

## Tipps zur Lagerung von Obst

Damit alle wertvollen Eigenschaften von Obst erhalten bleiben, ist eine korrekte Behandlung und Lagerung sehr wichtig. Die meisten Obstsorten haben einen sehr hohen Wassergehalt, was diese auch leicht verderblich macht. Obst also immer möglichst frisch verarbeiten. Leider kommen heutzutage sehr viele Pestizide zum Einsatz; diese unterliegen zwar in Einzelkomponenten strengen Richtwerten, nicht aber als Pestizidcocktail im Ganzen kontrolliert werden. Obst gründlich waschen, eventuell schälen und auf Herkunft prüfen. Beim Einkauf auf Frische und eventuell BIO-Ware achten.

Nur reifes Obst einkaufen. Am besten nach Saison direkt beim Obstbauern.

Obst im Gemüsefach, in Frischhaltebeuteln oder lose im Kühlschrank aufbewahren.

Ausnahmen sind: Zitrusfrüchte, Ananas, Banane, Birne, Mango. Diese Früchte verlieren sonst ihr Aroma.

Exotische Früchte werden meist unreif geerntet und müssen bei Zimmertemperatur nachreifen.

Obst das im Kühlschrank gelagert wurde, ca. 20 Minuten vor dem Verzehr herausnehmen, dann entfaltet sich das volle Aroma.

Beeren jeder Art sollten Sie noch am selben Tag des Einkaufes oder der Ernte verarbeiten. Stiele und Stängel erst nach dem Waschen entfernen.

Die meisten Obstsorten auch exotische Früchte sind heute ganzjährig erhältlich, es empfiehlt sich dennoch nach Saison einzukaufen.

**Und nun guten Appetit...**



## Tipps zur Lagerung von Gemüse

Je weiter die Transportwege, je höher der Nährstoff- und Vitaminverlust. Greifen Sie deshalb auf die saisonalen Angebote zurück. Kaufen Sie direkt beim Erzeuger, wie zum Beispiel Hofläden, Obst- und Gemüsebauern. Selbst nur leicht angewelktes Gemüse deutet auf einen Mineralstoff- und Vitaminverlust hin.

Lagern Sie Gemüse stets kühl im Gemüsefach des Kühlschranks.

Ausnahmen: Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten (wegen Aromaverlust).

Vor allem Pilze und Spargel schnell verwerten.

Unterschiedliche Gemüsearten immer getrennt aufbewahren.

Die allermeisten Gemüsesorten können als Rohkost verwertet werden.

Gemüse möglichst kurz und mit kaltem Wasser waschen.

**Und nun guten Appetit...**





## Buntes Gemüseallerlei

Laß Nahrung deine Arznei sein und Arznei deine Nahrung (Hippokrates)



### Broccoli

Enthält etwa 90 % Wasser und sehr wenig Kohlenhydrate und Fett. Broccoli ist reich an Kalium, Phosphor und Schwefel.

**Mineralien:** Magnesium 19 mg, Calcium 58 mg, Mangan 454 µg, Zink 494 µg, Phosphor 65 mg, Nitrat 71 mg, u. a.

**Vitamine:** Carotinoide 876 µg, Vitamin E 747 µg, Vitamin K 154 µg, Vitamin B<sub>1</sub> 99 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 178 µg, Nicotinamid 1 mg, Vitamin B<sub>6</sub> 280 µg, Biotin 500 ng, Folsäure 114 µg, Vitamin C 100 mg, u. a.

**Aminosäuren:** Lysin 150 mg



### Brunnenkresse

Die Blätter der Brunnenkresse besitzen einen hohen Gehalt an Calcium, Phosphor und besonders Eisen und Jod (eines unserer jodreichsten Gemüse). Hoch ist auch der Gehalt an ätherischem Öl, Provitamin A und Vitamin C (doppelt so hoch wie bei Feldsalat). Insgesamt genießt die Brunnenkresse große Wertschätzung wegen ihrer gesunden Inhaltsstoffe, die sie auch zur begehrten Heilpflanze machen.

