



# Gesundheit aus Obst

Obst war schon immer gesund. Seit wenigen Jahren weiss man, warum und wie weitreichend der Gesundheitsschutz sein kann, der von unserem Obst ausgeht. Das Erforschen der näheren Zusammenhänge macht auch deutlich, weshalb sich diese fördernden Wirkungen nicht durch irgendwelche Präparate ersetzen lassen. In dieser Einleitung zu einer neuen Reihe über den Gesundheitswert der jeweiligen Obst- und Gemüsearten der Saison werden einige grundlegende Fakten zum Thema «Gesundheit aus Obst» erläutert. In den weiteren Ausgaben folgen kurze Porträts der gerade aktuellen Obst- und Gemüsearten.

HELGA BUCHTER, RÖDERSHEIM

**E**s gibt Vitamin C in allen erdenklichen Formen, als Brausetablette, Depot-Kapsel, Pulver, Pille, Saft – allen gemeinsam ist: sie sind teuer und wesentlich weniger wirksam als das Original in Form von Erdbeeren, Johannisbeeren oder Äpfeln. Der Grund: das Wechselspiel mit den Faserstoffen und den übrigen Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen ermöglicht erst das optimale Verwerten im Organismus. Obst und Gemüse enthalten Abertausende wertgebender Inhaltsstoffe, jedwedes «Ersatz»-Präparat besteht bestenfalls aus 20.

## Unerwünschte Auswirkungen

Das isolierte Einnehmen von einzelnen Vitalstoffen kann sich sogar ins Gegenteil verkehren. Nur ein Beispiel aus zahlreichen Studien über die Gefahr von Vitaminpräparaten: In Schweden erhielten in einer Langzeitstudie Frauen Karotine zur Brustkrebs-Vorbeugung: eine Gruppe erhielt Gaben in Form von  $\beta$ -Karotin-Präparaten, eine Gruppe ernährte sich wie immer, ohne besonderen Wert auf Karotin-Verbindungen zu legen, die dritte Gruppe nahm verstärkt Karotine in Form von karotinreichen Lebensmitteln wie Aprikosen, Karotten und Peperoni ein. Das Ergebnis war alarmierend. Im Vergleich zur Kontrollgruppe traten in der Gruppe der mit  $\beta$ -Karotin-Präparaten versorgten Frauen über 25% mehr Brustkrebs auf. Erfreulich war aber, dass Frauen, die reichlich carotinhaltiges Obst und Gemüse gegessen hatten, gut 30% weniger an Brustkrebs erkrankten. Synthetisches  $\beta$ -Karotin ist nur eine Verbindung – in Pflanzen kommen aber 600 solcher Karotin-Verbindungen vor. Positiv wirksam ist erst ihr Zusammenspiel.

## Wie viel und wie oft?

Wer sich bewusst ist, dass man den Körper mit den richtigen Lebensmitteln und nicht mit teuren Ersatzpräparaten gesund erhält, stellt sich aber trotzdem die Frage: reichen die Obst- und Gemüsemengen, die ich bisher verzehre, aus, um wirksam vor Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektionen zu

schützen? Die intensive Forschung auf diesem Gebiet kam zum Ergebnis: täglich 300 g Obst und 300 g Gemüse, jeweils die Hälfte roh und gekocht, dienen als effektive Vorbeugung. Diese an sich geringen Mengen sollte man auf 5 Portionen am Tag verteilen. Zum Beispiel: Eine Birne im Frühstücksmüsli oder zum Znüni, Rüepli zum Mittagessen, ein Schälchen Apfelsaft als Dessert, zwischendurch ein Glas Tomatensaft und zum Nachtessen eine Peperoni oder ein Stück Rettich.

