

Regelmässig für Nachschub sorgen

Gesundheit / Vitamine und Mineralstoffe sind bedeutsam für den menschlichen Organismus. Wir nehmen sie über die Nahrung auf.

GRÄNICHEN ■ Im Sommer und Herbst haben wir ein sehr grosses Angebot an saisonalem, frischem Obst und Gemüse. Diese enthalten sehr viele Vitamine und Mineralstoffe, die den Aufbau der Körperzellen beeinflussen, das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrechterhalten und für einen normalen Ablauf des Stoffwechsels sorgen.

Leben und stickstoffhaltige Verbindungen

Den Begriff der Vitamine kennt man seit 1911. Zuerst glaubte man, dass diese zur Erhaltung, zum Wachstum und zur Fortpflanzung des Menschen benötigt würden. Der Begriff setzt sich zusammen aus vita (= Leben) und amine (= stickstoffhaltige Verbindungen).

Die einzelnen Vitamine werden mit Grossbuchstaben bezeichnet und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie sind essenziell, das heisst, unentbehrlich. Der menschliche Körper kann sie nicht selber herstellen.

Die Vitamine werden in fettlösliche (dazu gehören die Vitamine A, D, E, K) und wasserlösliche (Vitamine B und C) unterteilt. Einige Vitamine können im Körper aus einer Vorstufe, einem Provitamin, gebildet werden, z. B. das Vitamin A aus Carotin.

Vitaminpräparate können zu Überschuss führen

In der Zwischenzeit sind viele Vitamine in Dosen auch in Lebensmittelgeschäften erhältlich. Wenn wir mehrere Präparate zu Hause haben und nicht genau nachlesen, wie viel und wozu unser Körper diese braucht, ist es gut möglich, dass wir zu viel davon zu uns nehmen. Die fettlöslichen Vitamine werden im Körper gespeichert. Bei den wasserlöslichen Vitaminen werden die meisten ausgeschieden.

Sehr hohe Zufuhren von Vitamin B6, Niacin und Vitamin C können aber auch zu Stoffwechselstörungen führen. Wie überall gilt auch hier Mass halten. Wer sich ausgeglichen und normal



Inhaltsstoffe und ihr Vorkommen

Vitamine

Vitamin A: Leber, Eigelb, fette Fische, Fettstoffe, Rüebli, Grüngemüse.

Vitamin D: Leber, Eigelb, fette Fische, Butter, Pilze und Hefe.

Vitamin E: Vollkornprodukte, Grüngemüse.

Vitamin B: Vollkornprodukte, Schweinefleisch, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Milchprodukte.

Vitamin C: Obst, Gemüse, Kartoffeln.

Mineralstoffe

Kalzium: Milch, Milchprodukte, Eigelb, Vollkornprodukte, Leitungswasser, Mineralwasser.

Natrium: Kochsalz, Fleisch, Fisch, Käse, Wurstwaren.

Magnesium: grüne Pflanzen, Kartoffeln, Nüsse, Fleisch, Trinkwasser, Vollkornprodukte.

Spurenelemente

Eisen: rotes Fleisch, Leber, Eigelb, grünes Gemüse, Vollkornprodukte.

Jod: Milch, Milchprodukte, Eier, jodiertes Speisesalz, Fleisch, Wurstwaren.

Fluor: fluoridiertes Speisesalz, Schwarztee, Meeresfisch.

Marlis Hodel

Gemüse und Früchte schonend behandeln

- Gemüse und Früchte möglichst frisch einkaufen und kühl lagern.
- Transportwege kurz halten.
- In geschlossenen Gefässen aufbewahren.
- Gut, aber kurz waschen, erst danach zerkleinern.
- Beim Kochen möglichst wenig Flüssigkeit begeben und vor allem im eigenen Saft garen. Geeignet ist das Kochen im Steamer.
- Gefrorenes Gemüse ohne auf-

zutauen im Dampfkochtopf zubereiten.

● Die Garflüssigkeiten nach Möglichkeit für Suppen oder Saucen weiterverwenden.

● Sehr schonend geht die asiatische Küche mit den Rohprodukten um, heiss und kurz wird im Wok gedämpft/rührgebraten.

