



Tatsache oder Trugschluss?

In der Welt des Essens geht es zu wie im Märchen: Es gibt die Guten und die Bösen. Doch stimmen die Vorurteile, die um Spinat, Butter, gute und böse Fette kursieren?

Der wohl berühmteste Mythos dreht sich um Popeye und seine starken Arme. Steckten im Comic noch ganze Spinatdosen drin, steckt in Spinat leider bei Weitem nicht ebenso viel Kraft. Frischer Spinat macht zwar durchaus stark, besteht aber zu 90 Prozent aus Wasser. Der Eisengehalt von 100 Gramm Spinat beträgt nur 4 Milligramm und ist vergleichsweise gering. Damit enthält Spinat nur etwa halb so viel Eisen wie Schokolade mit rund 7 Milligramm. Die Top-Eisenlieferanten sind hingegen Hirse oder Hülsenfrüchte wie Pistazien und - siehe da - Leberwurst.

Wo wir gerade bei Spinat sind - noch Oma riet davon ab, ihn aufzuwärmen. Aber warum eigentlich? Spinat enthält relativ viel Nitrat, das vor allem bei längerem Warmhalten in Nitrit umgewandelt wird. Das steht im Verdacht, krebserregend zu sein. Deshalb ist es wichtig,

warmen Spinat sehr schnell abzukühlen und im Kühlschrank zu lagern. So kann er problemlos noch mal aufgewärmt werden. Nur bei Säuglingen und Kleinkindern ist Vorsicht oder besser Verzicht angebracht. Gleiches gilt im Übrigen für Pilze, besonders die wild gesammelten.



Apropos richtige Aufbewahrung: Tiefkühlgemüse genießt keinen besonders guten Ruf. Doch so schlecht schneidet es gegenüber seinen knackfrischen Verwandten nicht ab. Denn diese sind nur deutlich gesünder, wenn sie frisch gegessen werden. Bleibt frisches Gemüse nämlich mehrere Tage im Kühlschrank, gehen die gesunden Nährstoffe häufig verloren. Beim Einfrieren können Vitamine und andere wichtige Stoffe besser gespeichert werden. Von diesen enthält besonders einer eine ordentliche Portion - der Apfel. Nicht umsonst heißt es im englischen Sprachraum gern: An apple a day keeps the doctor away. Nimmt man diesen Spruch nicht hundertprozentig wörtlich, ist sogar was dran. Studien belegen, dass das Obst Alzheimer vorbeugt und sogar das Wachstum von Krebstumoren bremst. Das im Apfel steckende Pektin sorgt für eine straffe und schöne Haut. Und Stresskiller sind Äpfel auch noch: In ihnen enthaltene Stoffe bekämpfen nämlich die freien Radikale, die bei Stress im Körper ausgeschüttet werden. Also öfter mal durchatmen, Apfel essen und wohlfühlen!

Und wenn das nicht hilft, ist eine große Schüssel samtiges Kartoffelpüree ein Seelentröster. Doch Achtung: Kartoffeln machen dick. Oder? Nein, machen sie nicht. Das reine Produkt Kartoffel hat pro 100 Gramm rund 70 Kilokalorien und ist damit vergleichsweise kalorienarm. Das Problem steckt in der Zubereitung. Als Salz- oder Ofenkartoffel mit Quark spricht nichts dagegen. Bratkartoffeln, Pommes und Chips hingegen liefern zu viel Fett, und auch der Extraschlag Butter im Kartoffelpüree ist nicht gerade förderlich für die Figur.

Was nicht heißt, dass Butter per se schlecht ist, auch wenn sie gerade seit den 50er-Jahren einen harten Kampf gegen die in Mode gekommene Margarine führen muss. Mit einem Cholesterin-Gehalt von 220 Milligramm pro 100 Gramm galt Butter lange als ungesunde

Fettbombe - zu Unrecht, wie man heute weiß. Ernährungswissenschaftler gehen davon aus, dass Cholesterin aus Milchfetten für gesunde Menschen ungefährlich ist. Außerdem enthält Butter ein gutes Verhältnis von ungesunden und gesunden Fettsäuren. Zusätzlich liefert sie Vitamin A und B12, Calcium und Betacarotin. Dabei macht es zusätzlich einen Unterschied, ob die Kühe, die die Milch für die Butter liefern, auf der Weide fressen. Besonders bei den Omega-3-Fettsäuren, die der menschliche Körper zur Energiegewinnung braucht, sie jedoch nicht selbst herstellen kann, fällt der Wert der Weidemilch höher aus.



Das Image der Fette polierte ausgerechnet ein Vitamin auf: das Betacarotin. Der unter anderem für die Sehkraft wichtige Stoff wird besser aufgenommen, wenn er dem Körper mit etwas Fett zugeführt wird. Doch ganz so einfach ist es laut schwedischen Forschern doch nicht. Sie fanden heraus, dass zum Beispiel das in Karotten steckende Karotin in Verbindung mit Fett nur um etwa 2 Prozent besser aufgenommen wird. Wichtiger ist es, die Möhren gut zu zerkleinern. Das kann die Aufnahme des Vitamins um etwa 20 Prozent steigern. Gesunde Fettsäuren stecken in hoher Dosis auch in Fisch. Doch deswegen Unmengen Fisch zu sich

zu nehmen, ist wiederum auch nicht empfehlenswert. Giftige Substanzen wie Dioxin reichern sich in hoher Dosis in den Tieren an, und auch Lagerung und Verarbeitung bergen Gesundheitsrisiken bezüglich Krankheitserregern. Eine konsequente Kühlkette und ordentliches Durchgaren können diese Risiken aber minimieren. Am Ende kann es wie in jedem guten Märchen doch ein Happy End geben: und zwar im Mittelmaß. Von allem ein bisschen - von nichts zu viel.