



„Deutsch essen“ = ges

Im Sommer wachsen Kohlrabi, Spinat oder Kartoffeln direkt vor unserer Haustür. Warum Sie zu diesen Produkten greifen und von Importware (rechts) die Finger lassen sollten, erklären hier unsere Experten



Äpfel: Containerware aus Chile



Kartoffeln: Anbau in Ägypten



Salat: Folientunnel in Spanien



Birgit Scharnberg (52): Gemüse-Profi

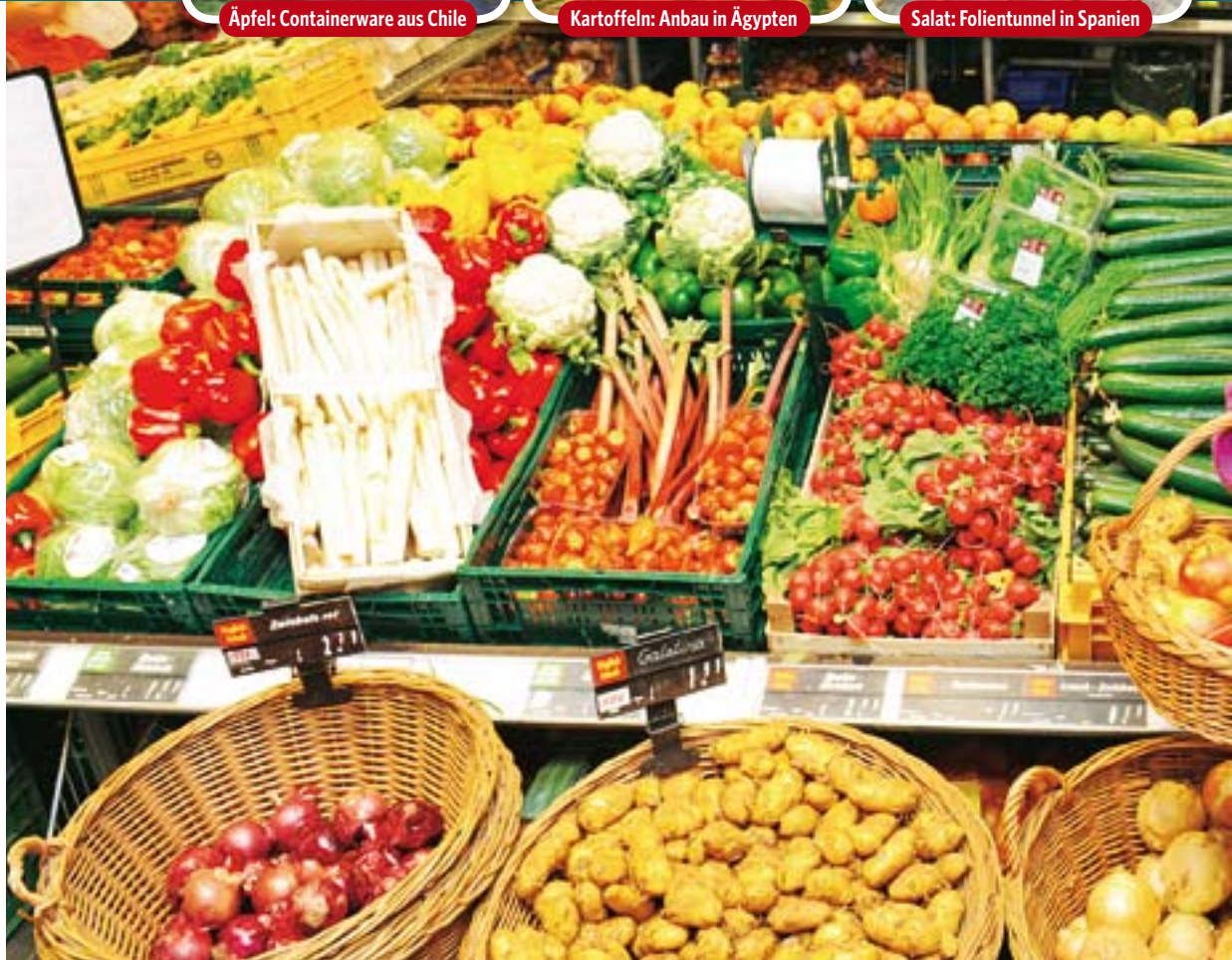
Die Hauswirtschaftsmeisterin ist seit über 20 Jahren beim Hamburger Landfrauenverband, führt selbst einen regionalen Gemüsebetrieb: „Saisonale Produkte gibt es gerade reichlich und günstig. Aber nicht vergessen, dass die Natur nicht perfekt ist. Gemüse, das krumm ist oder einen Riss hat, nicht wegwerfen – es schmeckt genauso gut.“

