

## **Vitaminstoss durch frisches Gemüse**

**Mit dem Frühling ist auch die Zeit vorbei, in der ausschliesslich Lagergemüse auf dem Speisezettel stehen. Aktuell können Konsumentinnen und Konsumenten aus einer Vielzahl frischer und knackiger Gemüsesorten auswählen. Doch nicht nur von der Frische her sind die Gemüse unschlagbar. Auch ihr Vitamin- und Nährstoffgehalt ist fast nicht zu übertreffen.**

Eine Ernährung, die reich an Gemüsen und Früchten und damit an Vitaminen und Nährstoffen ist, fördert die Gesundheit und unterstützt das Wohlbefinden. Mit den empfohlenen 5 Portionen Gemüsen und Früchten pro Tag werden viele lebenswichtige Stoffe aufgenommen, die nicht einfach durch Vitamintabletten ersetzt werden können. Das Frühjahr ist eine ideale Jahreszeit, die eigenen Essgewohnheiten zu überdenken und mit neuem Schwung gleich zu verändern. Durch das vielfältige Angebot fällt dies auch leichter. «Die empfohlenen 5 Portionen Gemüse und Früchte lassen sich mit dem grossen Angebot an frischen Gemüsen abwechslungsreich in den eigenen Speiseplan integrieren», sagt Ursula Zybach, Kampagnenleiterin «5 am Tag».

### ***Vitamine und Tagesbedarf***

Vitamine unterstützen wichtige Körperfunktionen im menschlichen Stoffwechsel. Jedes Vitamin besitzt eine eigene Funktion und ist daher nicht durch ein anderes ersetzbar. Vitamine müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da sie der Körper nicht in ausreichenden Mengen selbst herstellen kann. Der empfohlene Tagesbedarf lässt sich mit einer ausgewogenen Ernährung sehr gut decken.

Für Erwachsene sind rund 100mg Vitamin C pro Tag empfehlenswert. Frischer Kohlrabi enthält 63mg Vitamin C pro 100g. Bereits mit einer Portion (=120g) Gemüse pro Tag liesse sich praktisch der gesamte Vitamin C-Bedarf decken. Vitamin C hilft dem Immunsystem, sich gegen Infekte zu wehren. Vitamin A beeinflusst und unterstützt das Wachstum und die Bildung von Haut, Schleimhäuten und Knorpelgeweben. Viele Gemüsesorten enthalten Betacarotin, eine Vorstufe des Vitamins A. Der durchschnittliche Tagesbedarf beträgt 2-4mg. Bekannte-

ste Betacarotininlieferantin ist die Karotte; sie enthält 8.1mg/100g. Ursula Zybach empfiehlt zur Deckung des Betacarotinbedarfs neben rohen oder gekochten Karotten zum Beispiel eine Portion Kopfsalat (1.1mg/100g) mit ein wenig Kresse (2.9mg/100g). Auch Folsäure ist ein wichtiges Vitamin, das zur Bildung von Blutkörperchen und Schleimhautzellen beiträgt. Sie ist in Salaten, aber auch in Spargel enthalten. Der empfohlene Tagesbedarf beträgt 0.4mg. Spargel enthält 0.128mg/100g Folsäure, Nüsslisalat 0.16mg/100g.

### ***Schonende Zubereitung***

Vitamine sind sehr licht-, sauerstoff- und hitzeempfindlich. Damit sie in den Gemüsen erhalten bleiben, sollten Gemüse frisch gekauft, nicht lange gelagert, und die Speisen sollten möglichst schonend zubereitet werden. Dazu reichen wenige Regeln, wie Ursula Zybach sagt: «Das Gemüse wenn nötig nur kurz abspülen und nicht wässern; erst kurz vor dem Kochen schälen, möglichst wenig zerkleinern und nur kurz dämpfen oder blanchieren». Am meisten Vitamine enthält jedoch rohes Gemüse.

Frisch im Verkauf im Mai sind: Batavia, Blumenkohl, Broccoli, Cherry Tomate, Chicorée, Chinakohl, Cikorino rosso, Eisbergsalat, Endivie, Fenchel, Frühkartoffel, Spargel, Gurke, Knollensellerie, Karotte, Kohlrabi, Kopfsalat, Krautstiel, Lattich, Lauch, Lollo rot, Mairübe, Kresse, Nüsslisalat, Petersilie, Portulak, Radieschen, Rhabarber, Rispentomate, Romanesco, Rübe, Schnittlauch, Stangensellerie, Tomate, Zucchetti, Zwiebel, Wirz, Rot- und Weisskabis, Rande, Schwarzwurzel und Spinat.

«5 am Tag» ist eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Früchtekonsums der Krebsliga Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit.

Kontakt: Ursula Zybach, Kampagnenleiterin «5 am Tag», Telefon 031 389 91 51,  
zybach@swisscancer.ch

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>