Artikel vom 05.03.2024 · Ausgedruckt am 21.11.2026, 00:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/her-mit-dem-jungen-gemuese-am-7-maerz-ist-tag-der-gesunden-ernaehrung

Her mit dem jungen Gemüse: Am 7. März ist „Tag der gesunden Ernährung“



Die Gemüse-Lieblinge der Deutschen haben unendlich viel zu bieten! In puncto Zubereitungsmöglichkeiten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. In puncto Farbe setzen sie Glanzlichter auf dem Teller und vor allem – sie sind randvoll mit gesunden Inhaltsstoffen, die uns im Alltag eine ausgewogene und leckere Ernährung kinderleicht machen.
Foto: Deutsches Obst und Gemüse

Zum Geburtstag wünscht man seinen Liebsten Glück und Gesundheit – zwei Dinge, für die schmackhaftes Gemüse schon von ganz alleine sorgt! Und das will gefeiert werden: Am 7. März feiert Deutschland deshalb den „Tag der gesunden Ernährung“. Einen Tag, der sichtbar machen will, wie wichtig eine ausgewogene und in weiten Teilen pflanzenbasierte Ernährung ist – und wie facettenreich sie aussehen kann. Gesund heißt nämlich nicht langweilig – im Gegenteil: Unsere regionalen Felder bieten rund ums Jahr eine bunte Palette an saisonalem Obst und Gemüse, mit dem eine gesunde Ernährung zum Kinderspiel wird! Wer noch Inspirationen braucht, wird garantiert bei „Deutschland – Mein Garten.“ fündig.

Du bist, was du isst

Als empfehlenswert gelten laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Ob Gurke, Tomate, Kartoffel oder ganz was anderes, ist eigentlich egal. Hauptsache, es schmeckt. Und wenn das Gemüse auch noch aus heimischen Gefilden stammt, kommt es besonders frisch auf den Tisch und schmeckt nicht nur der Klimabilanz, sondern kurbelt auch noch die Wirtschaft im ländlichen Raum an.

Auf die Gurke gekommen

Diese und andere umgangssprachliche Wortspielereien wie Gurkentruppe, Saure-Gurken-Zeit oder rumgurken verulken das lange, grüne Gemüse zwar. Doch kann ihnen das in der Gunst der Verbraucher nur wenig anhaben – dort stehen die köstlich erfrischenden Kraftpakete der gesunden Ernährung nämlich ganz weit oben. Als Mitglied der Familie der Kürbisgewächse, ist die Gurke verwandt mit Kürbis und Melone. Das Fruchtgemüse mit seiner über 3000 Jahre alten Geschichte stammt übrigens ursprünglich aus Indien. Allerdings sind Gurken hier schon lange heimisch und werden heutzutage überwiegend in Gewächshäusern angebaut. Kein Wunder, die Gurke mag es warm und kann mit Frost eher wenig anfangen.

Gurken haben saftige Nährwerte

Beeindruckend: Gurken bestehen zu rund 95 Prozent aus Wasser, sind dadurch sehr kalorienarm und als netter Nebeneffekt eine willkommene, gesunde Erfrischung im Sommer. Unter der Oberfläche verbergen sich wertvolle B-Vitamine, ebenso wie Vitamin C und Mineralstoffe wie Kalium und Eisen. Zusätzlich enthält ihre Schale den natürlichen Farbstoff Chlorophyll, der im Ruf steht die Bildung roter Blutkörperchen zu begünstigen und eine antioxidative Wirkung zu haben. Wer alles aus den Nährstoffen der Gurke für eine extra gesunde Ernährung rausholen möchte, isst die Schale am besten mit.

Grüne Vielfalt aus geschütztem und Freilandanbau

Ob Salat-, Schlangen-, Feld-, Land- oder Einlegegurken, Gurken gibt es in den verschiedensten Varianten und Bezeichnungen. Ihre Qualität lässt sich deshalb auch nicht an ihrer Form festmachen, sondern vor allem an ihrer Festigkeit. Je stabiler und knackiger die Gurke ist, desto schmackhafter. Eine weniger feste Konsistenz deutet darauf hin, dass die Gurke bereits älter ist oder falsch gelagert wurde.

Um ihre knackige Frische zu bewahren, sollten Gurken nicht eingefroren werden. Besonders gut bekommen ihnen Temperaturen zwischen zehn und zwölf Grad Celsius und hohe Luftfeuchtigkeit.

Von „treulosen Tomaten“ und „Tomaten auf den Augen“

Auch Tomaten sind beliebte Protagonisten in Redewendungen. Warum das Lieblingsgemüse der Deutschen so gern aufs Korn genommen wird, können wir auch nicht sagen. Was wir aber mit Gewissheit sagen können, ist, dass die Tomate als ursprünglich südamerikanisches Gemüse eine lange Geschichte hinter sich hat. Die ersten Exemplare, die mit Christoph Kolumbus im Jahr 1498 nach Europa kamen, hatten noch wenig Ähnlichkeit mit der heute bekannten, leuchtendroten Tomate. Sie waren kleiner und hatten eine gelbe Schale. Davon zeugt heute noch die italienische Bezeichnung „pomodoro", also „Goldapfel“. So richtig durchsetzen konnten sich die bei unseren österreichischen Nachbarn auch liebevoll als Paradiesäpfel bekannten Tomaten aber erst im 19. Jahrhundert.

Zum Erröten lecker!

Ihre Farbe verdankt die Tomate dem Carotinoid Lycopin. Dazu steckt sie voller Vitamin A, B, C und E, Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Kalzium sowie Ballast- und sekundärer Pflanzenstoffe. Damit ist die Tomate perfekt geeignet, für eine ausgewogene Ernährung. Ihr hoher Wasseranteil von über 90 Prozent macht die Tomate dazu zu einem kalorienarmen und vielseitig einsetzbaren All-time-Favourite auf dem Ernährungsplan. Botanisch gesehen gehört die Tomate trotz ihrer strahlenden Farbe zu den Nachtschattengewächsen und ist sogar mit der Kartoffel verwandt.

Aromatischer Individualist

Um das volle Aroma des Gemüses genießen zu können, ist die richtige Lagerung entscheidend. Frische Tomaten halten sich am besten bei Raumtemperatur und dunkler Lagerung. Zu kühle Umgebungsluft beeinträchtigt den Geschmack der Tomate.

Außerdem ist die Tomate ein Einzelgänger – Sie strömt das Reifegas Ethylen ab und beschleunigt damit den Reifeprozess von umliegendem Obst und Gemüse.

Quelle: Deutsches Obst und Gemüse