Tomaten: Traditionelle Sorten wählen

Darum gesund: Viel Wasser und kaum Kalorien machen sie zum Schlank-Gemüse. Kalium entwässert, senkt den Blutdruck, Lykopen stärkt Herz und Kreislauf.

Typisch deutsch: Sie kommen das ganze Jahr aus dem Treibhaus oder Ausland. Ab Juli sind parallel – allerdings eher vereinzelt – Freiland-Tomaten auf dem Markt. Birgit Scharnberg: „Wer zu einer traditionellen Sorte wie etwa der Vierländer Krause greift, geht fast sicher, dass das Gemüse aus Deutschland kommt.“

Import: Frankreich, Niederlande, Spanien, Italien, Belgien.



Freiland-Tomate „Vierländer Krause“



Salat: Grünes Fitness-Wunder

Darum gesund: Freilandsalat enthält mehr antioxidative Inhaltsstoffe (sind gut für Herz und Kreislauf) als die Ware aus dem Treibhaus.

Typisch deutsch: „Fast alle Sorten gibt’s jetzt aus deutschem Freilandanbau“, sagt Landfrau Birgit Scharnberg. Tipp: Keine eingeschweißten Salatköpfe kaufen, unter der Folie können sich schnell Keime bilden.

Import: Israel, Italien, Spanien.



Kartoffeln: Unter der Schale steckt die Kraft

Darum gesund: Sie machen dank komplexer Kohlenhydrate und Ballaststoffe lange satt, enthalten Eiweiß, Kalium, Magnesium, Vitamin C, B-Vitamine.

Typisch deutsch: Ab Ende Mai auf dem Markt. Die jungen Knollen haben eine zarte Schale: „Schälen muss man sie nicht, nur abwaschen und mit der harten Seite eines Topfschwammes abreiben“, rät Birgit Scharnberg.

Import: Frühere „neue“ Knollen kommen meist aus Ägypten, Zypern, Italien.



Kohlrabi: Auch die Blätter schmecken

Darum gesund: Enthält viel Kalium und Vitamin C. „In den Blättern stecken die Nährstoffe noch konzentrierter“, sagt Expertin Scharnberg. „Das Grün einfach waschen, klein hacken, über Salat streuen oder mitdünsten.“

Typisch deutsch: Noch bis Oktober frisch vom Feld. Parallel viel Importware. Tipp: „Die einheimischen Sorten werden tennisballgroß geerntet, sind bis August kleiner als ausländische Ware.“

Import: Polen, Rumänien, Italien, Spanien.



ünder leben



So lecker ist der Sommer: Im Supermarkt um die Ecke findet Landfrau Birgit Scharnberg reichlich Obst und Gemüse aus Deutschland

Das sagt der Ernährungsmediziner Regional is(s)t einfach besser



Dr. Burkhard Jahn
Allgemein-
mediziner mit
Schwerpunkt Er-
nährungsmedizin,
aus Schortens

Haben Produkte aus der Nachbarschaft wirklich mehr Vitamine als Importware?

