

Früchte



Gemüse

Die Fit- und Schlankmacher

Gemüse und Früchte bereichern dank der grossen Vielfalt unseren Speisezettel. Zudem sind sie kalorienarm, gesund und schützen uns vor Krankheiten. Grund genug, mehr darüber zu erfahren.

Wieso sind Gemüse und Früchte so wertvoll?

- Gemüse und Früchte haben einen hohen Gehalt an zahlreichen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.
- Der hohe Ballaststoffgehalt (va. In Rohkost) wirkt sättigend und verdauungsfördernd.
- Sie enthalten viele wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.
- Sie enthalten fast kein Fett (wenig Kalorien/Joule)
- Sie haben einen niedrigen Energiegehalt bei gleichzeitig hohem Sättigungswert und dadurch eine günstige Nährstoffdichte.

Fitnessstipp:

Reichlich Gemüse und Obst verzehren, mindestens 5 Portionen am Tag. Davon sollten 2 bis 3 Portionen als Rohkost gegessen werden. Den Salat als Vorspeise servieren. Das stillt den ersten Hunger und bremst den Appetit auf kalorienreichere Gerichte. Frisches Obst und Gemüse öfters als Zwischenmahlzeit geniessen.



Wissenswertes über Mineralstoffe und Vitamine:

Sie werden nur in geringen Mengen benötigt, erfüllen aber äusserst wichtige Aufgaben. In unserem Körper sind sie beteiligt als Baustoff (Knochen, Blut usw.), Abwehrstoff und bei Stoffwechselfunktionen.

Wegen falschen Essgewohnheiten (zuviel Zucker, zuwenig Vollkornprodukte, Gemüse und Obst) haben viele Menschen einen Mangel an gewissen Vitaminen und Mineralstoffen.

Da die Mineralstoffe und einige Vitamine (B und C) wasserlöslich sind, können bei falscher Zubereitung wichtige Nährstoffe verloren gehen. Gewisse Vitamine werden durch Luft, Licht Wärme und langes Lagern zerstört.

Sekundäre Pflanzenstoffe, die Apotheke der Natur:

Sie werden erst seit kurzer Zeit genauer erforscht. In den Pflanzen kommen sie vor als Duft-, Farb- und Aromastoffe und dienen zur Abwehr von Krankheiten und Schädlingen oder als Wachstumsregulatoren. Biologische produzierte Nahrungsmittel enthalten mehr sekundäre Pflanzenstoffe.

Es handelt sich um ca. 5000-10000 verschiedene Stoffe, die in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten vorkommen. Dazu gehören unter anderem Polyphenole, Carotinoide, Phytosterine, Sulfide, Glucosinolate, Saponine oder Phytoöstrogene.

Im Körper wirken sie als Arzneimittel: appetitanregend, bekömmlichkeitssteigernd, verdauungsfördernd, antimikrobiell (schützen vor Bakterien und Pilzen), entzündungshemmend, immunstimulierend, krebsvorbeugend, antioxidativ, cholesterinsenkend, blutdruckregulierend.

Viele dieser Pflanzenstoffe sind hitzeempfindlich, daher ist ihr Gehalt in rohem Gemüse und Obst am höchsten. Um möglichst viele dieser gesundheitsfördernden Stoffe zu haben, ist es empfehlenswert, jeden Tag möglichst 5 Portionen farbenfrohe, saisonale und biologische Produkte zu essen.

Einkaufstipps:

- Möglichst Gemüse und Früchte aus biologischem Anbau einkaufen. Sie sind reifer, aromatischer und vitalstoffreicher und schonen wegen dem Verzicht auf Chemie die Umwelt.
- Gemüse aus Hors sol- und Treibhauskulturen meiden. Sie enthalten weniger Aroma- und Vitalstoffe, ev. mehr Chemikalien und brauchen viel Energie zur Produktion.
- Saisonahrungsmittel bevorzugen. Sie sind günstiger, aromatischer und vitalstoffreicher.
- Nur frisches Obst und Gemüse kaufen und schnell verbrauchen (Lagern zerstört Vitamine)
- Gelegentlich können Tiefkühlgemüse und -früchte den Speisezettel bereichern.

Tipps für die nährstoffschonende Zubereitung:

- Gemüse und Früchte möglichst frisch zubereiten (höchster Nährstoffgehalt). Wenn nötig kühl und dunkel lagern. Beim Lagern werden Vitamine zerstört.
- Rohkost erst kurz vor dem Essen zubereiten.
- Nur kurz, aber gründlich waschen, nicht im Wasser liegen lassen. (wasserlösliche Stoffe)
- Erst nach dem Waschen und kurz vor dem Kochen zerkleinern. (luftempfindliche Vitamine)
- Wenn möglich Schale mit verwenden (besonders reich an Mineralstoffen und Vitaminen)
- Gemüse und Obst nicht zu lange erhitzen (Langes Erhitzen zerstört Vitamine)
- Geschnittenes zudecken (luft- und lichtempfindliche Vitamine)
- Geraffeltes oder Geschnittenes sofort mit der Sauce vermischen.
- Flüssigkeitsarme Zubereitungsarten wählen: Dünsten, Dämpfen auf dem Sieb (nicht Sieden)
- Gemüse nicht auf Vorrat kochen.
- Kochwasser wenn möglich mit verwenden für Suppen und Saucen.
- Kräuter und Gewürze (ausgenommen Salzhaltiges) reichlich verwenden (reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sek. Pflanzenstoffen).
- Sie bringen eine geschmackliche Vielfalt und steigern die Bekömmlichkeit.
- Nur gekocht geniessen: Hülsenfrüchte, grüne Bohnen und Holunderbeeren. Sie enthalten gesundheitsschädliche Substanzen.
- Kartoffeln: Die rohe Kartoffelstärke ist schwer verdaulich.



Vitamine leben gefährlich! Vitamin-C-Verlust beim Salat:

<i>Zubereitung: zerkleinert, im Wasser eingelegt:</i>		
nach 5 Min.	15 Min.	60 Min.
kein Verlust	30%	80%
<i>Lagerung:</i>		
1 Tag	2 Tage	3 Tage
25%	40%	70%

Vitamin	Wärme	Licht	Luft	Wasser
A (sowie Carotin)	*	**	**	○
D (Calciferol)	*	*	*	○
E	*	*	*	○
K	○	*	○	○
B1 (Thyamin)	**	○	*	☒
B2 (Riboflavin)	*	**	○	☒
B6 (Pyrodoxin)	*	**	○	☒
B12 (Colabalamine)	○	*	*	☒
Biotin	○	○	○	☒
Niacin	*	○	○	☒
Panthothensäure	*	○	○	☒
Folsäure	**	*	*	☒
C (Ascorbinsäure)	**	**	**	☒

○ = unempfindlich

* = empfindlich

☒ = wasserlöslich

** = sehr empfindlich

Tipps für die linienfreundliche Zubereitung:

- Am gesündesten und kalorienfreundlichsten ist es, Gemüse und Obst in roher Form zu geniessen.
- Gemüse lassen sich auf viele kalorien sparende Methoden zubereiten: gedünstet, im Dampf gegart, in Eintöpfen, gefüllt, anbraten, grillieren
- Butter- und rahmhaltige Saucen meiden
- Gratins mit viel Käse oder Rahm werden zur Kalorienfalle.

