



# Pro Aging mit gesunder Pflanzenkost

Bild von Lukas Bieri auf Pixabay

## Gesundheitswert von Gemüse

Schönheit beginnt von Innen und mit einem guten Lebensgefühl vital älter zu werden. Unsere Nahrungsauswahl und besonders Gemüse oder Pflanzenkost spielt hier eine entscheidende Rolle. Das ist schon lange bekannt. Schon alte Gelehrte wie Hippokrates oder Hildegard von Bingen erzählten darüber. Unsere Pflanzen sind die Apotheke der Natur. Jede einzelne Gemüsepflanze enthält bis zu 300 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, die für unsere Gesundheit und Vitalität sehr entscheidend sind. Viele Tiere, die krank sind, suchen instinktiv die richtigen Pflanzen, die ihn Linderung oder Heilung verschaffen.

Bei keiner anderen Lebensmittelgruppe gibt es eine so große Einigkeit über deren gesundheitlichen Nutzen wie bei Gemüse. Eine Empfehlung heißt „5 am Tag“. Sie beinhaltet, am Tag 5 Portionen Gemüse mit je 130g zu essen. Hieraus ergibt sich eine Gesamtaufnahmereferenz von mindestens 650g Gemüse und Obst am Tag. Diese 650g sollten etwa 400g in Form von Gemüse und 250g Obst sein. Je mehr Gemüse und Obst gegessen wird, desto geringer ist das Risiko für das Eintreten von Stoffwechselkrankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus 2, Fettstoffwechselstörungen (hohe Cholesterin und Triglyzeridwert etc), Herz-Kreislaufkrankungen. Ebenso einen positiven Einfluss auf rheumatoide Arthritis, Asthma Osteoporose, Demenz und weiteren Erkrankungen. Hierüber gibt es eine Vielzahl von Studien besonders im veganen und vegetarischen sowie im Mischkostbereich. Die Studien zeigten immer wieder auf, dass eine zu protein- und fettreiche Kost eine negative Auswirkung auf die Gesundheit und auf das Altern haben.

Für unsere heutige Zeit ist die vegane Ernährung, die richtige Ernährungsform, da wir alle nicht mehr schwer körperliche Arbeit durchführen. Die Pflanzenkost ist sehr wasserhaltig, energiearm, reich an Mikronährstoffen. Genau das Passende für unsere bewegungsarme Wohlstandsgesellschaft. Unser Nährstoffbedarf wird gedeckt, besonders wenn unsere Pflanzen aus biologisch kontrolliertem Anbau stammen.

Die natürlich vorkommenden Ballaststoffe führen zu einer Sättigungswirkung und damit zur Vermeidung der Völlerei.

Die sekundären Pflanzenstoffe leisten einen bedeutenden Beitrag zur Erhaltung und wieder Herstellung der Gesundheit. Das richtige Verhältnis von gekochter, roher und fermentierter Nahrung sind dabei wichtig. Die sekundären Pflanzenstoffe waren und sind die Grundlage unserer Medizin.

Gemüse enthält eine Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen, Vitamine, Mineralstoffen und Spurenelementen, neben Kohlenhydraten, unterschiedlichen Proteine/ Aminosäuren, geringe Mengen an Fett. Die sekundären Pflanzenstoffe beinhalten antioxidative Wirkungen, krebshemmende und antiproliferative Kraft. Es gibt einen sogenannten ANDI -Score (Aggregate Nutrient Density Index), der betrachtet die antioxidative Kraft der Lebensmittel mit weiteren 34 Nährstoffparameter wie Vitamin und Mineralstoffgehalt sowie der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen.

## Ist jedes Gemüse gut?

Jedes Gemüse ist gut. Gemüsesorten wie Tomaten, Möhren, Paprika und sind natürlich gesundes Lebensmittel. Das Rennen machen Kreuzblütler, Zwiebelgewächse und dunkelgrünes Blattgemüse.