**Mineralien:** Magnesium 34 mg, Calcium 180 mg, Eisen 3,1 mg, Phosphor 64 mg

**Vitamine:** Carotinoide 4,9 mg, Vitamin K 250 µg, Vitamin B<sub>1</sub> 85 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 170 µg, Vitamin C 96 mg

**Aminosäuren:** Lysin 9 mg, u. a.



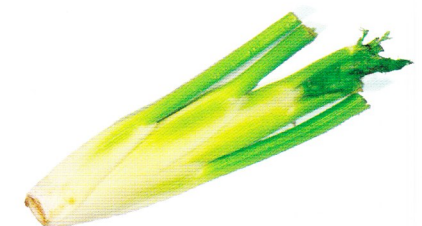
### Feldsalat (Rapunzel)

Feldsalat hat viele Namen. In der Schweiz heißt er Nüsslisalat, was sich am besten mit seiner Geschmacksrichtung deckt, denn die kräftigen Blätter haben einen ausgeprägt nussig-würzigen Geschmack. Feldsalat enthält Magnesium, Calcium, Eisen, Phosphor und Carotinoide.

**Mineralien:** Kalium 421 mg, Magnesium 13 mg, Calcium 35 mg, Eisen 2 mg, Phosphor 49 mg, Nitrat 219 mg

**Vitamine:** Carotinoide 3,9 mg, Vitamin E 600 µg, Vitamin B<sub>1</sub> 65 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 80 µg, Nicotinamid 380 µg, Vitamin B<sub>6</sub> 250 µg, Folsäure 145 µg, Vitamin C 35 mg

**Aminosäuren:** Lysin 110 mg, u. a.



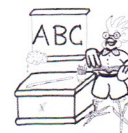
### Fenchel

ist ein sehr wertvolles Gemüse, das von den romanischen Völkern in großen Mengen verzehrt wird. Fenchel enthält fast 90 % Wasser im knolligen Teil der Pflanze, der der eßbare Teil ist. Fenchel hat einen hohen Natriumgehalt und ist reich an Kalium und Eisen.

**Mineralien:** Magnesium 12 mg, Calcium 38 mg, Zink 220 µg, Phosphor 51 mg

**Vitamine:** Carotinoide 140 µg, Vitamin B<sub>1</sub> 33 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 110 µg, Nicotinamid 200 µg, Vitamin B<sub>6</sub> 59 µg, Folsäure 37 µg, Vitamin C 9 mg





### Gartenkresse

Zu ihren Inhaltsstoffen zählen Kohlenhydrate, Eiweiß, Calcium, Kalium, Phosphor und Eisen, sowie Provitamin A, die Vitamine B1, B2, B6 und C. Zu erwähnen ist noch der Gehalt an den geschmacks-bedingten Senfölglykosiden und Bitterstoffen. Insgesamt wirkt dieses hochwertige Gemüse antibiotisch, appetitanregend und fördert die Blutbildung.

**Mineralien:** Calcium 214 mg, Eisen 2,9 mg, Phosphor 38 mg, Nitrat 245 mg

**Vitamine:** Carotinoide 2,2 mg, Tocopherol 700 µg, Vitamin B1 150 µg, Vitamin B2 190 µg, Vitamin B6 300 µg, Vitamin C 59 mg



### Gurken

Gurken enthalten mehr als 95% Wasser und sind reich an Kalium, Eisen und Magnesium. Sie enthalten ferner relativ viel Silicium und Fluor. Der hohe Silicium- und Fluorgehalt ist wertvoll für die Gefieder- und Hornneubildung.

**Mineralien:** Magnesium 8,3 mg, Calcium 16 mg, Phosphor 17 mg

**Vitamine:** Carotinoide 372 µg, Vitamin E 63 µg, Vitamin K 13 µg, Vitamin B1 18 µg, Vitamin C 8 mg

**Aminosäuren:** Lysin 26 mg, Arginin 45 mg, u.a.



### Karotte

Frische Karotten enthalten mehr als 87 % Wasser und reichlich Carotinoide\*. Etwa 37 % des Mineralgehaltes ist Kalium. Eine große Menge Natrium und Calcium sowie Eisen, Schwefel und Chlor sind ebenfalls reichlich vorhanden und der Gehalt an Phosphor beträgt fast 13 %.

