

Dr. Dr. Michael Despeghel

# Was können wir noch essen?

Unsere Lebensmittel auf dem Prüfstand

**riva**

## Vorwort

**L**iebe Leserinnen, liebe Leser,  
Essen kann Ihre Gesundheit erhalten und fördern. Essen kann Sie aber auch krank machen. Essen kann zudem Ihre Leistungsfähigkeit steigern, sie aber auch mindern. Je mehr Aufmerksamkeit Sie Ihrer Ernährung schenken, desto mehr Einfluss können Sie auf Ihr Wohlbefinden nehmen. Selbst wenn Sie es in jungen und jüngeren Jahren (noch) nicht direkt zu spüren bekommen, wie sich das, was Sie täglich essen, auf Ihre Gesundheit auswirkt – in späteren Jahren und im Alter macht es einen großen Unterschied. Angesichts unserer immer höheren Lebenserwartung lohnt es sich deshalb durchaus, (wieder mehr) besondere Sorgfalt darauf zu verwenden, Nahrung so zu wählen, dass sie unserem Körper mehr nutzt als schadet.

Wer dieses Buch zur Hand nimmt, ist zumindest schon einmal neugierig darauf, was es mit unseren Lebensmitteln auf sich hat. Gut so! Vielleicht besteht sogar ein konkretes Bedürfnis nach einer besseren und gesünderen Ernährung. Dann sind Sie hier absolut richtig. Denn *Was können wir noch essen?* hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen mit Interesse an Nahrungsmitteln, aber auch jenen mit Zweifeln, ob sie sich gesund ernähren, eine Orientierung im nahezu undurchdringlichen Lebensmittelschunzel zu geben.

Das Buch wird Sie ermutigen und darin bestärken, Verantwortung für sich selbst, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu übernehmen. Denn je mehr Sie über Lebensmittel, ihre Inhaltsstoffe und deren Wirkweise wissen, desto leichter fällt es Ihnen, sie so zu verwenden, dass sie Ihnen nutzen. *Was können wir noch essen?* hilft dabei, sich diese Ernährungskompetenz anzueignen.



eigen. Sie erfahren, wie Lebensmittel im Körper wirken, wozu sie gut sind, wann sie schaden. Und Sie lernen die Harvard-Pyramide kennen, die konkrete Empfehlungen für die Verzehrmenge der verschiedenen Lebensmittelgruppen gibt.

Orientierung gibt das Buch aber auch jenen, denen Nachhaltigkeit am Herzen liegt. Sie erfahren, wie Lebensmittel produziert werden und auf welche Siegel oder Auszeichnungen Sie achten müssen, wenn ethische Gesichtspunkte und ökologische Herstellung im Vordergrund stehen sollen. So können Sie als Verbraucher Ihr Einkaufsverhalten entsprechend ändern und Ihre Verantwortung gegenüber Umwelt, Mensch und Tier besser wahrnehmen.

Was können wir noch essen? Diese Frage wird heute – vor allem auch unter dem Eindruck immer neuer Lebensmittelskandale – oft resigniert gestellt. Das Buch konkretisiert und relativiert viele Bedenken. Damit erhellt es Ihnen sozusagen den Weg durch das undurchsichtige Dickicht eines überbordenden Lebensmittelangebots und hilft Ihnen, sich darin besser zurechtzufinden.

Ihr Dr. Dr. Michael Despegel



# Essen ohne schlechtes Gewissen

**W**ie sieht eine empfehlenswerte Ernährung aus? Diese Frage stellt sich nicht nur unter dem sehr wichtigen gesundheitlichen Aspekt, sondern auch im Hinblick auf ökologische und moralische Verantwortlichkeit. Stichworte: Ökobilanz,

Nachhaltigkeit und Bio. *Was können wir noch essen?* nimmt sich dieser Frage an und zeigt die Grundlagen einer unter all diesen Aspekten empfehlenswerten Ernährung auf, um dann ab Seite 41 die einzelnen Lebensmittel(-gruppen) dahingehend zu beleuchten und zu bewerten.

