

So bleiben Vitamine beim Kochen erhalten

Liebe Leserinnen und Leser,



Obst und Gemüse sind reich an unterschiedlichsten Vitaminen. Doch bis sie auf dem Teller landen, sind sie oft um ein Vielfaches geschöpft. Denn beim Waschen, Zerkleinern, Garen und Warmhalten gehen die Vitamine verloren. Sogar das bloße Aufbewahren raubt Nährstoffe. Schuld an den Zerfallsprozessen sind Licht, Luft (Sauerstoff), Wasser und Hitze.

Da das Aufbewahren von Lebensmitteln, vor allem Obst und Gemüse, so heikel ist, empfiehlt es sich, häufiger einzukaufen und nur kleine Mengen zu lagern - kühl und dunkel, lautet die Devise! Denn die Vitamin-C-Menge etwa von Spinat verringert sich in zwei Tagen um 79 Prozent, wenn er bei 20 Grad Celsius herumliegt. Im Kühlschrank verliert er immerhin nur 33 Prozent.

Folgende Tipps helfen Vitaminverluste zu vermeiden:

- Wer Obst und Gemüse aus der Region kauft, geht sicher, dass es keinen langen, vitaminraubenden Transportweg hinter sich hat. Wie hoch der Gehalt an Vitalstoffen letztendlich ist, hängt außerdem vom Klima, Bodenbeschaffenheit, Sorte, Düngung und Reifegrad ab. In der Frage, welche Vitalstoffmengen Obst und Gemüse heute noch enthalten, gehen die Meinungen auseinander. Meist liegt ein drohender Mangel an Vitalstoffen jedoch nicht daran, dass sich in Obst und Gemüse vielleicht weniger Vitalstoffe finden als früher. Zu einer Unterversorgung kommt es heute meist, weil viel zu wenig Obst und Gemüse gegessen wird.
- Es ist ratsam, Gerichte kurz vor dem Verzehr zu kochen und nicht über längere Zeit warm zu halten. Das Beste ist: schnell abkühlen lassen und bei Bedarf erneut erhitzen. Auch eine schonende Zubereitung ist wichtig. Dünsten, Grillen, Garen in Alu- oder Bratfolie, im Tontopf, im Dämpfeinsatz, im Schnellkochtopf oder Braten im Wok schonen die Nährstoffe. Es ist ratsam, auf knappe Garzeiten zu achten, wenig Kochwasser zu verwenden und es nicht ungenutzt wegzuschütten.
- Beim Putzen von Obst und Gemüse gilt: so wenig wie möglich wegschneiden. Denn die Schale enthält oft reichlich Vitamine und oft auch Mineralstoffe. Gutes Waschen vor dem Verzehr ist allerdings ratsam, denn meist sind Obst und Gemüse mit Pflanzenschutzmitteln behandelt.
- Die Mehrzahl der Vitamine ist wasserlöslich. Badet Obst und Gemüse zur Reinigung zu lange im Wasser, lösen sich darin auch die Vitamine auf. Daher: nur so lange wässern, wie nötig.
- Zerkleinerte Lebensmittel lassen viel Luft und Licht an die Vitamine, was ihnen nicht gut tut. Wer die zerkleinerten Lebensmittel schnell verwendet, begrenzt den Schaden.

- Wer auf konserviertes Obst und Gemüse zurückgreifen möchte, sollte sich für eingefrorene Produkte entscheiden: Sie enthalten mehr Vitamine als Konserven, die oft stark und lange erhitzt werden. Ein Beispiel: Eine Portion Bohnen, die in der Dose im Schnitt zwei Milligramm Vitamin C enthält, besitzt als Tiefkühlgemüse immerhin 15 Milligramm. Tiefgefrorenes Gemüse sollte man garen, ohne es aufzutauen. Trockenobst enthält im Prinzip die Vitalstoffe, die sich auch in den frischen Früchten finden. Der Gehalt an Vitaminen ist jedoch geringer. Sie sind reich an Zucker und liefern daher reichlich Energie.
- Obst- und Gemüsesäfte können höchstens eine der empfohlenen fünf Obst- und Gemüseportionen ersetzen. Säfte werden zu 100 Prozent aus Gemüse beziehungsweise Obst hergestellt. Weniger geeignet sind Nektare oder gar Fruchtsaftgetränke. Nektare entstehen, wenn man Säften Wasser und Zucker zusetzt. Fruchtsaftgetränke müssen nur eine geringe Menge an Fruchtsaft enthalten

Nachträglicher Kommentar: Den Tipp mit der Alu-Folie bitte nicht befolgen. Nach Erkenntnissen der Naturheilkundler verursacht Aluminium unter anderem Alzheimer.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln