

Liebe Kundin, lieber Kunde,

die Möglichkeit, frisches Gemüse und Obst zu ernten oder zu kaufen, ist saisonal begrenzt. Mit verschiedenen Methoden kann man es haltbar machen, sodass Gemüse und Früchte auch aus heimischem Anbau ganzjährig zur Verfüg-

ung stehen. Doch haben sie noch genauso viele Vitamine und Mineralstoffe wie das frische Produkt? Informationen hierzu haben wir im Folgenden für Sie zusammengestellt.

Ihr Apothekenteam

Obst und Gemüse einfrieren?

Idealerweise sollten Gemüse und Obst so frisch wie möglich auf den Teller kommen. Direkt nach der Ernte haben sowohl Gemüse als auch Früchte den höchsten Gehalt an wertgebenden Inhaltsstoffen wie beispielsweise Vitaminen. Also am besten direkt aus dem Garten auf den Tisch, nur kurz gesäubert und – wenn möglich – teilweise roh verzehrt (Bohnen und Kartoffeln sind roh giftig und müssen gegart werden). Doch das ist praktisch nur bei der Eigenernte möglich, gekauftes Obst oder Gemüse liegt oft schon ein paar Tage beim Händler und wird danach auch zu Hause noch eine gewisse Zeit gelagert, bis es verzehrt wird. Die Bezeichnung „frisch“ bei Gemüse und Obst ist also relativ, wenn es um den Vitamingehalt geht.

Vitamine sind empfindlich

Vitamine sind sehr empfindlich gegenüber Umwelteinflüssen. Licht, Luft und Wärme können sie zerstören, sodass der Vitamingehalt von Tag zu Tag abnimmt. Gerade Obst und Gemüse verlieren bei Raumtemperatur und durch Licht und Sauerstoff schon nach ein bis zwei Tagen mehr als die Hälfte ihres Vitamingehalts. Zudem schwemmt langes Wässern Vitamine und Mineralstoffe aus dem Produkt heraus. Gemüse sollte man deshalb am besten verpackt, kühl und dunkel lagern und möglichst rasch verbrauchen.

Obst und Gemüse aus der Tiefkühltruhe?

Industriell tiefgefrorenes Gemüse hat einen großen Vorteil: Die Verarbeitung erfolgt direkt nach der Ernte, die Pro-

dukte haben also zu diesem Zeitpunkt noch ihren vollen Vitamingehalt. Schockgefrostetes Gemüse und Obst enthält deshalb oft mehr Vitamine als vermeintlich frisches. Durch das Tiefgefrieren bleiben Vitamine und Mineralstoffe deutlich besser erhalten als beim Hitzekonservieren. Zudem bleibt die frische grüne Farbe, zum Beispiel bei Erbsen und Bohnen, sehr gut erhalten. Tiefkühlkost ist in puncto Nährwert und Vitamingehalt den sogenannten frischen Lebensmitteln also praktisch gleichzusetzen, häufig sogar überlegen.

Wenn Sie Gemüse oder Obst aus dem eigenen Garten einfrieren möchten, tun Sie dies am besten so bald wie möglich nach der Ernte und unter Zuhilfenahme eines Schockgefrierfachs. Dann können Sie auch im Winter „frisches“ Gemüse verzehren. Und wenn Sie täglich einen Teil Gemüse oder Obst roh und so frisch wie möglich verzehren, dürfen Sie den anderen Teil getrost über Tiefkühlgemüse zu sich nehmen.

Sind Konserven eine Alternative?

Beim Einkochen zu Hause oder beim industriellen Konservieren in Dosen oder Gläsern wird das Gemüse hohen Temperaturen über 100 °C ausgesetzt, außerdem wird es in eine Lake mit Salz und/oder Zucker eingelegt. Durch die Hitze beim Einkochen werden Vitamine zu einem großen Teil zerstört, wertvolle Nährstoffe gehen in das Wasser über. Außerdem kann es durch das Verfahren zu Farbveränderungen kommen, das Gemüse ver-



Foto: Fotografiabastica - iStockphoto.com

Wenn Gemüse schnell nach der Ernte eingefroren wird, bleiben viele Vitamine erhalten.

liert seine kräftige frische Farbe und wirkt oft blass. In durchsichtigen Gläsern konserviertes Gemüse ist zudem dem Licht ausgesetzt, was zu weiteren Vitaminverlusten führen kann.

Apothekenstempel