**Mineralien:** Magnesium 13 mg, Calcium 37 mg, Eisen 386 µg, Zink 273 µg, Phosphor 35 mg, Nitrat 50 mg

**Vitamine:** Carotinoide 11 µg, Vitamin E 465 µg, Vitamin K 15 µg, Vitamin B1 69 µg, Vitamin B2 53 µg, Nicotinamid 580 µg, Panthothensäure 270 µg, Vitamin B6 270 µg, Biotin 5 µg, Folsäure 26 µg

\* Karotin ist der Bestandteil der Karotte, der in rohem Zustand die beste „Vitamin A-Vorstufe“ enthält, die der Körper aufnehmen kann.



### Knoblauch

hat eine günstige Wirkung auf die Lymphe und hilft bei der Ausscheidung von schädlichen Abfallstoffen, die sich im Körper befinden. Er ist ein Reinigungsmittel für die Schleimhäute, vor allem für die Lungen und Rachen. Aus diesem Grund ist er ein wertvolles Mittel bei Atembeschwerden. Knoblauch enthält ungefähr 65 % Wasser, Calcium, Kupfer, Zink, Phosphor und Vitamin C. **Achtung:** zuviel Knoblauch führt zur Anämie.

**Mineralien:** Calcium 38 mg, Mangan 460 µg, Eisen 1,4 mg, Kupfer 149 µg, Zink 575 µg, Phosphor 134 mg

**Vitamine:** Tocopherol 100 µg, Vitamin B1 200 µg, Vitamin B2 80 µg, Vitamin C 14 mg





## Kohlrabi

Die verdickten Sprossknollen der Kohlpflanze sind keineswegs kohlrabenschwarz, sondern abhängig vom Anthocyangehalt weißlich-grün oder bläulich-violett. Frische Kohlrabi erkennen Sie an der glatten, seidigen Schale.

**Mineralien:** Magnesium 43 mg, Calcium 64 mg, Mangan 119 µg, Eisen 475 µg, Zink 246 µg, Phosphor 50 mg, Nitrat 192 mg

**Vitamine:** Carotinoide 200 µg, Vitamin K 7 µg, Vitamin B<sub>1</sub> 48 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 46 µg, Nicotinamid 1,8 mg, Vitamin C 63 mg

**Aminosäuren:** Lysin 64 mg, u. a.



## Lauch

Lauch gehört zur Familie der Zwiebelgewächse und enthält mehr als 90 % Wasser. Er ist reich an Kalium und Calcium und enthält ferner eine ordentliche Menge Phosphor, Chlorid und Schwefel. Er ist reich an Vitamin B und C.

**Mineralien:** Magnesium 16 mg, Calcium 63 mg, Mangan 190 µg, Eisen 809 µg, Zink 314 µg, Phosphor 48 mg

**Vitamine:** Carotinoide 739 µg, Vitamin E 527 µg, Vitamin K 47 µg, Vitamin B<sub>1</sub> 86 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 68 µg, Vitamin B<sub>6</sub> 257 µg, Biotin 1,6 µg, Vitamin C 26 mg

**Aminosäuren:** Lysin 139 mg, u. a.



## Rettiche, Radieschen

Sie sollten unter der allgemeinen Bezeichnung große und kleine Rettiche erörtert werden. Die ersteren enthalten etwas mehr als 85% an Wasser, aber 50% weniger Mineralien als die Kleinen. Diese enthalten mehr als 93% Wasser und sind reich an Kalium, Natrium und Calcium und haben einen hohen Chloridgehalt. Sie sind außerdem reich an Phosphor und Schwefel, während die große Art besonders viel Silicium enthält. Rettiche haben außerdem Enzyme, die die Absonderung von Verdauungssäften unterstützen.

**Mineralien:** Magnesium 9,4 mg, Calcium 26 mg, Mangan 49 µg, Eisen 441 µg, Kupfer 26 µg, Zink 185 µg, Phosphor 18 mg

**Vitamine:** Carotinoide 23 µg, Vitamin B<sub>1</sub> 33 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 30 µg, Vitamin B<sub>6</sub> 60 µg, Folsäure 24 µg, Vitamin C 29 mg



## Rote Beete

Verantwortlich für die Rotfärbung ist der Pflanzenfarbstoff Anthocyan und der Aminosäurenabkömmling Betain. Rote Beete enthalten mehr als 87 % an Wasser, einen hohen Vitamin B-Anteil, Eiweiß, Kalium, Eisen, Natrium und Mangan.

