



Vitamine – die Top-Manager unter den Nährstoffen

Vitamine sind das Führungspersonal unter den Nährstoffen, denn sie managen wichtige Abläufe im Stoffwechsel. Bei Gemüse und Obst sollten Sie bei der Verarbeitung und Lagerung jedoch Grundsätzliches beachten: Licht und Luft zerstören Vitamine, außerdem geht ein Teil beim Waschen und Kochen verloren. Durch eine nährstoffschonende Vor- und Zubereitung der Lebensmittel können jedoch starke Verluste weitgehend vermieden werden. Hier einige Tipps:

Nahrungsmittel unzerkleinert waschen

Mit zunehmender Zerkleinerung vergrößert sich die Oberfläche und das Wasser kann leichter in die Nahrungsmittel eindringen. Dadurch steigen die Vitamin- und Mineralstoffverluste.

Nahrungsmittel in kaltem Wasser waschen und nicht im Wasser liegen lassen

Warmes Wasser laugt stärker aus. Nahrungsmittel gründlich, jedoch so kurz wie möglich waschen.

Vitaminreiche Nahrungsmittel möglichst oft frisch und roh essen

Sonst nur kurz und schonend garen – Dämpfen! Zerkleinertes Gemüse für Salate sofort mit Zitronensaft oder Essig marinieren.

Ein längeres Warmhalten von Speisen sollte auf jeden Fall vermieden werden

Durch das Einwirken von Wärme werden die hitzeempfindlichen Vitamine zerstört.

Vitaminreiche Nahrungsmittel dunkel und kühl lagern

Beim Lagern wird der Vitamingehalt der Nahrungsmittel durch Licht, Luftsauerstoff und Wärme ebenfalls gemindert.

Tiefgekühlte Produkte enthalten oft mehr Vitamine als frische

Die Nahrungsmittel werden nach der Ernte sofort tiefgekühlt, so dass eine Vitaminzerstörung durch Wärme weitgehend ausgeschlossen ist. Außerdem werden sie luft- und lichtdicht verpackt, wodurch der Vitaminverlust durch Sauerstoff und Licht weitgehend ausgeschlossen ist.