Um die volle Wirkungskraft der Kreuzblütler (Kohl) zu erhalten sind das Enzym Systeme wie das Glucoseinsolat-Myrosinase-Systems und die Isothiocyanate ITCs( antikanzerogene Wirkung) ein Beispiel dafür. Diese Enzyme sind wichtig, damit sich die schützende Wirkung entwickelt. Die Pflanze bildet sie, wenn sie angegriffen oder verletzt wird. Um also die antikanzerogene Wirkung des Kohls zu erhalten gibt es folgende Empfehlung: Das Gemüse hacken und/oder schneiden und dann 40 Minuten stehen lassen vor dem kochen damit sich genügend ITCs bilden. Die andere Möglichkeit den ITCs Wert zu erhöhen ist die Zugabe von Vitamin C oder Essig. Dadurch wird der ph-Wert geändert und die ITCs Wirkung erhöht.

Das ist nur eins von vielen positiven Wirkeigenschaften von Gemüse. In der veganen Ernährung hat das Gemüse einen großen Stellenwert. Mittlerweile ist bekannt, dass wir unseren Rohkostteil minimieren können.

Obwohl ein gewisser Rohkostteil in der Ernährung gesundheitlich wertvoll ist, muss man dies nicht grundsätzlich tun. Der Nährstoffverlust beim Erhitzen ist weitaus geringer als landläufig angenommen und kann mit ein paar einfachen Tricks minimiert werden. Der gesunde Mittelweg besteht aus rohem und gekochtem Lebensmittel und den eigenen Vorlieben.

Mit zunehmendem Alter wird die Verdauungsleistung von vielen Menschen schwieriger. Sie können gekochtes Gemüse besser resorbieren. Rohkost sollte bis 16 Uhr nachmittags verzehrt werden. Dann gibt es weniger Probleme mit einer schwereren Verdaulichkeit und somit einer zu langen Lagerzeit im Darm. Hier entstehen dann Nachteile für unser Mikrobiom und es entstehen Fusseslalkohole, die in der Leber verstoffwechselt werden und

unseren Leberstoffwechsel beeinträchtigen und uns organisch schneller altern lassen. Der Ballaststoffanteil von Gemüse und Obst unterstützt unsere Verdauung.

### Smoothie und Co

Pürierte Grünkost ist für viele Menschen besser zu resorbieren. Wir können mit unseren Zähnen, das Grünzeug gar nicht so gut kauen, das wir z.B.: das wertvolle Chlorophyll wirklich effektiv aus den Pflanzen herausziehen. Allerdings sollten die Smoothie frisch zubereitet und mit einem Spritzer Zitrone versehen werden, damit der PH Wert und die sekundären Pflanzenstoffe gut aufgeschlossen werden. Die fertigen To Go Smoothie aus dem Kühlregal enthalten viel Zucker und Konservierungsstoffe. Die Zitronensäure, die dort als Konservierungsstoff zugesetzt wird, ist ein Konservierungsmittel, linksdrehende Zitronensäure, die fast gar nichts mit der Zitrone zu tun. Sie setzt die Blut-Hirn-Schranke außer Kraft und somit können Aluminium und andere Metallionen ungehindert passieren.



Bild von silviarita auf Pixabay

### Fermentiertes Gemüse

Die Heilkraft von fermentiertem Gemüse ist seit Jahrhunderten in vielen Kulturen bekannt. Es war einst ein wichtiger Bestandteil der Wintervorräte. Sie sorgten in der gemüse- und salatarmer Jahreszeit für eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Neben ihrem köstlichen Geschmack liefern fermentierte Gemüse außerdem lebendige Bakterienkulturen. Diese sorgen für eine gesunde Darmflora, stärken unsere Abwehrkräfte und machen immun gegen viele Krankheiten.