# Gesunde Ernährung

## Die Voraussetzung: Eigenverantwortung

Die Verantwortung für eine gesunde Ernährung liegt bei uns selbst! Da sind auch die zahlreichen Lebensmittelkandale der letzten Jahrzehnte keine Ausrede, um sich dieser Verantwortung zu entziehen. Jeder Mensch muss essen – also besser gut als schlecht. Darüber sind sich mittlerweile immer mehr Menschen im Klaren. Sie spüren, dass sie ihre Ernährung umstellen sollten. Doch kaum etwas ist schwieriger, als seine lieb gewonnenen Gewohnheiten zu ändern. Wie kann das gelingen?

Zunächst einmal ist es wichtig, sich zu informieren und sich eine gewisse Lebensmittelkompetenz anzueignen, um die tägliche Essensauswahl möglichst bewusst treffen zu können. Schließlich spielen die Qualität und Funktionsweise von Lebensmitteln eine entscheidende Rolle für die Gesundheit des Körpers.

Klar ist aber auch, dass Informationen allein nicht genügen. Die Erfahrung zeigt nämlich, dass zwischen

Ernährungswissen und dem tatsächlichen Handeln meist eine große Diskrepanz besteht. Der Mensch braucht unbedingt auch den Genuss als wesentliche Motivation, um seinen Lebensstil in Sachen Essen umzustellen.

*Was können wir noch essen?* zeigt deshalb auf, wie die Zutaten einer gesunden Ernährung aussehen können, ohne auf Gaumenfreuden verzichten zu müssen. Im Gegenteil: Wer bereit ist, ein bisschen mehr Geld und Zeit für den Kauf von frischen Lebensmitteln aufzuwenden und sich auf das Abenteuer »selbst und frisch kochen« einzulassen, der bekommt zum Gesundheitsgewinn auch noch überzeugende Geschmackserlebnisse.

## Die aktuelle Ernährungssituation

Die Esskultur einer Nation spiegelt ihre Gesellschaft. Sie ist eine kennzeichnende Größe unter anderem dafür, wie die Bürger mit sich selbst umgehen. So gesehen, stellt sich Deutschland nicht gerade als (ess-)

kulturelle Musternation dar. Kaum ein Europäer lässt sich im Verhältnis zum Einkommen sein Essen so wenig kosten wie der Deutsche. Für viele Menschen zählt beim Essen nämlich hauptsächlich, dass es schnell geht, gut aussieht, einigermaßen schmeckt und satt macht – und dann soll es noch möglichst billig sein. Inhaltsstoffe und Nährwerte sind da mehr oder weniger nebensächlich.

Dabei kommt dem Homo sapiens zugute, dass sein Körper mit allen Lebensmitteln etwas anfangen kann. Wir sind Allesverwerter. Gott sei Dank, denn das hat unserer Spezies über Millionen von Jahren das Überleben gesichert. Die Lebensbedingungen aber haben sich mittlerweile grundlegend verändert. Allein im 20. Jahrhundert hat sich

die Arbeitswelt extrem gewandelt: von hauptsächlich schwerer körperlicher Anstrengung zu überwiegend sitzenden Tätigkeiten, verbunden mit wachsender Motorisierung. Somit ist unser Alltag geprägt von ungesundem Bewegungsmangel, was wiederum völlig neue Anforderungen an unsere Ernährung stellt. War in den Nachkriegsjahren vor allem fett- und kohlenhydratreiche Nahrung gefragt, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu gewährleisten, sollten mittlerweile eiweißhaltige und wenig fette Lebensmittel sowie besonders Gemüse und Obst auf dem Speiseplan der meisten Menschen stehen. Denn wer seinen Bewegungsapparat und seine Muskeln nicht regelmäßig beansprucht, kann nicht mehr alles verwerten, was er mit einer »alt-

## i Die Bürden der Reichen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt in ihrem *Gesundheitsbericht* fest, dass für 40 % aller Todesfälle weltweit nur zehn Faktoren verantwortlich sind. Dabei kämpft die »reiche Welt« mit Tabakrauchen, Alkoholkonsum, Bluthoch-

druck, Übergewicht und hohem Cholesterin. Bis auf das Rauchen sind diese Risiken primär auf Fehlernährung zurückzuführen. Das zeigt die immense Bedeutung einer gesunden Ernährung – dem wäre eigentlich nichts mehr hinzuzufü-

gen. Doch eine weitere Aussage unterstreicht sie: Von zehn Patienten in einem Ärztezimmern müssten sieben dort nicht sitzen, wenn sie sich vernünftig ernähren würden bzw. vernünftig ernährt hätten.

hergebrachten« Ernährung zu sich nimmt.

