

Obst und Gemüse aus Deutschland

Die natürliche Apotheke für eine gute Gesundheit

Dass die Ernährung direkte Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat, ist schon lange kein Geheimnis mehr. Dass Obst und Gemüse dabei eine wichtige Rolle spielt, ist auch weit bekannt. Doch dass beim Genuss gleich eine ganze Apotheke konsumiert wird, ist vielen nicht bewusst. Dabei kann jede Obst- und Gemüseart neben den ernährungsphysiologischen Eigenschaften mehrere Trümpfe ausspielen, wenn es darum geht, Beschwerden zu lindern und Krankheiten im Keim zu ersticken.

Immer mehr Menschen suchen nach Alternativen zu teuren Pillen, die Homöopathie boomt. Da lohnt sich auch ein genauerer Blick auf die Felder und Plantagen der heimischen Landwirtschaft. Und das gleich in zweifacher Hinsicht: Obst und Gemüse aus Deutschland ist nicht nur frisch, gesund und vitaminreich, sondern entlastet auch das Portemonnaie, wenn durch ausgewogene Ernährung den typischen Zivilisationskrankheiten vorgebeugt werden kann.

Eiweiß, Kalium und B-Vitamine gegen Müdigkeit

Morgens lacht die Sonne und so mancher kommt nicht aus den Federn... Die Temperaturen steigen und man fühlt sich mehr nach einem Nickerchen als nach einem Spaziergang. Doch jeder kann auf einfache und zudem leckere Weise dagegen steuern. Der menschliche Zellstoffwechsel ist auf Eiweiß angewiesen; mangelt es unserem Körper daran, fahren die Körperzellen ihre Aktivität auf ein Minimum zurück. Bohnen enthalten eine Menge Eiweiß, weshalb sie regelmäßig auf dem Speiseplan stehen sollten. Übrigens, je öfter Bohnen gegessen werden, desto besser werden sie vom Körper verdaut. Kleiner Tipp für den Einkauf: Beim Durchbrechen sollten Stangenbohnen knacken, dann sind sie schön frisch!

Bei der Verwertung von Eiweiß hilft übrigens der Kopfsalat. Denn er bringt eine Menge Folsäure auf den Tisch, die die Magensäureproduktion anregt und für die Vorverdauung sorgt.

Damit die für den Stoffwechsel notwendigen Enzyme richtig arbeiten und erst gar keine Müdigkeitserscheinungen auftreten, benötigen sie Kalium. Bei einer Erdbeer-Kur macht bestimmt jeder gern mit! Ab Ende April bis in den September sind die roten Früchtchen aus deutschem Anbau erhältlich. Reichlich Kalium ist ebenfalls in Kohlrabi enthalten, weshalb er, wie alle Kohlsorten, auch entwässernd wirkt.

Mentale Frische liefern auch Zwetschgen. Sie sind wahre Vitamin-B-Pakete. Das Besondere: Einzelne B-Vitamine haben wenig Wirkung, aber im Paket potenziert sich ihr positiver Einfluss auf Antriebs- und Leistungskraft. Dank schnell und spät reifender Sorten und den klimatischen Unterschieden in den deutschen Anbaugebieten erstreckt sich die heimische Zwetschgensaison von Anfang Juli bis Anfang Oktober über ganze 15 Wochen.

Verjüngungskur inklusive

Durch Obst und Gemüse wird der Körper nicht nur wach und fit. Er bekommt auch eine regelrechte Verjüngungskur. Statt in teure Cremetiegel zu investieren, ist ein regelmäßiger Gang durch die Obst- und Gemüseabteilung im Supermarkt des Vertrauens empfehlenswert. So verleiht zum Beispiel jedes Böhnchen den Zellen im Körper einen regelrechten Wachstumskick. Ihre Nukleinsäuren, proteinähnliche Substanzen, fördern das Zellwachstum. Vom Darm, wo sie gespalten werden, gelangen sie über das Blut direkt in die Zellen und leisten wertvolle Reparationsarbeiten. Schwung in den Zellstoffwechsel bringen auch Endivien mit ihrer Vielzahl an Spurenelementen wie Eisen, Zink, Mangan und Fluor. Eine natürliche Erfrischung für den Organismus kann auch die Johannisbeere bieten. Neben reichlich Vitamin C enthält sie Karotene, ein Farbstoff, aus dem der Körper Vitamin A herstellen kann. Und dieses wiederum revitalisiert den Gesamtstoffwechsel. Beim Genuss der säuerlichen Beeren isst man übrigens den Zellschutz gegen freie Radikale gleich mit. Als Fänger freier Radikale hat sich auch der Kopfsalat erwiesen. Besonders die roten Varianten trumpfen mit Karotenen auf. Nur 100 Gramm enthalten mehr als den halben Tagesbedarf!

