

Blattgemüse und Kräuter – ein wichtiger „Spieler“ in einer gesunden Ernährung

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив

Дата: 28.06.2018 Брой: 6/2018



Blattgemüse – Salat, Endivie, Rucola, Spinat, Sauerampfer – werden von Menschen weit verbreitet verzehrt. Das Gleiche gilt für grüne Kräuter – Petersilie, Sellerie, Dill, Basilikum. Die gesundheitlichen Vorteile ihres Verzehrs sind erheblich. Sie sind kalorienarm, fettfrei und natriumarm, was sie zu einer hervorragenden Hilfe bei Diäten und bei der Aufrechterhaltung einer gesunden Ernährungsweise macht. Sie sind eine ausgezeichnete Quelle der Vitamine A, C und K und ein wichtiger Bestandteil des täglichen Speiseplans. Sie sind außerdem reich an Kalzium und Magnesium. Sie wirken sich günstig auf die Verdauungsprozesse aus. Sie verringern das Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln, und regulieren den Cholesterinspiegel im Blut. Dank des enthaltenen Kalziums und Magnesiums helfen sie auch, die Blutdruckwerte zu regulieren.

Salat wurde erstmals von den alten Ägyptern kultiviert. Sie bauten ihn wegen seiner saftigen Blätter und ölreichen Samen an. Später verbreitete er sich durch die Griechen und Römer. Die weltweite Produktion von Salat und Chicorée für das Kalenderjahr 2015 betrug 26,1 Millionen Tonnen, wovon 56 % aus China stammten. Salat ist eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin A (hauptsächlich durch seine Konzentration an Provitamin A, Carotinoiden, Beta-Carotin), Vitamin K und Folsäure. Er ist eine sehr gute Quelle für Ballaststoffe, vier chemische Elemente (Magnesium, Kalium, Kupfer und Eisen) und drei Vitamine (Biotin, Vitamin B1 und Vitamin C). Eine 25-Gramm-Portion Salat deckt 11 % des Tagesbedarfs an Vitamin C.

Endivie ist ein wertvolles Blattgemüse, da es reich an vielen nützlichen Nährstoffen ist. Endivienblätter sind eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe, Eisen, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Mineralsalze, Zucker, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B3, Vitamin B5, Vitamin B6, Vitamin C und Vitamin K. Endivie enthält außerdem das bittere Glukosid Intybin und Inulin. Endivie wird aufgrund ihres hohen Nährwerts empfohlen. Ihr regelmäßiger Verzehr wirkt sich auf die Verdauung aus und unterstützt das Kreislaufsystem. Sie ist eine Quelle für Zellulose und enthält sehr wenige Kalorien. Sie wird für Menschen empfohlen, die an Diabetes leiden, da sie den Blutzuckerspiegel senkt. Es ist erwiesen, dass dieses Blattgemüse antioxidative Wirkungen hat, das Sehvermögen unterstützt und den Blutdruck reguliert. Darüber hinaus schützt es vor Lungenerkrankungen und Krebserkrankungen der Mundhöhle.

Rucola ist in Mittel- und Osteuropa; Nord-, Zentral-, Südwest-, Ost- und Zentralasien; Nordafrika; Australien weit verbreitet. Früher wurde er oft bei Skorbut und Bronchitis verwendet. Die Römer nutzten ihn als Gewürz. Rucola enthält große Mengen an Vitamin C, Beta-Carotin, Sulforaphan, Vitaminen B2, B5, B6, Ballaststoffen, Folsäure, Vitaminen A und K, Kalzium, Eisen, Kalium, Natrium, Phosphor und Magnesium, organischen Säuren, ätherischen Ölen, eine große Menge an Omega-3-Fettsäuren, Pantothensäure, dem Schwefelglykosid Gluconasturtiin. Aufgrund dessen besitzt die Pflanze multiple therapeutische Eigenschaften – krebshemmend; entgiftend; antioxidativ; senkt den Blutzucker; stimuliert den Stoffwechsel; verlangsamt die Alterung; erhöht den Hämoglobinspiegel. Sie hat auch eine immunstimulierende Wirkung.

Spinat stammt aus dem antiken Persien. Sein Anbau verbreitete sich nach Nepal und von dort nach China, wo er immer noch als persische Pflanze bezeichnet wird. Die Mauren brachten ihn um das 11. Jahrhundert nach Spanien. Er ist reich an Niacin (Vitamin B3) und Zink, an Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen A, C, E und K, Thiamin (Vitamin B1), Vitamin B6, Folsäure, Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Kupfer und Mangan. Die Vielfalt der Flavonoide im Spinat hat eine antioxidative Wirkung und schützt den Körper vor freien Radikalen, insbesondere im Dickdarm. Folsäure ist vorteilhaft für das Herz-Kreislauf-System, und Magnesium

senkt den Blutdruck. Studien zeigen, dass Spinat die Energieversorgung des Gehirns, das Gedächtnis und die geistige Klarheit unterstützt.

