



*Siegfried Wintgen,  
Ernährungsberater,  
Küchenmeister VKD,  
Mitglied des Olympiateams 2004 der  
Nationalmannschaft  
der Köche Deutschland.*

## Alles Gemüse oder was?

Was hat es auf sich mit den ständigen Empfehlungen, mehr Gemüse zu verspeisen? Betrachtet man ernährungsphysiologische Ratschläge, Empfehlungen aus den Traditionen des Ostens und des Westens oder medizinische Grundsätze - stets wird dem Gemüse eine Hauptrolle zu Teil. Unter Gemüse versteht man im Allgemeinen (laut Brockhaus) die roh oder nach besonderer Zubereitung genießbaren Teile meist einjähriger Pflanzen, die der menschlichen Ernährung dienen. Geschichtlich betrachtet wurden schon von sehr alten Kulturen wie den Ägyptern die unterschiedlichsten Gemüsesorten angebaut und ob ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften hochgeschätzt. In der täglichen Ernährung hat Gemüse zusammen mit Getreide in früheren Zeiten eine wesentlich zentralere Rolle gespielt als heutzutage. Fleisch, Fisch sowie deren Verarbeitungsprodukte stellen heutzutage häufig die zentrale Komponente einer Mahlzeit, während Gemüse ein Dasein als sogenannte Beilagen fristet.

Auch in den klassischen Küchenbrigaden war es ein Privileg, auf den Königsposten Saucier oder Poissonier tätig sein zu dürfen. Doch der Weg dorthin führte zumeist erst über die Strafkolonie Entremetier, dort, wo es galt, langweilige Putz- und Schneidearbeiten zu verrichten. Kein Wunder also, dass die Zulieferindustrie mit dem Angebot geputzter, geschnittener und lagerfreundlich konservierter Artikel offene Türen eingerannt hat. Und dies mit wirtschaftlich ausgerichteten Argumentationen wie Personaleinsparungen und geringerem Lagerbedarf sowie Einschränkungen des Verderbnisverlustes. Gemüse bieten uns teils extrem hohe Nährstoffdichten bei Vitaminen, Mineralstoffen sowie den Pflanzenbegleitstoffen, deren

elementare Bedeutungen für unsere Gesundheit allmählich mehr und mehr deutlich werden. Darüber hinaus werden wir mit Ballaststoffen versorgt, was insbesondere für einen leistungsfähigen und immunstarken Darm sehr wichtig ist. Eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz unseres Körpers kann über den vermehrten Verzehr von frischem Gemüse ebenfalls besser erreicht werden und der ernährungsmedizinischen Empfehlung nach mehr Abwechslung in der Lebensmittelauswahl kann gerade mit Gemüse und Co. auf einfachste Art und Weise entsprochen werden. Um die gesundheitlichen Vorzüge wirklich gut nutzen zu können, ist die Verarbeitung absolut frischer Produkte unabdingbar. Außerdem dürfen Boden und Saat, Pflanzen und Wasser nicht belastet sein; erstens um uns davor zu schützen, schädliche Substanzen wie Schwermetalle oder chemische Konservierungsstoffe aufzunehmen und zweitens, um die Qualität der bewirtschafteten Böden zu erhalten bzw. wieder zu erlangen. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Aufnahme von ca. 400 g Gemüse, der in Deutschland im Durchschnitt gerade einmal zur Hälfte entsprochen wird und amerikanisch begründete Kampagnen wie die Aktion "5 a day" versuchen die Bürger mit leicht greifbaren Mengenvorstellungen an eine gesündere Ernährung heranzuführen. Richtig verarbeitetes und zubereitetes Gemüse mit hervorragender Qualität kann unnachahmliche Geschmackserlebnisse erzeugen und hilft uns, das persönliche Wohlbefinden zu steigern. Versuchen Sie es doch in Zukunft wieder ein wenig mehr mit Gemüse, Sie werden es sicher bald zu schätzen wissen,

Ihr Siegfried Wintgen