Die aktuelle Situation in der Bevölkerung spricht Bände: Immer mehr Menschen leiden an Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Insbesondere die koronare Herzkrankheit »avancierte« im Zuge des steigenden Lebensstandards im 20. Jahrhundert in den westlichen Industrienationen zur häufigsten Todesursache. Einer »Fehlernährung« wird für diese Entwicklungen eine entscheidende Rolle beigemessen, man spricht demzufolge von ernährungsbedingten Krankheiten. Dazu zählen beispielsweise Karies, Gallensteine, Gicht oder Diabetes mellitus. Aber auch auf die Entstehung zahlreicher Krebserkrankungen, insbesondere in Magen, Dickdarm, Brust, Lunge oder Prostata, hat die Ernährung neben weiteren Umweltfaktoren Einfluss.

Gesundheitsexperten schlagen deshalb Alarm: So kann es mit der Ernährung nicht weitergehen – zu viel Fleisch, zu viel Zucker und Kohlenhydrate, zu wenig Gemüse. Mit anderen Worten, das Essen in den Industrieländern ist übermäßig, unausgewogen und vor allem bezüglich der lebensnotwendigen Nährstoffe unzureichend. Unter diesen

Umständen kann unsere Nahrung ihre grundlegende Aufgabe nicht erfüllen, nämlich die Funktionen und Strukturen des Organismus zu erhalten.

Das Fatale daran ist, dass unser Körper über viele Jahre mit einer solchen Fehl- und Unterversorgung scheinbar zurechtkommt. Menschen, die sich nicht gesund ernähren, haben meist lange keinerlei Beschwerden oder Mangelerscheinungen. Der menschliche Organismus ist, so gesehen, ein wahres Wunderwerk. Doch irgendwann kann er diese Arbeit des Ausgleichs nicht mehr leisten und macht sich bemerkbar, indem er krank wird oder nicht mehr richtig funktioniert. Besonders zu spüren bekommt man das in den späten Jahren: Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes, Rheuma und Gelenkverschleiß begleiten viele Lebensabende. Erschreckend ist inzwischen aber, dass solche Krankheiten immer öfter auch bei jüngeren und jungen Menschen diagnostiziert werden.

Angesichts solcher Entwicklungen ist es umso dringlicher, seine Nahrungsgewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen. Viel gewonnen wäre schon damit, den Verzehr von Fleisch, Fertiggerichten oder Süßig-

keiten zu reduzieren. Etwa auch aus der wachsenden Kenntnis heraus, dass vor allem die unzähligen Zusatzstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln der Gesundheit abträglich sind. Zwar ist noch nicht hinreichend erforscht, inwieweit sie unser Wohlbefinden und unseren Organismus beeinflussen, doch Experten vermuten, dass selbst als harmlos erachtete Lebensmittelzusätze zu den häufigsten Auslösern von Allergien, Unverträglichkeiten, Asthma, Kopfweg, Immunschwäche und entzündlichen Abwehrreaktionen gehören.

## WHO und WCRF: Ursachenforschung und Erkenntnisse

Jeder kann entsprechende Schritte unternehmen, um seine Gesundheit langfristig zu erhalten. Das betrifft auch den Schutz vor vielen Krebsformen. Dazu schreiben der World Cancer Research Fund (WCRF) und das American Institute for Cancer Research (AICR) in ihrem zweiten Expertenbericht aus dem Jahr 2007: »Krebs ist eine vermeidbare Krankheit! Das heißt, dass jeder täglich dazu beitragen kann, sein persönli-



ches Krebsrisiko zu senken. Damit soll allerdings nicht gesagt werden, dass jede Form von Krebs vermeidbar ist, denn manche Krebsarten haben auch genetische Ursachen. Die Zahl der erblich bedingten Krebsfälle liegt aber lediglich bei etwa 5 %. Richtig bleibt letztlich, dass die Lebensführung eine entscheidende Rolle in der Krebsentstehung spielt. Das Risiko, an Krebs zu erkranken, kann besonders durch das Meiden



von Tabakrauch und durch eine entsprechende Ernährungsweise deutlich gesenkt werden.«

