

# Info NATURATA

## Obst und Gemüse



*Obst und Gemüse gelten als die gesunden Lebensmittel schlechthin. So richtig gesund sind sie aber erst, wenn sie aus biologischer Produktion stammen.*



### Mehr Farbe und Vitalität

Obst und Gemüse bringen Farbe auf den Teller. Das belebt die Sinne und liefert v. a. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. So kommt die rote Farbe u. a. von Carotinoiden, darunter eine Vorstufe von Vitamin A.



### Das Plus von Bio

Viele Analysen belegen, dass konventionelles Obst- und Gemüse mit synthetischen Pflanzenschutzmitteln belastet sind. Stammen sie dagegen aus Bio-Anbau, sind normalerweise keine Rückstände festzustellen. Dazu kommt, dass Bio-Pflanzen nicht durch Kunstdünger getrieben

sind, so dass sich eine bessere Pflanzenstruktur mit vielseitigen Inhaltsstoffen, gutem **Geschmack** und urwüchsigen Pflanzenaromen ausbilden kann. Biologisches Obst und Gemüse unterliegt der EG-Öko-Verordnung und ist frei von Gentechnik. Was bei NATURATA in den Verkauf kommt, hat zudem das Prüfsystem des Biohandels durchlaufen (BNN-Monitoring, siehe Linkliste).

### Wie viel ist gesund?

Wissenschaftler empfehlen **fünf Mal** am Tag eine Handvoll Obst und Gemüse, wobei es mehr Gemüse als Obst sein sollte und eine bis zwei Portionen durch Saft oder Smoothies abgedeckt werden können. In solchen Mengen genossen, stärkt Obst und Gemüse die körpereigenen Abwehrkräfte und hilft bei der Vorbeugung vieler Krankheiten, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Arten von Krebs. In der Regel verdrängen sie zudem andere, kalorienreichere Lebensmittel und beugen auf diese Art Übergewicht vor.

Das Blattgrün Chlorophyll liefert Magnesium. Besonders viele sekundären Pflanzenstoffen werden gebildet, wenn wie in der Bio-Landwirtschaft auf Düngemittel verzichtet wird und Obst und Gemüse langsam reifen können. Sekundäre Pflanzenstoffe haben viele gesundheitsfördernde, insbesondere antioxidative Eigenschaften. Zusammen mit den **Ballaststoffen** machen sie einen der großen Unterschiede zu Vitamin-tabletten aus, denn Obst und Gemüse ist immer ein ganzer „Cocktail“ von Wirkstoffen.



Nach dem Verständnis der anthroposophischen Ernährungslehre tragen Obst und Gemüse auch die Bildekräfte der jeweiligen Pflanze und deren Vitalität in sich. Jeder Pflanzenteil hat seine eigene Prägung und fördert so auch die spezifischen Lebenskräfte des Menschen. Während wir beim Obst zumeist

den Teil der Pflanze essen, der auch botanisch die Frucht darstellt, sind es bei den Gemüsearten ganz unterschiedliche Pflanzenteile (siehe Kasten). Die Wurzel stellt das feste dar, die Blüte das Offene, das Blatt das vermittelnde und die Frucht das Konzentrierende. In der bio-dynamischer Landwirtschaft werden die

Lebenskräfte der Pflanzen besonders gefördert. Diese DEMETER-Produkte werden von den NATURATA-Läden bevorzugt angeboten und sind Grundlage einer anthroposophischen Ernährung.



Fruchtgemüse:	Tomaten, Auberginen, Paprikas, Kürbisse, Gurken, Zuckermais
Blütengemüse:	Blumenkohl, Brokkoli, Artischocken
Blattgemüse:	Salat- u. Kohllarten, Spinat
Zwiebelgemüse:	Zwiebel, Schalotte, Knoblauch
Stangengemüse:	Stangensellerie, Schwarzwurzel
Wurzel- u. Knollengemüse:	Kohlrabi, Knollensellerie, Knollenfenchel, rote Beete
Pilze	

## Saisonal und regional

Obst und Gemüse können eine intensive Verbindung der Menschen zur Natur und den Jahreszeiten darstellen. Mangels eigenem Garten fehlt immer mehr Menschen der direkte Zugang und das Empfinden dafür. In den Supermärkten treffen sie ein breitgefächertes, aber häufig gleiches Angebot an. Der Anbau in energieaufwändigen Gewächshäusern außerhalb der Saison und Importe z. T. aus anderen Kontinenten machen es möglich. Das geht jedoch häufig auf Kosten von Qualität und Umwelt: Salat aus dem Gewächshaus enthält in der Regel mehr Nitrat als Freiland Salat und ist längst nicht so knackig. Äpfel, die aus Neuseeland, Chile oder Südafrika eingeflogen werden, haben eine schlechte CO2-Bilanz. Besser sieht es beim Transport mit dem Schiff aus, wo diese Äpfel dann sogar besser abschneiden können als heimisches Streuobst. Obst und Gemüse aus der Region, am besten

biologisch angebaut, das gerade Saison hat, kann jedoch später geerntet werden und voll ausreifen, da die Transportwege kurz sind. Dadurch können sich die geschmacksbildenden und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe soweit wie möglich entfalten. In den NATURATA-Geschäften finden Sie zu Ihrer Orientierung einen Saisonkalender.

Saisonal und regional erzeugtes Bio-Obst und -Gemüse trägt zu einer nachhaltigen Esskultur bei. In Zeiten von Geschmacksnormierung und Einheitsangebot können sie eine Bereicherung und ein Stück Lebensqualität sein!

[www.naturata.lu](http://www.naturata.lu)  
[www.ak-ernaehrung.de](http://www.ak-ernaehrung.de)  
[www.biog.lu](http://www.biog.lu)  
[www.ounigentechnik.lu](http://www.ounigentechnik.lu)  
[www.untersuchungsaemter-bw.de/pdf/oeko-monitoring2007.pdf](http://www.untersuchungsaemter-bw.de/pdf/oeko-monitoring2007.pdf)



# Rezept

## Mediterranes Gemüse mit Honig und Aceto Balsamico

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 2 El Honig
- 2 El Aceto Balsamico
- 3 Tomaten
- 2 El Tomatenmark
- Olivenöl Salz, Pfeffer, Basilikum frisch oder getrocknet

Gemüse waschen und in Würfel schneiden ca. 2 cm x 2 cm). Anschließend in heißem Olivenöl anbraten, und zwar nacheinander Zwiebel, Paprika, Zucchini, Aubergine. Nach etwa 4 - 5 Min. das Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. Tomatenwürfel zugeben und etwa 2 Minuten garen, abschmecken mit Salz, Pfeffer und Basilikum und zum Schluss mit Honig und Aceto vollenden.

Dazu ein warmes Fladenbrot oder ein mit Knoblauch gebackenes Ciabatta servieren. Ein süffiger italienischer Rotwein rundet das Ganze ab.

Rezeptvorschlag unseres Chefkochs Uli Apel aus dem NATURATA-Restaurant in Munsbach.