### Lebendige Nahrung

Rohes fermentiertes Gemüse ist lebendige Nahrung, die natürliche Enzyme und aktive Milchsäurebakterien enthält. Gerade diese nützlichen Winzlinge können Großes vollbringen. Sie schaffen ein gesundes ausgewogenes Milieu in unseren Verdauungsorganen und harmonisieren unsere Darmflora. Ein großer Teil unseres Immunsystems befindet sich im Darm. Wenn der Darm gesund ist, haben unwillkommene Eindringlinge (schädliche Bakterien, Parasiten, Pilze), aber auch viele chronische Krankheiten keine Chance mehr.

Wird unser Darm mit gesunden Mikroorganismen versorgt oder es wird ein Milieu hergestellt, indem sie sich entwickeln können, verbessern oder verschwindet Heißhungergefühl und auch so einige Befindlichkeit Störungen und auch Stoffwechselerkrankungen verändern sich zum Positiven.

### Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe

In einem gut hergestellten fermentierten Gemüse befinden sich Vitamine (z.B.: der Vitamin C Gehalt in Sauerkraut) und es bilden sich eine Menge nützlicher sekundärer Pflanzenstoffen. Es sind

natürliche bioaktive Stoffe, die die nur in pflanzlicher Nahrung vorkommen und in unserem Körper antioxidativ, immunstimulierend und gerinnungshemmend zur Tat schreiten. Mit diesen Eigenschaften wirken sie den wichtigsten aller heutigen Todesursachen wie Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen und führen zu einer besseren Lebensqualität und einem AntiAging Effekt.

Gemüse selber zu fermentieren ist nicht schwer. Ich habe meinen Bärlauch fermentiert und kann zu den Sommergerichten schnell ein Pesto oder eine Bärlauchcreme zaubern.

### Leckerer Sommerrezept mit frischen Kräutern und Gemüse

Dazu: Kartoffeln, Couscous oder Quinoa.

#### Zutaten für 4 Personen:

Kartoffeln (1 kg), Couscous oder Quinoa (2 Tassen) insgesamt 750 g Gemüse der Saison (Zucchini, Möhren, Pak Choi, Blumenkohl)  
1 Essl. Olivenöl zum Schmoren

1 Teel. Salz  
1 Messerspitze Kümmel  
1/2 Teel. Kardamom  
1/2 Teel. Koriander  
Muskatabrieb

150ml Wasser  
100ml Kokosmilch aus der Dose  
1 Tasse Petersilie oder andere Kräuter

Gemüse klein schneiden (wenn es schnell gehen soll reiben) und im Topf mit Olivenöl schmoren. Blumenkohl und Möhren brauchen etwas länger, hiermit also beginnen. Dann mit den Zucchini und dem Weißen vom Pak Choi weiterarbeiten, das grün schneiden wir klein, es wird zum Schluss zu gefügt.

Nun die Gewürze hinzufügen und das Gemüse schmoren lassen bis es bissfest ist. In der Zwischenzeit sind die Kartoffeln oder Couscous oder Quinoa gegart.

Zu dem Gemüse gießen wir ca. 150-200ml Wasser hinzu und fügen dann 100ml Kokosmilch hinzu, verrühren und nochmal abschmecken.

Als frische Kräuter entweder Blattpetersilie oder andere Kräuter (Wildkräuter) dazu geben.

Kartoffeln kleinschneiden wie beim Kartoffelsalat, Couscous oder Quinoa in einen Schlüssel geben und das Gemüse mit Soße darüber gießen und vermengen.

Kann warm oder kalt gegessen werden. Dazu passt ein frischer Salat mit einem Essigdressing und, wenn es noch gehaltvoller werden soll, ein Humuspesto (100g Humus mit 2 Teel. Pesto vermengen) gegessen werden.

Fertig ist ein gut verdauliches Sommeressen.

### Cornelia Promny

53819 Seelscheid  
Tel: 02247 9223277 o. 0176 72405077  
koeln@dgam.de  
www.corneliasglueckskueche.de