Der WCRF gibt dazu konkrete Empfehlungen zur Ernährung. Zusammenfassend geht es in diesen Empfehlungen, die auch von der Weltgesundheitsorganisation WHO unterstützt werden, darum, die Vielzahl von Nähr- und Wirkstoffen in unseren Lebensmitteln gezielt zu nutzen, um etwa die Gefahr, an

Krebs zu erkranken, zu reduzieren. Der Hinweis lautet: »Neben den in allen Lebensmitteln vorkommenden Vitaminen und Mineralstoffen sind es nur pflanzliche Lebensmittel, in denen die wichtigen Ballaststoffe und Tausende von sekundären Pflanzenstoffen enthalten sind. Somit kommt der richtigen Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel sowie der Menge der verzehrten Kost eine besondere Bedeutung zu.«

i

## WCRF-Empfehlungen zum Schutz vor Krebs

- **Schlank bleiben, Übergewicht vermeiden.** Begründung: Die lebenslange Beibehaltung eines normalen Körpergewichts könnte eine der wichtigsten Maßnahmen zum Schutz vor Krebserkrankungen sein. Normales Körpergewicht schützt außerdem vor einer Reihe anderer, häufig auftretender chronischer Krankheiten.
- **Körperliche Aktivität:** täglich mindestens 30 Minuten (z. B. schnelles Gehen). Begründung: Die meisten Bevölkerungsgruppen, insbesondere die in industrialisierter und städtischer Umgebung, sind körperlich weniger aktiv, als sie es naturgemäß sein sollten.
- **Energiedichte Lebensmittel meiden,** z. B. zuckerhaltige Getränke und kohlenhydratreiches Essen. Begründung: Der Konsum energiedichterer Lebensmittel und gezuckerter Getränke nimmt immer mehr zu und trägt vermutlich zum globalen Anstieg von Übergewicht bei.
- **Möglichst viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte** essen. Begründung: Umfassende Untersuchungen zeigen, dass die meisten Kostformen, die vor Krebserkrankungen schützen, überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen.
- Konsum von **rotem Fleisch einschränken,** Fleisch- und Wurstwaren meiden. Begründung: Rotes und verarbeitetes Fleisch wird als »überzeugende« oder »wahrscheinliche« Ursache einiger Krebserkrankungen eingestuft.
- Wenig, wenn möglich, **keinen Alkohol** trinken. Begründung: Forschungsergebnisse rechtfertigen hinsichtlich Krebserkrankungen die Empfehlung, keinen Alkohol zu trinken. Andererseits legen weitere Daten nahe, dass ein moderater Alkoholkonsum wahrscheinlich das Risiko der koronaren Herzkrankheit senkt.
- **Salzarm essen.** Begründung: Untersuchungen zum Thema »Maßnahmen zur Haltbarmachung, Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln« zeigen, dass Salz und mit Salz haltbar gemachte Lebensmittel wahrscheinlich eine Ursache für Magenkrebs sind.
- **Keine Nahrungsergänzungsmittel.** Begründung: Ausgewertete Daten zeigen, dass hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel sowohl vor Krebs schützen als auch Krebs begünstigen können. Es gibt allerdings keine sichere Einschätzung des Nutzens und der Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln.



# Gemüse

**E**ssen Sie viel Gemüse! Denn eine gesunde Ernährung besteht vor allem aus pflanzlichen Lebensmitteln. Diese sind reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen – das macht sie besonders wertvoll für den menschlichen Organismus. Gemüse kann sogar das Risiko für eine Krebserkrankung verringern und gleichzeitig vor vielen anderen Krankheiten schützen – zahlreiche Studien bestätigen das. Die Deutsche Krebsgesellschaft empfiehlt deshalb, täglich mindestens 400 g Gemüse zu verzehren. Die niedrigen Raten vieler Krebsarten in südeuropäischen Ländern führen Experten auf die mediterrane Küche zurück, unter anderem wegen ihres hohen Anteils an Gemüse.

