyramid.gov/sp-index.html>) hilft die richtigen Lebensmittel zu wählen und deren Menge zu bestimmen. Um schnell herauszufinden was und wie viel Sie verzehren sollten, muss man Alter, Geschlecht und Aktivitätsniveau in den zugehörigen Feldern eingeben. Die Empfehlungen dienen dazu, eine intelligente Auswahl aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen durchzuführen, einen Gleichstand zwischen Ernährung und Aktivität zu finden und eine bessere Ernährung bei gleicher Kalorienaufnahme zu erreichen. (Spanisch und Englisch).

Die **Nahrungsrichtlinien für Amerikaner** (Dietary Guidelines for Americans - <http://www.health.gov/dietaryguidelines/>) helfen (1) eine Ernährungsweise zu finden, die den Bedarf an Nährstoffe deckt, (2) die Gesundheit zu fördern, (3) die Aktivität zu unterstützen und (4) die Gefahren chronischer Erkrankungen zu mindern.

Die **Universität Kansas** (<http://www.oznet.ksu.edu/humannutrition/freshfruitsandvegetables.htm>) bietet 30 Dokumente über Früchte und Gemüse, wobei viele von denen über die Nährwertzusammensetzung berichten.

**Elektronische Newsletter**  
**5 al día - Argentinien** (<http://www.5aldia.com.ar>) passt das Internationale Programm lokal an und hat als Ziel

eine sinnvolle Ernährungsweise zu fördern, die 5 Portionen Früchte und Gemüse einschließt. Bestellung des Newsletters unter dem Bereich Comunidad im linken Menü. Man erhält regelmäßig Infos über Aktivitäten und Themen rund um Früchte und Gemüse.

Das **Europäische Informationszentrum für Lebensmittel** (EUFIC, European Food Information Council) publiziert regelmäßig aktualisierte Berichte über Lebensmittelsicherheit und -qualität, Lebensstil und gesundes Essen. Dieser Dienst wird unter <http://www.eufic.org/page/en/page/SUBSCRIBE/bestellt>.

Der **Internationale Verband für die Fettleibigkeitsstudie** (IASO, International Association for the Study of Obesity) sendet regelmäßig Infos über Aktivitäten. Um sie zu bekommen muss man sich bei <http://www.iaso.org> über den dazugehörigen Feld anmelden. Die bereits verteilten Newsletter kann man unter [http://www.iaso.org/iaso\\_news.asp](http://www.iaso.org/iaso_news.asp) nachsehen.

**Nutrition News** ist ein monatlicher Newsletter publiziert von Dole Nutrition Institute ([http://www.dolenutrition.com/news\\_subscribe.aspx](http://www.dolenutrition.com/news_subscribe.aspx)) mit Neuigkeiten über gesunde Diäten, Ernährung, gute Körperfassung, Rezepte und Beratung.

Das **Internationale Informationszentrum für Lebensmittel** (IFIC, International Food Information Council) verteilt alle zwei Monate einen Newsletter mit Nachrichten des Rates. Die bereits verteilten Newsletter können unter <http://ific.org/sp/> nachgesehen werden (siehe Boletín de Noticias Food Insight, im linken Menü). Verfügbar auf Englisch und Spanisch.

Nach der Bestellung des **Newsletter Health-e-Recipes** (<http://www.aicr.org>) erhält man per E-Mail Rezepte, die die Gefahr einer Krebserkrankung mindern können. Er wird von der Internationalen Stiftung für Krebsforschung (AICR, The American Institute for Cancer Research) erstellt.