Karotten stoppen dank Beta-Karotin Alterungsprozesse. Um dieses in Vitamin A umzuwandeln, braucht der Körper ausreichend Vitamin E, Eisen, Zink und Schilddrüsenhormone. Daher sollte man Karotten mit den entsprechenden Gemüsesorten kombinieren oder sie mit Vitamin-E-haltigem Öl wie Weizenkeimöl anmachen. Wie die Karotte sollte ebenfalls Paprika mit etwas Öl angerichtet werden, denn auch in ihr sind wertvolle Beta-Karotine vorhanden, die sich so besser lösen. Dank ihrer vielen Antioxidantien wird den roten, grünen und gelben Schoten übrigens eine lebensverlängernde Wirkung nachgesagt. Nicht zuletzt ist für das Zellwachstum und die Blutbildung Folsäure wichtig. Besonders viel davon werfen Erdbeeren in die Waagschale.

Guter Geschmack – entschlackende Eigenschaften

Essen um abzunehmen, auch das funktioniert mit den entsprechenden Obst- und Gemüsesorten. Man muss nur wissen, welche!

Chicoree verhilft dem Darm zu einer regelrechten Frühjahrskur. Denn die ballaststoffreiche Zichorienart, die auch in Deutschland angebaut wird, bindet im Darm fettreiche Substanzen, verhilft zu einer kräftigen Darmschleimhaut und einer gesunden Darmflora. Die Sprossen sollten nach dem Entfernen des bitteren Keils im Wurzelansatz kurz mit Wasser abgespült werden. Sowohl im Salat als auch gedünstet oder im Ofen gebacken, Chicoree macht auch in vielen Gerichten eine gute Figur.

Erdbeeren enthalten Inhaltsstoffen, die die Schwermetalle im Darm binden sollen und damit für eine schnelle Ausscheidung sorgen. Die rote Frucht aus der Gruppe der Rosengewächse enthält reichlich Ballaststoffe, so dass die Verdauung angekurbelt wird. Beim Einkauf sollte auf vollreife Früchte geachtet werden, da diese bis zu 20 Prozent mehr Vitamin C enthalten als zu früh geerntete Ware.

Zwetschgen wiederum schützen mit ihrem hohen Ballaststoffanteil Hüften vor überflüssigen Fettstoffen, da diese von den blauen Früchten im Darm gebunden werden. Zudem wirken sie entwässernd und verhelfen so zu dem einen oder anderen Gramm weniger auf der Waage. Zwetschgen aus Deutschland, die nur einen kurzen Transportweg hinter sich haben und

nach den Vorgaben der Integrierten Produktion angebaut wurden, sind reicher an Vitaminen und Fruktose.

Zeigt her eure Beine!

Eine Vielzahl an Früchten beziehungsweise Gemüsevarietäten machen einem Beine – und was für welche! Gerade vor der Sommer- und Bikinizeit ist die Natur-Apotheke ein willkommener Unterstützer auf dem Weg zu schönen Beinen. So wirken Endivien dank ihres hohen Kaliumgehalts entwässernd und helfen bei Ödemen und Krampfadern.

Beim Festigen und Stabilisieren der Gefäße helfen Stachelbeeren mit Silizium. Insbesondere bei schwachen Arterien und Venen sowie Besenreisern können die haarigen Beeren mit einer reichlichen Menge dieses Spurenelements positiv unterstützen. Die Inhaltsstoffe der Brombeere arbeiten ebenfalls in diese Richtung und kräftigen Bindegewebe und Gefäßwände.

Paprika nützt bei Durchblutungsstörungen und lindert Venenleiden sowie Krampfadern. Willkommener Nebeneffekt: Das Nachtschattengewächs erhöht die Festigkeit des Bindegewebes mit Hilfe seines Zink-Gehalts. Paprika ist übrigens eine der Vitamin-C-reichsten Gemüsearten. Auch das Auge isst bei der bunten Farbpalette mit: Die gelben, roten und grünen Einsprengsel werten jedes Gericht auf – vom Salat bis zur Gemüsepfanne. Alternativ hilft Porree bei Venenbeschwerden und unterstützt den Aufbau von neuem Bindegewebe. Auch vorbeugend verbreitet er seine Wirkung. Seine fibrinolytischen, also Blutgerinnsel auflösenden Eigenschaften machen das Blut dünnflüssiger. Das feinste Aroma und die zartesten Blätter bringt übrigens die Frühsommerware mit – ein Grund mehr, beim nächsten Einkauf auch zum Lauch zu greifen!