

Gemüsesaft – Vitamin Booster!!



Von Simone Dégardin - Ernährungsberaterin der Ecole du Goût

Im Winter sind die Tage kürzer, die Sonnenstunden selten und die Temperaturen sehr niedrig. Um dich vor Erkältungen zu schützen, braucht dein Körper lebensnotwendige Stoffe, die dein Immunsystem stärken. Dazu gehören besonders die Vitamine A, C und E und diese sollten jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt jeden Tag, 5 Portionen Obst und Gemüse zu sich zu nehmen.

Doch Achtung: Beim Kochen gehen hitzeempfindliche Vitamine verloren, besonders hiervon betroffen ist das Vitamin C. Deswegen ist frischgepresster Gemüsesaft eine optimale Ergänzung zu gekochtem Gemüse, da so der Vitamin C – Gehalt der benutzten Gemüsesorten möglichst stabil bleibt.

Außerdem wird dazu geraten, feingemahlene Nüsse (z.B. Mandeln, Haselnüsse, Pekannüsse) oder Körner (z.B. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne) oder etwas kaltgepresstes Öl in den Saft unterzumischen, um die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen zu optimieren. So wird zum Beispiel das beta-Karotin (Vorläufer von Vitamin A), welches in vielen Gemüsesorten vorhanden ist, besser vom Körper aufgenommen. Weiterhin reichern Öle, Nüsse und Körner den Saft mit Vitamin E an, ein weiteres wichtiges Vitamin, das dein Immunsystem kräftigt.

Tipp: Gemüsesaft am besten gleich nach der Zubereitung genießen, damit keine Vitamine durch den Einfluss von Licht verloren gehen.