● Geschnittene Früchte mit Zitronensaft marinieren, damit der Vitamin-C-Abbau gestoppt wird.

- Je grösser die Gemüsestücke beim Kochen sind, desto weniger Nährstoffe gehen verloren.
- Gerichte nicht zu lange warmhalten.
- Reste rasch abkühlen und im Kühlschrank aufbewahren.
- Überschüssige Gemüse und Früchte aus Eigenproduktion so rasch wie möglich konservieren.

Marlis Hodel

Frische Früchte sind wertvolle Vitaminlieferanten. Der Bedarf an Vitamin C beispielsweise wird fast ausschliesslich durch den Verzehr von Obst und Gemüse gedeckt.

(Bild pixelio)

ernährt, braucht keinen Vitaminüberschuss zu befürchten.

Konzentrationsschwäche infolge Mangels

Ein Vitaminmangel kann verschiedene Ursachen haben. Dazu gehören eine einseitige Ernährung mit zu viel Fastfood, Süssigkeiten oder industrieller Fertignahrung.

Eine gestörte Vitaminresorption, etwa bei chronischem Durchfall, bei Abführmissbrauch oder gestörter Gallenfunktion kann ebenfalls ein

Defizit zur Folge haben. Weiter kann es zu einem Mangel kommen bei älteren Menschen, die eine unzureichende Ausnutzung der Nahrung haben oder bei Menschen, die über längere Zeit Medikamente nehmen wie etwa Antibiotika, welche die Darmflora beeinträchtigen.

Eine zu geringe Vitaminversorgung äussert sich meistens durch Erschöpfung und Konzentrationsschwäche. Einen erhöhten Vitaminbedarf haben Schwangere und stillende Frauen,

aber auch Leistungssportler und Raucher.

Halten wichtige Funktionen aufrecht

Auch die Mineralstoffe kann der menschliche Organismus nicht selber herstellen. Diese lebenswichtigen anorganischen Stoffe befinden sich im Erdboden und können nur von Pflanzen aufgenommen werden. Unser Körper nimmt sie indirekt über pflanzliche und tierische Nahrungsmittel auf. Ausnah-

men bilden Leitungswasser und Kochsalz als Lieferanten von Kalzium, Fluor und Jod. Wir unterscheiden zwischen Mengen- und Spurenelementen. Die Mineralstoffe kommen vor allem in naturbelassenen Nahrungsmitteln vor (siehe Kasten oben).

Vitamine und Mineralstoffe ermöglichen im Körper auch in kleinsten Mengen wichtige Lebensfunktionen. Daher ist der Körper auf eine regelmässige Zufuhr angewiesen. Diese kann mit einer ausgewogenen Ernährung

sichergestellt werden. Ermuntert werden wir zu täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse.

Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ist unter anderem vom Alter, Geschlecht und von der körperlichen und geistigen Tätigkeit abhängig. Wer beispielsweise körperlich viel arbeitet, braucht mehr Mineralstoffe als Körper mit geringem Schweissverlust.

Marlis Hodel, Hauswirtschaft, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg, Gränichen AG

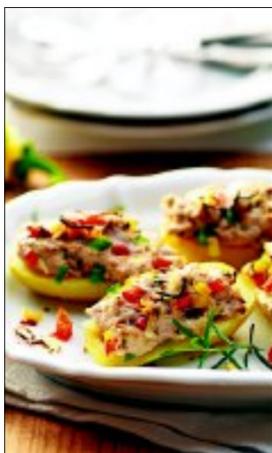
BAUERNKÜCHE

Peperoni-Brät-Kartoffeln

Zubereitung: zirka 25 Minuten
Backen: zirka 20 Minuten
Für 2 Personen

2-3 Gschwelli, zirka 500 g, geschält, halbiert

Belag:
300 g Kalbsbrät
100 g Peperoni, z. B. grün, gelb und rot, gerüstet, klein gewürfelt



1 EL fein gehackter Rosmarin
1 Zwiebel, ½ gehackt, ½ in Ringe geschnitten
Wenig Rapsöl
Chiliflocken und Rosmarin zum Garnieren

1. Gschwelli mit einem Teelöffel leicht aushöhlen, mit der Schnittfläche nach oben auf das bebutterte Blech setzen. Gschwelli-Inneres fein hacken.
2. Belag: Kalbsbrät mit gehackten Gschwelli, Peperoni, Rosmarin und gehackter Zwiebel mischen, in die Kartoffeln streichen. Zwiebelringe mit Öl mischen, darauf legen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 15 bis 20 Minuten backen. Heiss mit Chiliflocken bestreuen, garnieren und servieren.