## Obstbau, Gesundheit, Gesellschaft

Die neue Serie der Schweizerischen Zeitschrift für Obst- und Weinbau verkündet vorerst bekanntes: Dass Früchte gesund sind, ist nichts Neues. Heutzutage allerdings ist das eine immer wichtigere Botschaft, ein zentrales Verkaufsargument für den Obstbau und den Früchteverkauf, den Direktverkäufer wie den Marktstrategen des Detailhändlers. Für die verstädterte Gesellschaft ist es immer wieder erstaunlich zu erfahren, dass allein die Ernährung mit Früchten und Gemüse die beste vorbeugende «Medizin» für unsere Gesundheit ist. Und immer mehr wissenschaftliche Studien zeigen auf, wie der Konsum von Früchten und Gemüse unsere Gesundheit positiv beeinflusst. Der Stadtmensch hat ein ausgesprochenes Bedürfnis nach Gesundheit und Ausgleich in der Natur. Wellness ist ein Trendwort, hinter dem sich auch die konsumierbare Befriedigung der Sehnsucht nach Einklang mit der Natur und sich selbst verbirgt. Die Ernährung mit Früchten kann (und muss) dabei eine wichtige Rolle spielen. Dass sie entscheidende Vorteile für unsere Gesundheit bringt, muss immer wieder neu kommuniziert werden, am richtigen Ort (zum Beispiel auf einem Plakat neben dem Verkaufsstand eines Marktfahrers) und in der richtigen Form (zum Beispiel als Fruchtsaft in einer trendigen Flaschenform). Dass diese Gegebenheiten der Zeit ausgenutzt werden können, bedingt, dass die Fakten über den Gesundheitswert der Obst- und Gemüsearten präsent sind. Hier unterstützt die neue Serie der Schweizerischen Zeitschrift für Obst- und Weinbau. Die Gesundheitsfakten einzelner Obst- und Gemüsearten sind saisongerecht, kurz und prägnant von der Fachfrau Helga Buchter dargestellt. Möge die Serie dazu dienen, den von den Produzenten erhofften, gesteigerten Früchteabsatz und den für die Gesellschaft nötigen gesteigerten Früchtekonsum zu unterstützen.

LUKAS BERTSCHINGER, FAW



### Saisonal und regional

Da wir - bei noch so viel Obstverzehr - nur in einer intakten Umwelt gesund bleiben, sollten unsere Lebensmittel möglichst kurze Transportwege hinter sich haben. Transport verbraucht Energie und der Energieverbrauch belastet bekanntlich Klima und Umwelt. Einheimische Früchte haben die kürzesten Transportwege.

Der kürzeste Weg liegt natürlich zwischen Obst-anlage und Küche. Hier kommt noch der Vorteil hinzu, dass die Bewegung an der frischen Luft, die uns die Arbeit im Freien verschafft, ebenfalls wichtig für unser Wohlbefinden ist. Was man nicht selbst anpflanzen kann, sollte man aus der Region beziehen.

Dabei ist es wichtig, mit der Saison zu leben, also jeweils verstärkt von dem zu essen, was die eigene Region gerade bietet. Auf diese Weise ergibt sich ein natürlicher Wechsel der Nahrungsmittel und wir bereichern unseren oft vom Überfluss beziehungsweise Überdross gekennzeichneten Speiseplan mit einem vergessenen Genuss: dem der Vorfrende. Wir freuen uns zum Beispiel nur so richtig auf Kopfsalat, wenn wir ihn ausschliesslich während seiner natürlichen Wachstumszeit essen - im Spätherbst und Winter hat er nichts auf unseren Tellern zu suchen. Dann haben Wintersalate Saison: Nüsslisalat, Endivien, Chinakohl, Chicorée und Salat aus Rotkraut, Weisskraut, Karotten, Randen oder Sellerie. Haben wir uns damit den Winter über reichlich versorgt, können wir uns von ganzem Herzen auf das erste zarte Grün von Schnitt- und Kopfsalat freuen. Das gilt gleichermaßen für Obst.



### Scharfe Apfelsuppe

- 4 Äpfel
- 2 rote Peperoni
- 1 kleine Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- Butter zum Dünsten
- $\frac{3}{4}$  l Fleischbouillon (auch Würfel)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 TL Zucker
- 100 ml Vollrahm
- 1 Bund Schnittlauch

1. Die geschälten und vom Kernhaus befreiten Äpfel, die Peperoni und die geschälte und von den Kernen befreite Salatgurke klein würfeln und mit der zerdrückten Knoblauchzehe in Butter weich dünsten.
2. Mit der Fleischbrühe aufgiessen, gut durchkochen lassen und im Mixer pürieren.
3. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen, den Rahm zugiessen und nochmals aufkochen lasssn.
4. Die Suppe mit gehacktem Schnittlauch und bunten Peperonistreifen garnieren und heiss servieren.

AUS: DER APFEL: EIN BEWÄHRTES HAUSMITTEL NEU ENTDECKT / HELGA BUCHTER-WEISBRODT; ULRIKE SCHÖBER. - STUTTGART: TRIAS, 1998