Petersilie ist eines der am weitesten verbreiteten Kräuter. Die Mittelmeerregion gilt als ihr Entstehungszentrum. Sie ist der Menschheit seit mehr als zwei Jahrtausenden bekannt. Für die alten Griechen war sie eine heilige Pflanze. Damals wurde sie hauptsächlich als Heilpflanze verwendet. Die alten Römer nutzten sie zur Behandlung von Nierenerkrankungen. Erst im Mittelalter begann man, sie als Küchenkraut zu verwenden. Petersilie enthält mehr Vitamin C als Orangen. Die erforderliche Tagesdosis für einen Menschen ist in 20–30 g der Pflanze enthalten. Sie ist eine Quelle für Flavonoide und Antioxidantien – Luteolin, Apigenin, Folsäure, Vitamine B1, B2, K, A, PP. Sie enthält außerdem Eisen, Kalium, Kalzium, Phosphor, Zink, Alpha- und Beta-Carotin, Lutein und Zeaxanthin. Andere wichtige Verbindungen in ihrer Zusammensetzung sind Apiin, Chrysoeriol und ätherische Öle, die Limonen, Myristicin, Eugenol und Alpha-Thujon enthalten. Myristicin schützt den Körper vor der Wirkung freier Radikale. Die ätherischen Öle neutralisieren krebserregende Substanzen wie Benzo(a)pyrene, die im Zigarettenrauch enthalten sind. All dies ordnet die Petersilie in die Gruppe der Superfoods ein, die vor Krebs schützen. Dank der Folsäure verlangsamt das Kraut die Zellteilung, die bestimmte Krebsarten verursacht. Es hat therapeutische Eigenschaften für die Nieren und die Gallenblase, unterstützt die Funktion des Herzens und den Blutkreislauf. Es wird bei Anämie empfohlen. Es senkt den Blutdruck und verbessert den Lipidstoffwechsel. Petersilie hat eine starke entzündungshemmende Wirkung und wird zur Behandlung von rheumatoider Arthritis und Osteoarthritis, verschiedenen Infektionen und Erkältungen eingesetzt. Sie entfernt Giftstoffe und reinigt Blutgefäße, Gelenke und die Leber und stärkt die Immunität erheblich.

Sellerie. Die Art wurde aus wildem Sellerie domestiziert. Wie Petersilie stammt er aus der Mittelmeerregion Südeuropas und Nordafrikas sowie aus Gebieten östlich des Himalayas. Die alten Griechen verwendeten ihn als Medizin und zur Herstellung von Lorbeerkränzen für Athleten. Später begann man, ihn als Nahrungsmittel zu verwenden. In Europa ist er seit dem 18. Jahrhundert als Nahrungsmittel und Gewürz beliebt. Sellerie ist eine Quelle für Vitamin C, Ballaststoffe, Kalium, Molybdän, Mangan und Vitamin B6. Er hat einen außergewöhnlich hohen Gehalt an Vitamin A; seine Stängel sind eine reiche Quelle der B-Vitamine – B1, B2, B6, Folsäure, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Natrium und essentieller Aminosäuren. Er enthält eine ganze Palette nützlicher Nährstoffe. Sellerie hilft, den Blutdruck zu senken. Die wertvollen Mineralien in seinem Saft neutralisieren die Übersäuerung im Körper und normalisieren den pH-Wert. Er ist bekannt für seine wohltuenden Wirkungen im Kampf gegen Krebszellen – er stoppt ihr Wachstum. Er ist ein starkes Antioxidans und bekämpft freie Radikale, indem er das Wachstum und die Ernährung bösartiger Zellen hemmt. Selleriesaft hat sich nachweislich als wirksam bei der Senkung des Cholesterinspiegels im Blut erwiesen.

Dill kommt aus Südrussland, Westafrika und der Mittelmeerregion, wird aber bereits in der Bibel und in altägyptischen Papyri erwähnt. Die alten Römer gaben Dill den Gladiatoren, damit sie widerstandsfähig und stark seien. Im antiken Babylon wurde das Kraut zu medizinischen Zwecken angebaut, und Hippokrates war mit den heilenden Eigenschaften von Dill vertraut und verwendete es in einem Rezept für ein Munddesinfektionsmittel. Dill hat einen hohen Gehalt an Vitaminen C, B1, B2, E, PP, P, Carotin (Provitamin A) und Mineralsalzen von Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen sowie Folsäure (Vitamin B9). Dillöl enthält Carvon, d-Limonen, α -Phellandren, Carveol, Dihydrocarvon, α -Terpinen, Dihydrocarveol, Dillapiol, α -Pinen, Dipenten, Isoeugenol. Dill hat einen hohen Gehalt an Monoterpenen und Flavonoiden, die für ihre schützenden Eigenschaften gegen freie Radikale und Karzinogene bekannt sind. Forschungen zufolge aktivieren Monoterpene die Sekretion des Enzyms Glutathion-S-Transferase, das wirksam bei der Neutralisierung von Karzinogenen ist. Dill hat eine antioxidative Wirkung. Er wird bei chronischer Gefäßinsuffizienz und als Prophylaxe gegen Angina-pectoris-Anfälle eingesetzt. Es ist erwiesen, dass er die Blutgefäße stärkt und hohen Blutdruck reduziert. Der hohe Gehalt an Ascorbinsäure und Eisensalzen in Dill macht ihn unverzichtbar in der therapeutischen Ernährung für Patienten mit Anämie.

Basilikum. Basilikum stammt aus den Tropen Asiens und Afrikas. Es wird seit Jahrhunderten in Europa angebaut. Es ist eine Quelle für Vitamin C, Eisen, Kalzium, Magnesium und Kalium, weshalb es ratsam ist, es frisch in Gerichten, Salaten, Pürees, Säften oder Smoothies in Kombination mit anderem Gemüse und Obst zu verzehren. Basilikum hat antiseptische, krampflösende, schmerzlindernde, entzündungshemmende und leicht stimulierende Wirkungen. Es wird bei infektiös-entzündlichen Prozessen der Harn- und Atemwege, bei Müdigkeit und Depressionen eingesetzt. In großen Dosen eingenommen ist es toxisch. Äußerlich wird es als Umschlag bei Hautausschlägen und Schwellungen verwendet. Der bulgarischen Volksmedizin zufolge wird Saft aus frischen Basilikumblättern bei eitrigen Entzündungen des Mittelohrs sowie bei schwer heilenden Wunden verwendet.