

## Tipps zur Vermeidung von Vitaminverlusten

- Wenn möglich Gemüse ungeschält und ungeschnitten unter fließendem Wasser waschen
- Sparsam schälen oder ungeschält kochen
- Wenn möglich: große Stücke schneiden
- Rohkost und Obstsalate: Die Zugabe von Limonen-/ Zitronensaft oder Essig verlangsamt den Verlust von Vitamin C
- So wenig Wasser wie möglich verwenden
- Mit fest geschlossenem Deckel garen
- Besser al dente zubereiten, als zu weich
- Umgehend servieren – Warmhaltezeiten von 1 - 2 Stunden bedeuten einen Vitamin C-Verlust von 4 – 34%

### Bei Dosengemüse:

- Dosengemüse niemals kochen
- Am Besten in der Mikrowelle erwärmen – zuerst die Flüssigkeit, dann das Gemüse zugeben
- Nicht zu viel umrühren während des Erwärmens
- Die Flüssigkeit aus der Dose nicht abgießen, sondern zum Erhitzen verwenden oder als Grundlage für eine Brühe/Sauce verwenden



### Bei Tiefkühlgemüse:

- Vor dem Kochen nicht auftauen
- Erst die Garflüssigkeit erwärmen, dann das Gemüse zugeben
- Bei Kaltspeisen, das Gemüse vorher sorgfältig garen
- Am besten in der Mikrowelle regenerieren

## Vitaminverluste bei verschiedenen Garverfahren

| Garverfahren     | Durchschnittlicher Vitaminverlust (C, B1, B2, B6) in % |
|------------------|--------------------------------------------------------|
| Kochen           | 35 – 60                                                |
| Pochieren        | Weniger als beim Kochen                                |
| Dämpfen          | 10 – 25                                                |
| Dünsten          | 10 – 12                                                |
| Dampfgaren       | 5 – 10                                                 |
| Mikrowellengaren | 5 – 25                                                 |
| Braten           | 10 – 47                                                |
| Grillen          | 10 – 12                                                |
| Backen           | 10 – 12                                                |

## Sekundäre Pflanzenstoffe

Der Begriff „sekundäre Pflanzenstoffe“ (SPS) umfasst eine Gruppe von Substanzen (gegenwärtig sind rund 60.000 – 100.000 Stoffe bekannt), die nur in Pflanzen vorkommen. Ihre Differenzierung erfolgt in insgesamt sieben Gruppen, z.B. in die Carotinoide, Phytosterine, Flavonoide, Glucosinoide. Ihnen werden eine ganze Reihe von gesundheitsförderlichen Wirkungen zugeschrieben, wie z.B. antioxidative, anticancerogene und entzündungshemmende Effekte sowie eine mögliche Reduzierung des Cholesterinspiegels. Nachweisen ließen sich diese Wirkungen bisher aber nur in Lebensmitteln (wie z.B. Obst, Gemüse) insgesamt. Bei Supplementen ergaben sich bisher keine entsprechend nachweisbaren Effekte. Die Garverluste der SPS sind substanzspezifisch, da einige von ihnen gegen Hitze und Oxidation empfindlich sind, andere nicht.

**Tipp:** Die beste Möglichkeit eine Mahlzeit mit möglichst vielen SPS herzustellen ist, diese entsprechend den Regenbogenfarben (rot, orange, gelb, grün, blau/ violett) zusammenzustellen.

## Stabilität von Vitaminen

| Vitamin | Säureempfindlich | Empfindlich gegenüber Laugen | Hitzeempfindlich | Lichtempfindlich | Oxidiert leicht |
|---------|------------------|------------------------------|------------------|------------------|-----------------|
| C       | -                | ++                           | ++               | ++               | ++              |
| B6      | -                | -                            | +                | ++               | -               |
| A       | -                | -                            | -                | ++               | ++              |
| D       | -                | +                            | -                | +                | ++              |
| E       | -                | -                            | -                | +                | ++              |

Legende: "-" kein Effekt; "+" empfindlich; "++" sehr empfindlich

Blau: wasserlösliche Vitamine; Orange: fettlösliche Vitamine