**Gemüse allein genügt nicht …**

**… auch die Zubereitung spielt eine entscheidende Rolle**

**(August 2016) Denkt man an gesunde Ernährung, denkt man in erster Linie an Art, Qualität und Herkunft der verwendeten Lebensmittel. Doch ebenso wichtig wie das „Was“ ist die richtige Zubereitung. Darauf macht die SIGNAL IDUNA aufmerksam.**

Gerade bei der Zubereitung Gemüse kann man viel falsch machen. Die enthaltenen Vitalstoffe sind teilweise temperaturempfindlich und wasserlöslich. Sie gehen verloren, wenn man Lebensmittel zu lange und mit zu viel Wasser kocht. Auf den Punkt gebracht, sind Hitze, Garzeit und die verwendete Wassermenge also die entscheidenden Parameter, die den Nährstoffgehalt der zubereiteten Lebensmittel beeinflussen.

Damit ist klar, dass die traditionelle Art, Gemüse in Wasser zu kochen, ungeeignet ist. Die enthaltenen Nährstoffe gehen schnell in das Kochwasser über; das Gemüse selbst wird leicht fade, farblos und weich. Daher ist es viel besser, Gemüse zu dünsten oder zu dämpfen. Beim Dünsten werden die Lebensmittel in einem fest geschlossenen Topf mit wenig Wasser oder Brühe gegart. Ist genügend eigene Flüssigkeit vorhanden, kann man komplett darauf verzichten, Flüssigkeit zuzuführen. Diese Methode eignet sich auch für Fisch und Fleisch. Fürs Dämpfen braucht man einen Topf mit Siebeinsatz, in dem Gemüse oder Fisch über darunter kochendem Wasser im Dampf garen.

Weitere adäquate Garmethoden sind das Braten und das Backen. Diese sind zwar nicht ganz so kalorienarm, richtig praktiziert allerdings auch nährstofferhaltend. Fürs Braten sollte man immer eine beschichtete Pfanne nutzen, denn die spart Fett. Das Gemüse wird in wenig Fett nur so lange angebraten, bis es gerade bissfest ist. Im Backofen kann man das Gargut mit etwas Öl bestreichen und beispielsweise auf dem Blech oder in einer Auflaufform backen, oder aber in Alufolie eingewickelt. Und auch die Zubereitung auf dem Grill, dann aber auf Alufolie, gilt als schonend.

Gemüse mit unterschiedlichen Garzeiten sollten entsprechend zeitversetzt in Topf, Pfanne oder Wok gegeben werden. Ein weiterer Trick ist es, Gemüse mit langen Garzeiten kleiner zu schneiden als die eher weichen Sorten. Ein wahrer Vitaminkiller ist das Warmhalten. Daher Gemüse am besten frisch zubereiten. Und: keine Angst vor Tiefkühlgemüse, das seinen zum Teil schlechten Ruf zumeist nicht verdient. Es ist vom Nährstoffgehalt teilweise sogar Frischware überlegen. Hier gilt aber: das Gemüse tiefgefroren zubereiten, denn auch das Auftauen kostet Vitalstoffe.