

Die 14 besten TIPPS

SO SCHÜTZEN SIE VITAMINE

➤ 1. KAUFEN SIE OBST UND GEMÜSE AUS DER REGION

Obst und Gemüse verlieren bei Raumtemperatur zwischen 10 bis 50 Prozent ihrer Vitamine pro Tag. Decken Sie Ihren täglichen Obst- und Gemüsebedarf weitestgehend mit Erzeugnissen aus Ihrer Region. Lassen Sie Ware, die im Ladenfenster oder in der Sonne liegt, am besten liegen.

➤ 2. BEVORZUGEN SIE REIFES OBST

Die kleinen Vitaminfabriken funktionieren nur in der ungeernteten Pflanze in der Sonne. Unreif geerntetes Obst reift zwar geschmacklich nach, bildet aber keine Vitamine mehr.

➤ 3. LAGERN SIE OBST UND GEMÜSE IM KÜHLSCHRANK

Legen Sie Obst nicht in die Schale. Bei Raumtemperatur geht fast die Hälfte des Vitamin C pro Tag verloren. Selbst bei 4 Grad im Kühlschrank liegt der Vitamin-C-Verlust in 48 Stunden bei 34 Prozent. Essen Sie Obst und Gemüse so frisch wie möglich.

➤ 4. BESTRAHLTES OBST – NEIN DANKE!

Kennen Sie Obst, das nach zwei Monaten auf der Fensterbank noch genauso aussieht wie vorher? Solches Obst ist meist bestrahlt. Nach einer derartigen Behandlung finden keine weiteren Enzymaktivitäten mehr in den Früchten statt – sie sind ohne Stoffwechsel und verderben langsamer. Bestrahltes Obst verliert einen Großteil seiner Vitamine.

➤ 5. SETZEN SIE AUF TIEFKÜHLKOST

Tiefkühlgemüse wird sofort nach der Ernte eingefroren, um finanzielle Verluste für die Produzenten zu vermeiden. Verbunden damit ist der angenehme Nebeneffekt, dass die Vitamine zum größten Teil im Gemüse erhalten bleiben. Wenn Sie nur einmal pro Woche Zeit zum Einkaufen haben, greifen Sie besser in die Tiefkühltruhe. Industriell eingefrorenes Gemüse ist vitaminreicher als gelagertes oder selbst eingefrorenes. Es handelt sich um saisonal geerntetes Gemüse, Übersee-Fluggemüse wird kaum verarbeitet.

➤ 6. WASCHEN SIE SALAT UND GEMÜSE NUR KURZ

Lassen Sie Salat und Gemüse nicht im Wasser liegen, das schwemmt Vitamine aus. Waschen Sie Gemüse kurz unter Wasser, entfernen Sie Wachsschichten an Obstschalen mit einer Bürste.

➤ 7. SCHÜTZEN SIE VITAMINE VOR WÄRME

50 bis 70 Prozent aller Vitamine gehen durch Kochen verloren. Folat ist besonders empfindlich: Durch 2-minütiges Kochen werden bis zu 90 Prozent zerstört. Wichtig: Dünsten Sie Gemüse nur kurz und vermeiden Sie langes Kochen. Halten Sie Speisen nie lange warm. Das Warmhalten in Restaurants oder Kantinen verursacht einen Vitamin-C-Verlust von 70 Prozent. Ihr Immunsystem würde jubeln, könnte es über diese Restzufuhr verfügen. Wärmen Sie deshalb das Essen lieber erneut auf.





Nach der Ernte von Obst und Gemüse beginnt der Vitaminverlust. Sie können diese Verluste jedoch niedrig halten.

➤ **8. STREUEN SIE E 300 AUF IHREN SALAT**

Zerkleinerter Salat in der Salatbar verliert in nur 30 Minuten 50 Prozent seiner Vitamine. Schneiden Sie deshalb Obst oder Salate erst kurz vor dem Verzehr in Stücke. Wenn Sie längere Zeit vorher etwas vorbereiten, streuen Sie E 300 – auch bekannt unter dem Namen Vitamin C – darüber. Füllen Sie dafür Vitamin C in einen Salzstreuer. So ist es immer griffbereit. Die Industrie macht es uns vor: E 300 verhindert, dass Sauerstoff Vitamine zerstören kann. Machen Sie den Test: Schneiden Sie einen Apfel auf. Auf eine Hälfte streuen Sie Vitamin C, die andere lassen Sie so, wie sie ist. Nach kurzer Zeit werden Sie feststellen: Die mit Vitamin C bestreute Hälfte bleibt weiß, die andere wird durch Luftsauerstoff (Oxidation) braun gefärbt.

➤ **9. KOCHEN SIE KARTOFFELN MIT SCHALE**

Der Vitamin-C-Verlust bei Kartoffeln, die ohne Schale gekocht werden, ist doppelt so hoch wie bei Kartoffeln, die in der Schale gegart werden.

➤ **10. GREIFEN SIE ZU VOLLKORN**

Meiden Sie geschälten Reis und Auszugsmehlbrote. Auszugsmehl und geschälter Reis haben im Vergleich zu ihren ungeschälten Schwestern 40 bis 80 Prozent weniger Vitamine. Verwenden Sie Vollkornprodukte.

➤ **11. MILCH IN DUNKLEN FLASCHEN ODER IN TETRAPACS**

Denn: Milch verliert in durchsichtigen Glasflaschen bereits in 2 Stunden 85 Prozent ihres Vitamin-B₂-Gehalts und innerhalb von einem

Tag 50 Prozent des Vitamin B₆. Und: Vermeiden Sie H-Milch. Die hochehitze, sterilisierte Milch enthält kaum noch Vitamin B₆.

➤ **12. SO SCHÜTZEN SIE VITAMIN E IN PFLANZENÖLEN**

Durch Druck beim Pressen von Öl entsteht Hitze, die Vitamin E zerstört. Bevorzugen Sie deshalb kaltgepresste Öle, die in dunklen Glasflaschen angeboten werden. Das in den Ölen enthaltene Vitamin E wird nämlich durch freie Radikale, die im Licht enthalten sind, aufgebraucht. Wichtig daher: Lagern Sie Pflanzenöle dunkel.

➤ **13. MIKROWELLE**

Wie Mikrowellen sich auf die verschiedensten Teile von Lebensmitteln auswirken, ist noch nicht geklärt. Fest steht jedoch, dass 28 Prozent des Vitamin B₁ durch Mikrowellen zerstört werden.

➤ **14. SCHÜTTEN SIE VITAMINE NICHT WEG**

Die wasserlöslichen B-Vitamine werden beim Kochen von Reis gelöst – die wertvollsten Biostoffe landen im Kochwasser. Nehmen Sie das stärkehaltige Reiswasser, um Saucen anzudicken. So können Sie den Vitamingehalt Ihres Essens gleich um 30 bis 40 Prozent verbessern. Schütten Sie Gemüsewasser dagegen besser weg. Dort sammeln sich schädliche Nitrate an. Vor allem im Kochwasser von Spinat und grünem Blattgemüse.