Ein weiterer Vorteil für Gemüseliebhaber: Eine kohlenhydratbetonte Ernährung, die zugleich viele Pflanzenfasern und Kleianteile enthält (also Vollkornprodukte und faserreiches Gemüse wie etwa Karotten, Bohnen oder Rosenkohl), hilft, Übergewicht zu vermeiden. Sie wirkt günstig auf den Fettstoffwechsel des Körpers.

Leider findet man an Gemüse aus konventioneller Landwirtschaft teilweise nicht unerhebliche Rückstände von Pflanzenschutzmitteln

## **i** Schlank mit Gemüse

Gemüse ist der ideale »Partner« beim Abnehmen. Dabei spielt die geringe Energiedichte von Gemüse eine Rolle: Sie liegt bei weniger als 125 kcal pro 100 g. Energiedichte Lebensmittel, wie beispielsweise Käse, haben eine Dichte von über 225 kcal pro 100 g.

(Pestiziden), die den Körper belasten. Allein in Deutschland werden jährlich rund 30 000 Tonnen Pestizidwirkstoffe verspritzt. Laut Greenpeace ist Frischware, die außerhalb der EU produziert wird, besonders betroffen.

## **TIPP** Nicht empfehlenswert: Gemüse aus Nicht-EU-Ländern

Die Quote für Überschreitungen des Höchstgehalts an Pestiziden betrug bei Gemüseproben beispielsweise aus Indien über 40 %, aus Thailand über 30 %, aus Ägypten, den USA, Kenia und der Dominikanischen Republik zwischen 12 und 21 %. Innerhalb der EU werden Grenzwerte nur noch

selten überschritten. Informationen darüber, welches Obst und Gemüse aus welchem Land empfehlenswert ist, finden Sie unter: [www.greenpeace.de/fileadmin/gpd/user\\_upload/themen/chemie/Essen\\_ohne\\_Pestizide.pdf](http://www.greenpeace.de/fileadmin/gpd/user_upload/themen/chemie/Essen_ohne_Pestizide.pdf).

Uneingeschränkt empfehlenswert hingegen ist Gemüse aus biologischem Anbau. Das »Biogemüse« zeigt mit Abstand die geringsten Rückstände an für den Körper belastenden Substanzen. Der Begriff ist in Deutschland und der EU geschützt – entsprechende Bioprodukte werden über das staatliche Biosiegel sowie das EU-Bio-Logo oder noch strengere Prüfsiegel der Bioanbauverbände wie z.B. Bioland, Demeter oder Naturland vertrieben.

Die meisten Gemüsesorten stehen das ganze Jahr über zur Verfügung. Darüber wird leicht vergessen,

i

## Was ist Bio?

Nach Definition der EG-Ökoverordnung Nr. 834/2007 müssen in der ökologischen Landwirtschaft im Unterschied zum konventionellen Anbau alle Gemüsearten besonders naturbelassen und naturschonend angebaut, aufbereitet und vertrieben werden. Danach wird bei Biogemüse deshalb auf Monokulturen, chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel wie Fungizide gegen Pilze oder Herbizide gegen Unkraut, Kunstdünger, radioaktive Bestrahlung oder gentechnisch verändertes Saatgut verzichtet. Viele regionale Biobauern und Naturkostbetriebe bieten einen regelmäßigen Lieferservice für »Gemüseboxen« mit individueller Zusammensetzung an. Ein solches »Gemüseabo« können Sie meist auch online bestellen und kaufen. Beispieladressen finden Sie auf Seite 217.



was wann bei uns wächst. Dabei verbrauchen Lebensmitteltransporte über weite Strecken viel Energie und belasten das Klima durch freigesetzte Treibhausgase, besonders gilt dies natürlich für Flugware. Aber auch die heimische Produktion kann sehr umweltbelastend sein, wenn außerhalb der Saison in beheizten Treibhäusern zum Beispiel im Frühjahr Tomaten angebaut werden. Dabei sprechen überzeugende Gesundheits- und Umweltaspekte dafür, heimisches Gemüse der Saison zu kaufen:

