

Presseinformation

Obst und Gemüse aus Deutschland Aufräumen in der Gerüchteküche!

Hamburg, den 27. Juli 2011 – Wussten Sie, dass Deutschland zu den größten europäischen Anbauländern von Möhren gehört? Oder dass Tomaten hierzulande gut geschützt und unter besten hygienischen Bedingungen im Gewächshaus gezogen werden? Sogar Paprika gibt es aus heimischem Anbau – dieser konzentriert sich auf Baden-Württemberg, Bayern und Nordrhein-Westfalen. Rund um Lebensmittel, insbesondere aus dem Obst- und Gemüsebereich, gibt es nicht nur viel Wissenswertes zu berichten, sondern ranken sich auch eine Menge Mythen. Können Sie mit Sicherheit sagen, ob Möhren wirklich gut für die Augen sind oder Wasser auf Kirschen tatsächlich zu Magenbeschwerden führt? Mit diesen und anderen Behauptungen aus der Gerüchteküche wird aufgeräumt! Einige der folgenden Aussagen enthalten zwar ein Körnchen Wahrheit, dennoch lohnt sich ein zweiter Blick.

Wasser auf Kirschen führt zu Durchfall und Magenbeschwerden

Nein! Diese Weisheit stammt aus den Zeiten unserer Großeltern, als das Leitungswasser noch nicht die heutige Qualität besaß. In Kombination mit Steinobst konnte es damals in der Tat zu Magenbeschwerden führen. Doch dies ist heute nicht mehr der Fall. Ärzte lehnen auch einen Zusammenhang zwischen den Hefebakterien auf der Schale und Übelkeit ab. Empfehlenswert ist es dennoch, Kirschen gut zu waschen und nicht übermäßig viele davon auf einmal zu essen.

Rohkost über alles

Jein. Rohkost, also frischem und nicht gegartem Gemüse sagt man nach, besonders gesund zu sein. Natürlich ist rohes Gemüse wie Möhren, Kohlrabi oder Salate, vor allem aus heimischem Anbau, wichtiger Vitamin- und Mineralstofflieferant. Darüber hinaus ist es unzubereitet sehr kalorienarm.

Einige Nährstoffe können jedoch gegart oder in Kombination mit Fett vom Körper besser aufgenommen und verwertet werden, wie beispielsweise das Beta-Carotin aus Möhren oder Tomaten. Daher ist für eine ausgewogene Ernährung, also eine Abwechslung zwischen Rohkost schonend gedämpftes Gemüse, sehr wichtig.

Spinat – wichtiger Eisenlieferant

Ja, aber nicht nur dieser. Feldsalat und Karotten können mit zwei Milligramm pro 100 Gramm locker mithalten! Auch Himbeeren und Heidelbeeren gehören mit einem Gehalt von 1,9 Milligramm pro 100 Gramm zu den wichtigen Eisenlieferanten. Eisen wird vom Körper unterschiedlich gut aufgenommen, je nach Quelle. Unterstützt wird die Aufnahme durch den gleichzeitigen Verzehr von Kalzium oder Vitamin C. Der Mineralstoff befindet sich in Milchprodukten und die Eisenaufnahme kann damit durch Joghurt-Dressings oder Quarkspeisen unterstützt werden.

Karotten sind gut für die Augen

Jein. Karotten enthalten zwar eine große Menge der natürlichen Farbstoffe Carotinoide. Das bekannteste ist Beta-Carotin, eine Vorstufe von Retinol oder auch Vitamin A. Vitamin A spielt eine tragende Rolle bei der Fähigkeit des Auges, hell von dunkel zu unterscheiden. Mangel kann zu Nachtblindheit führen. Auch Lutein und Zeaxanthin gehören zu den Carotinoiden. Keinen dieser Nährstoffe kann der Körper selber herstellen, daher ist eine Aufnahme über die Nahrung so wichtig. Neben Karotten enthalten Spinat und Grünkohl diese Substanzen, teilweise sogar mehr als Möhren. Lutein und Zeaxanthin bilden im Auge den Gelben Fleck (Macula lutea), die Stelle der Netzhaut mit der größten Sehzellichte. Der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) kann laut Studien mit einer carotinoidreichen Ernährung vorgebeugt werden. Eine Verbesserung bestehender Fehlsichtigkeit liegt zwar nicht in den Möglichkeiten des orangenen Gemüses, eine positive Auswirkung auf das Sehvermögen kann ihm jedoch nicht abgesprochen werden.

Bunt tut gut

Ja. Was das Obst und Gemüse so schön bunt macht, sind die unterschiedlichen Farbstoffe. Sie zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und nutzen der Gesundheit auf vielfältigste Weise. Die dunkelblauen Anthocyane, wie sie unter anderem in Brombeeren, Heidelbeeren, Holunder, Kirschen, Zwetschgen und Auberginen vorkommen, binden freie Radikale und schützen somit die DNA. Außerdem sollen sie entzündungshemmend und gefäßschützend wirken. Die orangefärbenden Carotinoide aus Möhren, Mais, Kürbissen, Aprikosen und Birnen beispielsweise stärken das Immunsystem und wirken als Antioxidantien zellschützend. Die eine gelbe Farbe verleihenden Flavonoide, etwa in Äpfeln vorhanden, sorgen für ein geringeres Risiko bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und haben einen positiven Einfluss auf die Blutgerinnung. Eine „bunte“ Kost hilft also, alle wichtigen Stoffe aufzunehmen. Und nicht zu vergessen: Das Auge isst mit!