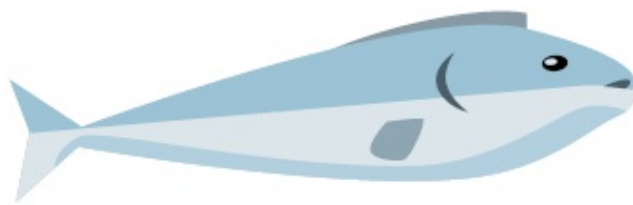




Besser essen nebenbei



Frisch vom Strauch ?



Rohkost gilt als Nonplusultra der gesunden Küche. Schließlich enthält rohes Gemüse Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe in idealer Weise. Das gilt jedoch nur für das hitzeempfindliche Vitamin C, einige B-Vitamine und Ballaststoffe. So liefern 100 Gramm Tomaten rund 20 Milligramm Vitamin C, in Konserven sind es nur 15 Milligramm. Was viele nicht bedenken: Andere Nährstoffe werden durch Kochen erst verfügbar. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, von Gemüse und Obst die Hälfte roh, die andere gekocht zu essen.

Aus der Konserve !



Tomaten aus der Dose haben ein schlechtes Image. Abgefüllt, einige Minuten bei 120 Grad erhitzt, pasteurisiert – das kann nicht gesund sein? Doch ! Einige Vitalstoffe wie das Karotinoid Lykopen sowie fettlösliche Vitamine werden durch Kochen erst für den Körper verfügbar. Die Hitze setzt die in den Zellen eingeschlossenen Substanzen frei. Auch der als besonders gesund diskutierte Stoff Indol-3-Carbinol findet sich nur in gekochtem Kohlgemüse. Kurz erhitzt liefern auch Karotten und Spinat mehr Karotinoide sowie Vitamin E.

Totgekocht ?



Ja, man kann Gemüse „totkochen“. Einige Nährstoffe, zum Beispiel wasserlösliche Vitamine, werden bei langem Kochen abgebaut oder ins Kochwasser ausgeschwemmt. So verlieren Kartoffeln beim Kochen rund 20 Prozent ihrer Mineralstoffe. Das ist insofern bedeutsam, als dass die gelben Knollen vor allem Kalium liefern. Auch der Vitamin-C-Gehalt ist hoch, sinkt im Kochtopf aber um 15 bis 40 Prozent. In Pellkartoffeln sind die Gesundheitsstoffe aufgrund der Schale immerhin etwas besser vor dem Auswaschen geschützt als in Salzkartoffeln.

Knusprig frittiert !



Braten und Frittieren ist für Kartoffeln prima geeignet, um ihre Nährstoffe zu erhalten. So finden sich in Pommes frites noch alle Mineralstoffe. Der Vitamin-C-Gehalt sinkt beim Frittieren nur um 10 Prozent. Der Gehalt an Vitamin B² steigt sogar um das Zwei- bis Dreifache, weil die zugeführte Energie es aus seiner gebundenen Form befreit. Zudem erhöht sich die Menge an resistenter Stärke, einem wichtigen Ballaststoff. Der Folatgehalt geht bei sämtlichen Methoden zurück, beim Frittieren allerdings nicht so stark wie beim Kochen.

Gemüse mit Biss

Leckeres Gemüse auf den Teller zu zaubern gilt als aufwendig – und das, wo doch immer so wenig Zeit ist ! Daher greifen die meisten Menschen lieber zu Obst, das als Apfel oder Erdbeere sehr unkompliziert daherkommt. Doch Gemüse zuzubereiten ist kein Hexenwerk. Einige Sorten sind im Nu weich gekocht, und auch das Braten im Wok dauert nur wenige Minuten. Dennoch haben alle Garmethoden Vor- und Nachteile. Da ist Abwechslung angesagt !

Warum das Kochwasser wertvoll ist

Kochen zerstört die Zellverbände. Dadurch gehen Mineralstoffe und einige Vitamine ins Kochwasser über – je länger die Garzeit, desto mehr. Deshalb sollten Gemüseköche das Kochwasser nicht wegschütten, sondern als Brühe auf den Tisch bringen oder anderweitig verwerten, etwa reduzieren, salzen und mit Olivenöl zu einer Sauce aufschlagen (Ausnahmen siehe S. 26, Punkt 3). Alternative: Gemüse dämpfen oder dünsten. So bleiben alle Mineralstoffe erhalten und der Anteil an Karotinoiden erhöht sich wie beim Kochen. Zudem geht das in Blattgemüse enthaltene Vitamin C nur zu 40 statt 60 Prozent und Vitamin B₁ zu 10 bis 20 statt 35 Prozent flöten. Kartoffeln für Suppen und Eintöpfe besser schälen, da in der Schale möglicherweise giftige Glykoalkaloide stecken ([siehe Seite 65](#)).

Wer aus Knoblauch das Beste herausholen will, sollte ihn nicht hacken, sondern zerdrücken. So entsteht eine größere Menge des bioaktiven Stoffs Allicin, der besonders gut die Durchblutung anregen und Krebs vorbeugen soll. Nach zehn Minuten kann man Knoblauch dann auch erhitzen, ohne die wirksamen Stoffe zu verlieren.

Ungefähre Garzeiten für Gemüse (bissfest) in Minuten			
Gemüsesorten	Kochen	Braten	im Ofen
Kohlrabistücke	5	5	30
Spargel	10	10	30
Auberginenscheiben	12	8	15
Selleriescheiben	12	5	25
Möhren	15	8	25
Paprika- stücke	15	5	10
Rosenkohl, halbiert	15	5	25
Lauch	20	5	15