Ing. Helmut Pelzmann

Schlank, gesund und schön werden mit vermehrtem Gemüsekonsum

Bei der Recherche für eine Kulturanleitung für die Kapuzinerkresse bin ich auf die erkältungshemmenden Senfölglykoside (Glucosinolate) gestoßen, sowie auf antibiotische Stoffe und das Enzym Mirosynase, das den charakteristischen scharfen Geschmack verursacht.

Gemüse bietet neben Genuss, Frische und Vielfalt auch wertvolle Nährstoffe in einer schmackhaften, abwechslungsreichen Ernährung. Neben den bekannten lebensnotwendigen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Kohlehydraten und Ballast/Faserstoffen geht es um bioaktive Substanzen mit gesundheitsfördernder Wirkung, die als sekundäre Pflanzenstoffe zusammengefasst werden. Dazu zählen u.a. die Carotinoide, die oben schon erwähnten Glucosinolate, die Polyphenole mit dem bekanntesten Vertreter Flavonoide, die Saponine und die Sulfide.

Carotinoide sind mehr als nur Pflanzenfarbstoffe. Sie kommen vor allem in gelb, orange oder rot gefärbtem Gemüse vor, wie z.B. in Karotten (Betacarotin, Vorstufe von Vitamin A), reifem Paprika, in Paradeisern (Lycopin) und orangefarbenen Speisekürbissen. Doch auch in Grüngemüse sind die Werte nicht zu verachten, so bei Dill, Petersilie und Grünkohl. Die antioxidative Wirkung dieser Gemüsearten ist von wesentlichem Interesse, d.h. die sogenannten freien Radikale, aggressive und äußerst reaktionsfreudige Sauerstoffverbindungen, werden unschädlich gemacht. Werden freie Radikale nicht inaktiviert, schädigen sie Zellen und Gewebe, verändern vor allem die Erbsubstanz. Bei Paradeiser gibt es schon lycopinreiche Züchtungen.

Glucosinolate sind für den guten Geschmack und typischen Geruch vieler Gemüsearten aus der Familie der Kreuzblütler verantwortlich. Kohlgemüse wie Sprossenkohl, Karfiol, Brokkoli, Kohlrabi, Grünkohl, Chinakohl, Kren sowie Rettich und Radies zeigen höhere Werte. Erst bei der Zubereitung (Zerkleinern, Erhitzen) entstehen aus den Glucosinolaten die gesundheitfördernden Substanzen wie Indole und Thiocyanate. Diese Verbindungen regen die körpereigenen Entgiftungsvorgänge an und unterbinden bösartige Zellveränderungen.

Polyphenole sind eine große Gruppe von sekundären Pflanzenstoffen im Gemüse. Bekannteste Vertreter sind die Flavonoide, die als Farb- und Geschmackstoff eine Rolle spielen. Sie kommen in Brokkoli, Grünkohl, Rotkraut, Bohnschoten, Sellerie, Zwiebel und Endiviensalat vor. Die Wirkung auf Antioxidanzien, dabei entwickeln sie einen speziellen Schutz gegenüber dem Erbgut der Körperzellen. Besonders das Flavonoid Quercitin in der Zwiebel kann aufgrund seiner antioxidativen Wirkung die Nitrosaminbildung im Magen hemmen. Nitrosamine können aus Nitrat- und Eiweißverbindungen entstehen und gelten als krebserregend.

Saponine sind ebenfalls Geschmackstoffe. Sie kommen vor allem in Hülsenfrüchten und Spinat vor. Den Saponinen wird eine besondere Schutzwirkung gegenüber Dickdarmkrebs zugesprochen, da sie die Vermehrung von Tumorzellen direkt hemmen sollen.

Sulfide sind Geschmacksträger, z.B. in Knoblauch, aber auch in anderen Zwiebelgewächsen wie Porree, Zwiebel und Schnittlauch. Wirksam sind die Sulfide nach dem Zerkleinern der erwähnten Gemüsearten, dann sind sie als Radikalfänger aktiv, verstärken den Speichelfluss und die Magensaftbildung, steigern die Dickdarmtätigkeit und hemmen zudem Wachstum und Vermehrung von Bakterien. Sulfide verbessern auch die Fließeigenschaft des Blutes.

Also dann, schlank, gesund und schön werden mit vermehrtem Gemüsekonsum, auch die Japaner wissen schon lange: Wer viel Gemüse isst, altert langsamer! ■