

10 einfache Regeln für Einkauf & Zubereitung

Lebensmittel so behandeln, dass sie möglichst vitalstoffreich auf den Tisch kommen.

Dr. Manfred Hoffmann

1. Vollreif

Kaufen Sie vollreife, regionale Ware je nach saisonalem Angebot. Unreifes Obst und Gemüse enthält nur einen Bruchteil der bioaktiven Stoffe. Durch Transport und Lagerung gehen viele dieser Stoffe zum Großteil verloren. Die Fähigkeit, freie Radikale zu neutralisieren, reduziert sich dadurch erheblich.

2. Farbenprächtig

Bevorzugen Sie eine vielseitige Ernährung mit möglichst vielen farbigen Komponenten. Pflanzenfarbstoffe wie Anthocyane und andere Flavonoide gehören zu den bioaktiven Pflanzenstoffen und schützen vor Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und haben antibakterielle sowie antivirale Wirkung.

3. Vertrauenswürdig

Mit den Sinnen einkaufen: Augen, Geruch und Tastsinn sind nützliche Helfer beim Einkauf, um Frische und Qualität zu beurteilen. Der Direktbezug beim Erzeuger vor Ort bietet die größte Frischegarantie.

4. Warenkunde

Eignen Sie sich ein Grundwissen an Warenkunde an. Nur durch entsprechende Kenntnisse finden Sie die gesündesten Lebensmittel am Markt.

5. Kurze Lagerung

Lagern Sie frische Lebensmittel nur kurze Zeit.

6. Nicht schälen

Essen Sie ganzes Obst und Gemüse soweit möglich. Eine Apfelschale zum Beispiel enthält 100-mal so viele Flavonoide wie der Rest. Auch bei Paprika und Tomaten stecken bis zu 60-mal so viele sekundäre Pflanzenstoffe in der Schale oder in unmittelbarer Schalennähe.

7. Sauerstoffarm

Bereiten Sie Ihr Essen sauerstoffarm (schonendes Garen) und ohne Mikrowelleneinsatz zu.

8. Nicht aufwärmen

Verzehren Sie Speisen frisch gekocht bzw. zubereitet und wärmen Sie möglichst wenig auf.

9. Frische

Selbst gepresste Säfte sofort trinken. Achten Sie beim Entsaften darauf, dass möglichst wenig Luft im Spiel ist.

10. Einfrieren

Wenn Sie konservieren wollen, ziehen Sie das Gefrieren anderen Konservierungsverfahren vor – dadurch werden am wenigsten bioaktive Pflanzenstoffe inaktiviert.