

BLICKPUNKT ERNÄHRUNG

Warum heimisches Obst und Gemüse so gesund ist – und wie man es genießt

Exotische Lebensmittel wie Açaí, Goji oder Chia sind gerade in aller Munde. Doch warum in die Ferne schweifen, wenn die einheimischen Gemüse- und Obstsorten wie Rhabarber, Spargel und Erdbeeren genauso gesunde Dienste leisten? Die Ernährungsberaterin und Ökotrophologin Dr. Susanne Fink-Tornau erklärt, warum die saisonalen Alleskönner so gesund sind.

Beliebter Alleskönner

Spargel besteht zu 90 Prozent aus Wasser und ist damit sehr kalorienarm. Zudem enthalten die weißen und grünen Stangen viele wertvolle Inhaltsstoffe. Dazu zählen neben den Vitaminen C und E auch die für das Nervensystem wertvollen B-Vitamine, wie etwa Folsäure. Dieses ist wichtig für die Blutbildung und kann zudem das Risiko

für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Außerdem enthält Spargel viele Mineralstoffe wie Kalium, das blutdrucksenkend wirkt und bedeutend für die Funktion der Nervenreizleitungen ist. Als besonderen Inhaltsstoff enthält Spargel darüber hinaus Asparaginsäure. Sie regt die Nierenfunktion an und wirkt somit entwässernd. Wer also

unter Wassersucht oder Übergewicht leidet, darf bei dieser gesunden Kost gerne häufiger zugreifen. Aufgrund der starken Urinausscheidung, die durch den Verzehr auftritt, scheidet der Körper vermehrt Stoffwechselprodukte aus. Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten sollten besser verzichten, da sonst Gichtschübe zu befürchten sind.



Spargel ist sehr kalorienarm.

FOTO HENDRIK SCHMIDT/DPA

Saurer Genuss

Von April bis Juni dauert die Rhabarbersaison. Das Stangengemüse ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin C und K, Eisen, Kalium und Phosphor. Während Eisen und Vitamin K unter anderem die Blutbildung unterstützen, wirkt Kalium verdauungsfördernd und entwässernd. Doch leider enthält Rhabarber auch den Inhalts-

stoff Oxalsäure. Diese geht mit wichtigen Mineralstoffen wie etwa Calcium Verbindungen ein, welche die Darmschleimhaut nicht aufnehmen kann und größtenteils unverdaut ausscheidet. Zusätzlich besteht die Gefahr, dass sie zu Nieren- oder Blasensteinen führen. Wer unter entsprechenden Erkrankungen, Gicht oder Rheuma leidet, sollte da-

her lieber auf Rhabarber verzichten. Alle anderen sollten die Stangen vor dem Verzehr erhitzen. Anschließend das Kochwasser wegschütten. Vanille- oder Kokosblütenzucker harmonieren gut mit dem säuerlichen Geschmack des Rhabarbers. Die Kombination mit Joghurt oder frisch zubereiteter Vanillesoße sorgt für zusätzliche Calcium-Zufuhr.



Rhabarber lässt sich zu Kompott verarbeiten. FOTO ANDREA WARNECKE

Kleine Vitaminbomben

Derzeit leuchten die Erdbeeren wieder mit intensivem Rot in den Obstauslagen. Nicht nur ihr aromatischer Geschmack, auch ihre Inhaltsstoffe machen die kleinen Früchte zu einer beliebten Ergänzung des sommerli-

chen Speiseplans. So decken bereits 150 bis 200 Gramm Erdbeeren den Tagesbedarf an Vitamin C. Zudem versorgen sie den Körper mit wichtigen B-Vitaminen wie Folsäure und sekundären Pflanzenstoffen, die eine vorbeugende

Wirkung gegen Krebs besitzen. Auch interessant: Die Beeren enthalten nur wenige Kalorien. Dieser Aspekt wird natürlich aufgehoben, wenn sie mit Zucker oder gesüßtem Quark beziehungsweise Joghurt verzehrt werden.



Süß und lecker: Erdbeeren

FOTO JOCHEN LÜBKE/DPA

i Zur Person: Dr. Susanne Fink-Tornau

■ Dr. Susanne Fink-Tornau hat Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität in Gießen studiert und im Fachbereich Pflanzenernährung promoviert. Seit 1990 ist sie beim Reformwarenhersteller Natura in



Hannover unter anderem für wissenschaftliche Kommunikation, lebensmittelrechtliche Prüfungen und Schulungen verantwortlich.



Erdbeeren und Rhabarber liefern wichtige Nährstoffe wie Vitamin C und Kalzium.

FOTO KAI REMMERS/DPA