Nach Belieben die Brätmasse auf 4 Toastbrotstücken streichen und backen. Mit gemischtem Salat oder gedämpftem Gemüse servieren.

[www] www.swissmilk.ch/rezept

HEILPFLANZE DES MONATS

Beifuss hilft müden Füissen wieder auf die Beine

Der aromatische Beifuss mit dem leicht bitteren Geschmack ist der kleine Bruder des Wermuts. Beide Pflanzen gehören zur Familie der Korbblütler. Der Name des Beifusses weist darauf hin, dass die Pflanze eine positive Wirkung auf die Beine hat. Das Öl lindert die Beschwerden von müden, schmerzenden Beinen und Füissen nach langen Wanderungen oder bei Rheuma. Zum anderen wird er als das «vergessene Frauenkraut» bezeichnet.

Beifuss gedeiht an Wegrändern und Bahndämmen, auf Schutthalde und in Gebüsch sowie in der Ufernähe. Die mehrjährige Pflanze wird bis zu zwei Meter hoch, hat einen rot-bräunlich gefärbten Stängel. Die Oberseite des gefiederten Blatts ist dunkelgrün, die Unterseite weiss-grau behaart – sie schimmert silbern. Die kleinen, gelben bis rot-bräunlichen Blüten erscheinen von Juli bis September. Die ganze Pflanze mit den Blüten wird im Spätsommer geerntet, die

Wurzeln im Spätherbst nach dem ersten Frost.

Beruhigt die Nerven und wärmt

Zum Trocknen hängt man die Pflanzen in kleinen Büscheln kopfüber auf. Nach dem Trocknen werden die Blätter und Blüten von den Stängeln abgestreift und gut verschlossen aufbewahrt.

Die wärmende und anregende Wirkung des Beifusses hat einen positiven Einfluss auf den Unterleib. Er lindert die Beschwerden bei Unterleibs- und Blasenentzündungen, Periodenkrämpfe, chronischen Eileiterentzündungen, Ausfluss sowie bei einem kalten Unterleib. Besonders wirken Bäder sehr wärmend. Wegen der anregenden Wirkung des Unterleibs wird die Pflanze während der Schwangerschaft nicht angewendet.

Die ätherischen Öle und Bitterstoffe regen die Bildung von Magensaft und Gallensäure an. Im Weiteren haben sie eine positive Wirkung auf den Darm

und unterstützen die Bauchspeicheldrüse bei der Bildung von Verdauungsenzymen. Er hat eine entspannende Wirkung auf das Nervensystem



und fördert den Schlaf. Vor dem Zu-Bett-Gehen eine Tasse Tee trinken oder Blüten und Blätter zusammen mit Hopfen, Lavendelblüten und Dillsamen in ein Kissen füllen und den beruhigenden, wohligen Duft im Bett einatmen. Bei Fieber wird die Pflanze wegen der erhitzen Wirkung nicht eingesetzt.

Als Tee- und Gewürzkraut verwenden

Für den Tee einen Teelöffel Kraut mit einem Viertel kochendem Wasser übergiessen, maximal zwei bis drei Minuten ziehen lassen, absieben, schluckweise zwei bis drei Tassen pro Tag trinken. Nach sechs Wochen wird das Trinken des Tees während dreier Wochen unterbrochen.

In der Küche wird das Kraut bei der Zubereitung von fettigen Speisen verwendet. Er passt sehr gut in Gemüse-, Bohnen- und Kartoffelsuppen, in deftige Fleisch-, Fisch-, Käse- und Pilzgerichte.

Andrea Schütz-Wicki, dipl. Heilpraktikerin TEN