**Mineralien:** Magnesium 21 mg, Calcium 17 mg, Mangan 244 µg, Eisen 908 µg, Kupfer 84 µg, Zink 364 µg, Phosphor 45 mg, Nitrat 195 mg

**Vitamine:** Carotinoide 11 µg, Vitamin E 47 µg, Vitamin B<sub>1</sub> 22 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 42 µg, Nicotinamid 230 µg, Vitamin B<sub>6</sub> 50 µg, Folsäure 83 µg, Vitamin C 10 mg

**Aminosäuren:** Lysin 82 mg, u. a.



### Paprika

Paprika, ob rot, grün, gelb, ist besonders wertvoll, weil er viel Silicium und Fluor enthält. Er enthält mehr als 90% Wasser, außerdem Magnesium, Calcium, Phosphor, B-Vitamine, Vitamin K und reichlich Vitamin C.

**Mineralien:** Magnesium 11 mg, Calcium 10 mg, Mangan 125 µg, Eisen 402 µg, Zink 146 µg, Phosphor 22 mg

**Vitamine:** Carotinoide 1,6 mg, Tocopherol 2,6 mg, Vitamin K 11 µg, Vitamin B<sub>1</sub> 49 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 43 µg, Vitamin B<sub>6</sub> 241 µg, Vitamin C 121 mg

**Aminosäuren:** Lysin 50 mg, u. a.



### Sellerie, Knollen- und Staudensellerie

Sellerie enthält mehr als viermal soviel organisches Natrium wie Calcium, hat einen reichen Magnesium- und Eisengehalt und ist deshalb wertvoll für die Blutzellen.

**Mineralien:** Magnesium 14 mg, Calcium 50 mg, Mangan 150 µg, Eisen 480 µg, Kupfer 115 µg, Phosphor 74 mg, Nitrat 98 mg

**Vitamine:** Carotinoide 15 µg, Vitamin E 670 µg, Vitamin K 41 µg, Vitamin B<sub>1</sub> 36 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 70 µg, Nicotinamid 900 µg, Vitamin B<sub>6</sub> 200 µg, Folsäure 76 µg, Vitamin C 83 mg

**Aminosäuren:** Lysin 74 mg u. a.



### Spinat

enthält mehr als 88% Wasser und ist reich an hochwertigem Eisen, Natrium, Kalium, Calcium. Der Magnesiumgehalt ist sehr hoch. Spinat enthält Oxalsäure in ihrer natürlichen Form und stimuliert in Zusammenarbeit mit dessen anderen natürlichen Wirkstoffen die Peristaltik des Darmes.

**Mineralien:** Magnesium 60 mg, Calcium 117 mg, Mangan 643 µg, Eisen 3,8 mg, Zink 601 µg, Phosphor 46 mg

**Vitamine:** Carotinoide 4,8 mg, Tocopherol 2,3 mg, Vitamin K 307 µg, Vitamin B<sub>1</sub> 92 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 202 µg, Vitamin B<sub>6</sub> 221 µg, Folsäure 145 µg, Vitamin C 51 mg

**Aminosäuren:** Lysin 160 mg, u. a.



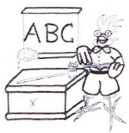
### Rauke oder Rucola

Die dunkelgrünen Raukeblättchen sollen frisch, glatt und nicht zu groß sein. Nur dann entfalten sie den würzigen, senfigen, kressigen Geschmack, während ältere Blätter bitter und zäh sind. Rauke hat einen Hang zum schnellen Welken. Sie sollte rasch verbraucht werden, bevor sie fade und kraftlos schmeckt.