Ja, das stimmt tatsächlich. Schon nach einem Lager-Tag bei Zimmertemperatur verlieren Obst und Gemüse ca. 50 % des Vitamin-C-Gehaltes. Werden sie im Ausland geerntet, ist der Verlust natürlich viel größer. Zudem wird Obst, das einen langen Weg vor sich hat, unreif gepflückt. Viele Vitamine bilden sich aber erst in den letzten Reife-Tagen.

Warum sind Vitamine so wichtig für uns?

Vitamine sind das Superbenzin für unseren Körper: Sie stärken unser Immunsystem und geben uns Energie. Und ganz wichtig: Sie wirken entzündungshemmend. Heute wissen wir, dass andauernde Entzündungsprozesse die Ursache aller chronischen Krankheiten sind, wie z.B. Krebs oder Alzheimer. Mit unserer Ernährung können wir diese Entzündungen fördern oder bremsen. Vitamine spielen

dabei eine große Rolle.

Und wie wichtig ist die Bio-Qualität?

Ich persönlich esse nur Bio-Obst und -Gemüse. Die Qualität ist einfach besser: Die Böden werden anders bearbeitet, das Obst bleibt unbelastet. Außerdem wissen wir teilweise noch gar nicht genau, welchen Schaden die Pestizide möglicherweise langfristig anrichten.

Wie sieht es im Winter aus: Sollten wir da auf Importware zurückgreifen?

Wenn ich eine Rangordnung aufstellen müsste, ist der wichtigste Grundsatz: fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Dann sollte es möglichst aus unserer Region stammen. Erst wenn das nicht möglich ist, sollten Sie auf Alternativen, z.B. Orangen aus dem Ausland, zurückgreifen.

Können Sie uns fünf konkrete Vorteile einer regionalen und saisonalen Ernährung für unsere Gesundheit nennen?

1. Sie werden gesünder.
2. Sie haben mehr Power.
3. Sie verringern Ihr Risiko für Erkrankungen.
4. Sie sehen besser aus, denn Vitamine sind wichtig für die Haut.
5. Sie tun etwas für die regionale Landwirtschaft.

Erdbeeren: Gut fürs Immunsystem

Darum gesund: Die roten Früchtchen haben mehr Vitamin C als Orangen! „Aber nicht in Zucker baden. Gesünder ist es, sie mit ein wenig Puderzucker und Quark zu genießen“, sagt Birgit Scharnberg.

Typisch deutsch: Normalerweise gibt es Anfang Juni längst überall deutsche Erdbeeren, aber durch das schlechte Wetter hat sich dieses Jahr der Erntebeginn stark verzögert.

Import: Belgien, Frankreich, Israel, Italien, Marokko, Niederlande, Spanien, USA.



Erdbeerenpflücken ist für Kinder ein Riesenspaß



Äpfel: Auf die Sorte kommt's an

Darum gesund: 70 Prozent der Vitamine (z.B. Vitamin C, B-Vitamine) stecken in bzw. direkt unter der Schale. Daher besser nicht schälen, sondern nur gründlich waschen.

Typisch deutsch: Weil sie so gut eingelagert werden können, gibt es sie zu jeder Jahreszeit. Aber Achtung: Sorten wie Granny Smith oder Pink Lady werden fast ausschließlich importiert. Birgit Scharnberg: „Lieber klassische Sorten wie Elstar, Braeburn oder Boskop wählen.“

Import: Italien, Frankreich, Südafrika, Argentinien, Chile, Neuseeland.



Gurken: Die Blüte zeigt die Frische

Darum gesund: Kaum Kalorien, jede Menge Vitamin B – Gurken sind ein perfektes Sommergemüse.

Typisch deutsch: Sie wachsen das ganze Jahr im Gewächshaus. Von Juli bis Oktober bekommen Sie auch Freilandware. Birgit Scharnberg: „Viele deutsche Anbauer lassen die Blüte an der Gurke.“

Import: Niederlande, Spanien.