- Es enthält weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln als importierte Ware. Noch besser schneiden Ökoprodukte ab, in denen überwiegend keine Pestizidrückstände nachweisbar sind.
- Der Einkauf auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Erzeuger unterstützt heimische Arbeitsplätze und spart Verpackungsmaterial.
- Durch kurze Vertriebswege werden Energie und Treibhausgase eingespart und so das Klima geschont. Tipp: Einkauf am besten zu Fuß oder per Fahrrad erledigen.
- Mit dem Kauf von Biogemüse tun Sie zusätzlich etwas für Ihre Gesundheit und den Klimaschutz.

Unter [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de) finden Sie einen Saisonkalender, der aufzeigt, wann heimische Ware Saison hat oder eher aus dem Gewächshaus kommt.

### Bewertung

Im menschlichen Körper befinden sich sogenannte freie Radikale, die durch Umwelteinflüsse wie Pestizide, Luftverschmutzung, Strahlung oder Rauchen entstehen. Diese gesundheitsschädlichen Moleküle greifen unsere Zellen an – das kann zu Krebs oder Herzkrankheiten führen. Antioxidantien sind kraftvolle Substanzen, die den Körper vor diesen schädlichen Auswirkungen schützen können. Die meisten der mehr als 1000 bekannten sekundären Pflanzenstoffe, wie sie zum Beispiel in Gemüse vorkommen, haben diese wünschenswerten antioxidativen Eigenschaften. Sie schützen unsere Zellen. Sie zeigen sich oft durch ihre Farbe, zum Beispiel als rotes Lycopin in Tomaten. Jede Farbe bietet einen anderen gesundheitlichen Nutzen für den Körper. Den besten Schutz vor einer Vielzahl von Krankheiten haben Sie also, wenn Sie 400 g möglichst vielfältiges und verschiedenfarbiges Gemüse pro Tag verzehren.

Außergewöhnlich viele Antioxidantien (z. B. Betakarotin, Folsäure, Lutein) findet man in dunklem Blattgemüse: Spinat, Brokkoli, Kohl oder Blattsalat.

Als Faustregel gilt: je dunkler das Gemüse, desto mehr Antioxidantien!

## Wertvolle und unverzichtbare Inhaltsstoffe

Im Lebensmittelbereich weist Gemüse vergleichsweise die höchste Dichte an Nährstoffen auf. Es enthält die wichtigen Mineralsalze, Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium), Ballaststoffe, Enzyme, ätherische Öle und Spurenelemente (z. B. Eisen, Phosphor).

Die meisten einheimischen Gemüsearten enthalten auch viele wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie Bitterstoffe, Karotinoide, Flavonoide, Gerbstoffe, Phenole, Saponine und Sulfide. Neben Obst ist Gemüse zudem eine der wichtigsten natürlichen Quellen für Vitamine, wie Vitamin C, Vitamin A/Betakarotin, B-Vitamine.

Nicht umsonst werden viele Gemüsepflanzen als Arzneipflanzen und Heilpflanzen in der Medizin und Naturheilkunde verwendet.

Wer besonders faserreiches Gemüse mit viel Ballaststoffen (z. B. zur

Darmreinigung) wünscht, dem sind folgende Gemüsearten zu empfehlen: Blattsalate, weiße Bohnen, Karotten, Kartoffeln, Kohl, Lauch, Sellerie, Spargel, Spinat und Topinambur.

Für Vegetarier und Veganer ist Gemüse ein unverzichtbarer Bestandteil ihrer Ernährung, um lebensnotwendige Nährstoffe (z. B. Eiweiß aus Hülsenfrüchten) und Inhaltsstoffe zuzuführen, die z. B. in Fleisch enthalten sind.

