



Gesundheit aus dem Gemüsegarten

Gemüse ist unter allen Nahrungsmitteln am gesündesten! Noch eine Portion Gurkensalat, noch einen Nachschlag von der Tomatensuppe – das darf sich jeder gerne gönnen. Gemüse steht auch im Mittelpunkt der sogenannten „Mittelmeerkost“. Südeuropäer essen nämlich durchschnittlich dreimal so viel Gemüse im Vergleich zu uns Mitteleuropäern. Und auch in der feinen Küche wird Gemüse zunehmend geschätzt. Was macht aber gerade Gemüse so gesund? Einfach gesagt birgt es eine Unzahl wichtiger Vitalstoffe für uns und zugleich ist es arm an Kalorien.



Gemüse als Starter

Gemüse und Salate helfen in idealer Weise dabei, unser Wunschgewicht zu halten oder zu erreichen. Die meisten enthalten wenig Kohlenhydrate und fast kein Fett. Ernährungsexperten erinnern daran, dass das Sättigungsgefühl unter anderem entsteht, wenn der Magen eine gewisse Füllung erreicht hat. Wer zum Auftakt einer Mahlzeit mit viel Appetit und möglichst in angenehmer Gesellschaft reichlich Salat, Gemüse Vorspeisen und Suppe zu sich nimmt und sich dabei viel Zeit lässt, dem fällt

es – bei vollem Magen – nicht mehr so schwer, anschließend bei den gehaltvolleren Lebensmitteln zurückhaltender zu sein. Dies gilt nicht nur für Diabetiker, deren Anteil in der Bevölkerung wächst. Sie müssen insbesondere bei Nudeln, Knödeln und auch bei fettreichen Speisen Maß halten.

„5 am Tag“

Immer wieder finden sich in der Presse Meldungen, nach denen der Verzehr einer bestimmten Gemüseart das Risiko, an Krebs zu erkranken, verringert. Es

gibt zwar durchaus ernst zu nehmende Hinweise in diese Richtung, allerdings lassen sie sich nicht immer mit Sicherheit bestätigen. Immerhin sind sich aber so gut wie alle Experten einig, dass eine reichhaltig gemischte, sehr gemüsereiche Kost sehr zur eigenen Gesundheit beiträgt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt im Rahmen ihrer Kampagne „5 am Tag“, täglich mindestens zwei Portionen Obst (das entspricht etwa zwei Handvoll) und drei Portionen Gemüse zu essen, das sind ca. 250 g Obst und 400 g Gemüse. Konkret kann