**Mineralien:** Calcium 160 mg, Eisen 1,5 mg, Zink 400 µg

**Vitamine:** Betacarotine 1,4 mg, Vitamin B<sub>1</sub> 40 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 90 µg, Vitamin B<sub>6</sub> 70 µg, Nicotinamid 300 µg





## Tomate

Tomaten enthalten 94 % Wasser und sind reich an Kalium, Vitamin K, Magnesium, Vitamin B, Natrium, Calcium und Vitamin C. Sie enthalten viel Chlor und Phosphor, sowie etwas Silicium.

**Mineralien:** Magnesium 12 mg, Calcium 9,4 mg, Mangan 109 µg, Eisen 332 µg, Kupfer 58 µg, Zink 154 µg, Phosphor 22 mg

**Vitamine:** Carotinoide 592 µg, Tocopherol 930 µg, Vitamin K 5,7 µg, Vitamin B<sub>1</sub> 57 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 35 µg, Vitamin B<sub>6</sub> 100 µg, Biotin 40 µg, Vitamin C 19 mg

**Aminosäuren:** Lysin 29 mg, u. a.

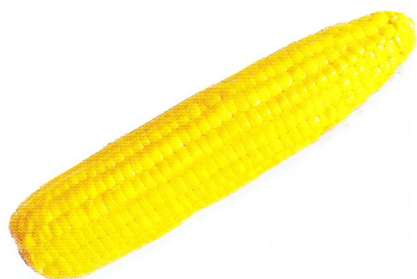


## Zucchini

Auch als Gemüsekürbis bezeichnet, ursprünglich ein Gewächs der Subtropen. Zucchini gedeihen auch in unseren Breitengraden. Ausser Stielansatz und Spitzen, ist die Zucchini vollständig verwertbar.

**Mineralien:** Magnesium 18 mg, Calcium 25 mg, Mangan 125 µg, Eisen 1 mg, Kupfer 45 µg, Zink 248 µg, Phosphor 29 mg,

**Vitamine:** Carotinoide 197 µg, Vitamin K 11 µg, Vitamin B<sub>1</sub> 211 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 79 µg, Vitamin B<sub>6</sub> 119 µg, Vitamin C 17 mg



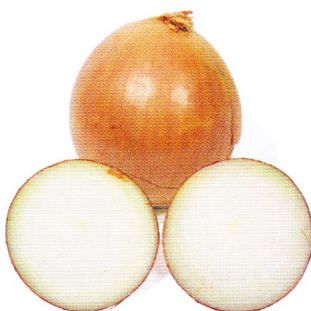
## Zuckermais

Bei Zuckermais ist der enthaltene Zucker noch nicht in Stärke umgewandelt, so schmeckt er angenehm süß. Mais enthält Magnesium, Calcium, Eisen, Zink, Carotinoide, Phosphor und Vitamin E.

**Mineralien:** Magnesium 27 mg, Calcium 2,2 mg, Mangan 160 µg, Eisen 405 µg, Zink 563 µg, Phosphor 83 mg

**Vitamine:** Carotinoide 90 µg, Tocopherol 620 µg, Vitamin K 3 µg, Vitamin B<sub>1</sub> 150 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 120 µg, Vitamin B<sub>6</sub> 220 µg, Folsäure 43 µg, Vitamin C 12 mg

**Aminosäuren:** Lysin 130 mg, u. a.



## Zwiebel

Zwiebeln sind reich an ätherischen Ölen, die eine stark durchdringende Wirkung haben und nützlich für die Schleimhäute sind. Zwiebeln sind reich an Kohlehydraten. Kalium stellt etwa 25% des Gehaltes an Mineralien. Calcium, Silicium, Phosphor und Eisen sind ebenfalls reichlich vorhanden. Der Wassergehalt beträgt bis zu 85%. **Achtung:** zuviel Zwiebel führt zur Anämie.

**Mineralien:** Magnesium 9,6 mg, Calcium 22 mg, Mangan 127 µg, Kupfer 44 µg, Zink 221 µg, Phosphor 33 mg

**Vitamine:** Carotinoide 6,9 µg, Tocopherol 267 µg, Vitamin K 700 ng, Vitamin B<sub>1</sub> 34 µg, Vitamin B<sub>2</sub> 20 µg, Vitamin B<sub>6</sub> 152 µg, Vitamin C 7,1 mg

**Aminosäuren:** Lysin 57 mg, u. a.