## Gott sei Dank sind Kräuter gewachsen

Petersilie, Schnittlauch, Basilikum & Co. sind wahre Allrounder. Zunächst gibt es eine solche Vielfalt, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. An jedes Essen lässt sich damit ein wunderbares Aroma zaubern – dafür verantwortlich sind ihre ätherischen Öle, die auch noch den Vorteil bieten, dass weniger Salz nötig ist. Zudem haben die meisten Kräuter heilende Eigenschaften. Das Wissen darum ist teilweise schon jahrhundertealt und inzwischen wissenschaftlich belegt. Eines der ältesten Kräuter ist der wieder stark in Mode gekommene Bärlauch (steinzeitliche Funde). Er punktet vor allem durch seine ätherischen Öle, seinen hohen Vitamin-C- und Schwefelgehalt. Eine alphabetische

Übersicht über zahlreiche Kräuter und ihre Eigenschaften finden Sie unter [www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Inhaltsverzeichnis](http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Inhaltsverzeichnis).

**TIPP** Experimentieren Sie mit Kräutern und finden Sie heraus, welche Ihnen besonders gut schmecken oder besonders guttun! Die beliebtesten gibt es mittlerweile das gan-

i

### Sprossen und Keimlinge

Sprossen und Keimlinge sind neben Algen die perfekte Quelle für Mineralien und Spurenelemente. Das wussten schon die alten Ägypter und Chinesen. In Deutschland sind sie auch über asiatische Rezepte bekannt und beliebt geworden. Zur Sprossenzucht gut geeignet sind die Samen von z. B. Soja-, Mungobohnen, Senf, Kresse, Rettich oder Weizen, Hafer und Gerste u. v. a. – mit entsprechend unterschiedlichen Geschmacksnoten:

- scharf (z. B. Kresse oder Rettich) für herzhaftere Gerichte,
- lieblich mild (z. B. Weizen oder Hafer) etwa für Müslis.

Es ist leicht, sich selbst die gesunden Winzlinge heranzuziehen. Am besten kauft man speziell zur Sprossenzucht vorgesehene Samen im Reformhaus oder Naturkostladen. Der extrem hohe ernährungsphysiologische Wert der Sprossen und Keimlinge lohnt den Aufwand in jedem Fall. Denn sie bieten B-Vitamine, Eisen, Zink, Kalium, Kalzium oder Magnesium in Hülle und Fülle. Und mit ihrem beeindruckenden Vitamin-C-Gehalt können nicht einmal Zitrusfrüchte mithalten.

Dabei bilden sich die vielen Nährstoffe erst beim Keimen des Samens. In einem rasanten Umbauprozess steigert sich durch den Einfluss von Feuchtigkeit, Luft und Wärme innerhalb weniger Stunden der Nährwert um ein Vielfaches. Gleichzeitig verbessert sich die Qualität der Fette und Proteine.

ze Jahr über frisch, etwa in Töpfen, die gut auf dem Fensterbrett gehalten werden können. Ansonsten sind tiefgefrorene und bereits gehackte Kräuter keine schlechte Alternative, besonders für alle, die es eilig haben. Wer aus Zeitnot außerdem darauf angewiesen ist, häufiger zu Fertigerichten zu greifen, kann diese mit Kräutern sowohl geschmacklich als auch gesundheitstechnisch etwas aufpeppen.

Da bei frischen Kräutern im Topf oder geschnitten kein Haltbarkeitsdatum angegeben wird, achten Sie beim Einkauf auf frischen Duft, sat-

tes Grün und feste Stängel. Ein aktueller Test von Stiftung Warentest (test 5/12) hat übrigens ergeben, dass von 47 Kräutern im Topf, tiefgefroren und geschnitten die meisten gar nicht bis gering mit Pestiziden belastet waren (vor allem Schnittlauch war so gut wie rückstandsfrei) – und Biokräuter weniger als konventionelle. Dabei gelten für beide Kategorien dieselben EU-Rückstandshöchstgehalte.



