

Gemüse – Mehrwert für Körper, Geist und Seele

Eigentlich weiß es jeder: Gemüse ist gesund! Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen das. Experten haben darüber berichtet, Vorträge und Seminare gehalten und Fernsehbeiträge gezeigt.



Erst der Verdacht auf EHEC im Mai dieses Jahres und die damit verbundene Verzehrwarnung vor Gurken, Tomaten und Salat haben Gemüse in Misskredit gebracht. Drei Wochen lang mied fast ganz Europa besonders diese Gemüsesorten. Der Gemüse-Handel vor allem in Deutschland kam fast zum Erliegen und die Erzeuger verzeichneten Umsatzeinbußen von nahezu 90 Prozent.

Anfang Juni erlösten die Behörden die Gemüse aus der Quarantäne und verhafteten Sprossen als Hauptverdächtigen (von denen wir hoffen, dass auch sie bald rehabilitiert werden). Mit großer Erleichterung und Freude stürzten sich die Verbraucher förmlich auf die frischen, knackigen Gurken, Tomaten, Salate und anderen Gemüse.

Grund genug einmal der Frage nachzugehen, was genau Gemüse eigentlich so beliebt macht und worin seine Stärken bis zur Unverzichtbarkeit liegen. Drei Bereiche wie Genuss und Geschmack, Gemüse als Medizin und das „Mehr“ in Gemüse haben sich ergeben und sollen nun näher beleuchtet werden.

Genuss und Geschmack. Das Segment Gemüse ist unglaublich vielfältig in seiner Ausprägung: Es gibt Hunderte verschiedene Gemüsearten, die unterschiedlich schmecken. Mit dieser geschmacklichen Variationsbreite lassen sich immer wieder die köstlichsten Gerichte – traditionelle oder neu kreierte – zaubern. Diese Vielfalt in Kombination mit Salaten und Kräutern ist unter den Nahrungsmitteln einzigartig und kaum jemand wird auf diesen Genuss verzichten wollen.



Gemüse als Medizin. Mediziner und Ernährungswissenschaftler empfehlen Gemüse wegen seiner wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Diese „inneren Werte“, auch bioaktive Substanzen genannt, können sogar vor Krankheiten schützen. Flavonoide, Carotinoide, Glycosinolate und Sulfide fördern das Wohlbefinden und stärken die Widerstandskraft. Gemüse und Obst mit hohen Konzentrationen von gelb-orange (Carotinoide) und lila Farbstoffen (Flavonoide) können freien Radikalen entgegenwirken, die Krebs und Hautalterung auslösen. Als Richtwert für den täglichen Verzehr hat sich die Regel bewährt, je 250 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst zu essen.



Wichtig ist hier auch die Abwechslung oder Kombination von Rohkost und kurz-und-knackig gedünsteten oder gebratenen Gemüsen. Wer darauf achtet, Gemüse und natürlich auch Obst in vielen verschiedenen Farben wie Rot (Tomate/Erdbeere), Gelb (Paprika/Banane), Orange (Möhre/Aprikose), Lila (Pflaume/Rotkohl) und Grün (Gurke/Salat/Apfel) zu verspeisen, ist mit allen wichtigen Nährstoffen optimal versorgt. Eine Qualitätssteigerung bieten Bio-Gemüse, insbesondere aus biologisch-dynamischem Anbau. Sie enthalten einen höheren Anteil an Vitamin C sowie an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und Mineralstoffen wie Eisen und Zink, die gesundheitsfördernd wirken und z. B. vor Bluthochdruck, Erkältungskrankheiten, Herz-Kreislauf- und Verdauungs-Erkrankungen schützen können. Ein wesentlicher Grund hierfür ist, dass Bio-Obst und -Gemüse nicht geschält werden muss, weil im Anbau keine Pestizide und Schalenbehandlung eingesetzt werden. Das Beste sitzt ja bekanntlich in der Schale!

Das „Mehr“ im Gemüse. Neben Nährwerttabellen, Bestimmung bioaktiver Substanzen und einer Flut von Ernährungs- und Diät-Empfehlungen ist ein wesentlicher Aspekt der Nahrungsmittel fast verloren gegangen: Die Pflanzen, die Mensch und Tier nähren und Lebenskraft schenken, bestehen aus kosmischer Lichtenergie. Die eingefangenen Sonnenstrahlen werden durch die Chlorophyll-Körper der Pflanzen per Photosynthese in vitale Vegetation verwandelt. Nach Ansicht des Pflanzen-



Philosophen Wolf-Dieter Storl „wirken die von den Pflanzen vermittelten kosmischen Lichtkräfte dann auch aufbauend, ordnend und harmonisierend auf unseren Organismus.“ Darüber hinaus plädiert Storl für eine Betrachtungsweise der Pflanzen als eine wesenhafte Persönlichkeit, als ein weises

Wesen, mit dem Menschen im Austausch und Einklang stehen können. Nach Rudolf Steiner ist die Beziehung Pflanze Mensch nicht erfunden, sondern elementar vorhanden: „Überhaupt braucht der Mensch zu seinem Leben auf der Erde die Pflanzen. Und die Pflanzen – das ist nun das Interessante – die können nicht gedeihen, wenn nicht wiederum der Mensch da wäre!“, so Steiner in seinen Ausführungen zu den „Naturgrundlagen der Ernährung“. (Themen aus dem Gesamtwerk 6, „Naturgrundlagen der Ernährung“, Stuttgart, Verlag Freies Geistesleben 1984.)

Fazit. Gemüse ist ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Ernährung. Wesentliche Qualitätskriterien für den Verbraucher sollten der regionale Anbau und die saisonale Verfügbarkeit eines optimal gereiften Gemüses sein. „Vom Erzeuger meines Vertrauens kann ich erwarten, dass er gesunde, rückstandsfreie Lebensmittel herstellt, die Umwelt-, Tier- und Ressourcen-schonend erzeugt werden“, meint Thomas Sannmann, Demeter Gärtner aus Hamburg-Ochsenwerder. „Individuelle Gesundheit und Genussqualität sind nur in einer gesunden Umwelt möglich.“

Quelle / Autorin:

Andrea Madadi

Pressesprecherin der Demeter Gärtnerei Sannmann

Ochsenwerder Norderdeich 50, 21037 Hamburg

Telefon: (040) 7 20 99 64

E-Mail: andrea.madadi@sannmann.com

www.sannmann.com