## Löwenzahn

### EIGENSCHAFTEN

abführend	
regt Magensaftproduktion an	
wassertreibend	
regt Leber- und Gallentätigkeit an	
verdauungsfördernd	
appetitanregend	
lindert Rheuma und Gicht	

### INHALTSSTOFFE

Vitamine A, B, C, D	
Lutein (Antioxidans)	
sekundäre Pflanzenstoffe: Bitterstoffe	
Eisen, Kalium	
sekundäre Pflanzenstoffe: Karotinoide, Flavonoide	



## Radieschen

### EIGENSCHAFTEN

stimmungshebend	
wirken antibiotisch/antibakteriell	
kalorienarm	
regen Leber- und Gallentätigkeit an	
verdauungsfördernd	
appetitanregend	
lindern Rheuma	

### INHALTSSTOFFE

Vitamine B1, B2, C	
Provitamin A	
Eisen, Jod, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor	
Karotin	
ätherisches Öl: Senföl	
Ballaststoffe	
behindert Schilddrüsenfunktion: Nitrat	

## Frühlingsgemüse

### Löwenzahn

Die jungen Blätter des Löwenzahns schmecken nur leicht bitter und können wunderbar als Salat zubereitet werden – sie gelten als Delikatesse.

### Radieschen

Radieschen sind in der Lage, Bakterien Paroli zu bieten, deshalb werden sie zur Vorbeugung von bakteriellen Magen-Darm-Infektionen empfohlen. Damit sie ihre »Künste« voll entfalten, sollten sie unbedingt frisch verzehrt werden. In feuchte Tücher eingeschlagen, bleiben Radieschen im Gemüsefach des Kühlschranks zwei bis drei Tage knackig. Weich und schrumpelig gewordene Knollen werden wieder knackig, wenn man sie kurz in kaltes Wasser legt.

### Sojabohnen

Ursprünglich kommt die Sojabohne aus Südostasien, China und Japan. Man vermutet, dass sie bereits vor 5000 Jahren in China angepflanzt wurde. Dort gibt es unzählige Arten und Formen der Pflanze, ähnlich wie bei uns von der Kartoffel – entsprechend viele Zubereitungsarten und Verwendungszwecke sind bekannt.

## i

## Soja – pro und contra

Aus der Sojabohne werden zahlreiche Sojaprodukte hergestellt, die vor allem Vegetariern und Veganern als hochwertige Eiweißquelle dienen. Dazu gehören zum Beispiel Tofu (Sojaquark), Tempeh (fermentierte, gekochte Sojabohnenmasse) oder Sojamilch und Sojajoghurts. Sie gelten als sehr gesund, beispielsweise haben weltweite Studien bestätigt, dass Soja verdauungsfördernd, blutfettsenkend sowie krebspräventiv wirken kann. Allerdings enthalten die Bohnen auch sekundäre Pflanzenstoffe, die in Tierversuchen unter bestimmten Umständen krebsfördernde Wirkung zeigten.

Um von den gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen der Sojabohne optimal zu profitieren, empfehlen US-amerikanische Experten einen Tagesverzehr von 25 g Sojaprotein – das entspricht beispielsweise ungefähr 300 g Tofu oder 800 ml Sojamilch. Einig sind sich die Ernährungsspezialisten aber auch darin, dass Sojanahrung für Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet ist – und zwar aufgrund des hormonähnlichen Inhaltsstoffs Phytoöstrogen, das weibliche

Fortpflanzungsorgane und das Immunsystem verändern kann.

Angriffsflächen bietet Soja im Zusammenhang mit den ökologischen Auswirkungen der Abholzung des Regenwalds für immer neue Sojafelder sowie dem Einsatz von Gentechnik. Die Verbraucherschutzorganisation foodwatch e. V. gibt zwar Entwarnung: Gentechnisch veränderte Sojaprodukte gebe es im deutschen Handel kaum, weil der Verbraucher sie ablehne. Trotzdem findet sich gentechnisch verändertes Soja in unserer Nahrung, ohne dass es entsprechend gekennzeichnet ist: in Fleisch, Milch oder Eiern – durch genmanipuliertes Tierfutter. Über 4,5 Millionen Tonnen Sojaschrot – vorzugsweise aus den USA, Brasilien, Argentinien – werden in Deutschland jährlich in der Futtermittelindustrie eingesetzt! Betroffen sind vor allem Tiere in konventioneller Massentierhaltung.

Fazit: lieber Bio!

Augen auf auch im Asialaden: Greenpeace fand dort einige gentechnisch veränderte Sojaprodukte. Eine Liste finden Sie unter [www.greenpeace.de](http://www.greenpeace.de).