



GELB: ZUBEREITUNGSARTEN

1. Frage:

Mögliche Zubereitungsarten für Gemüse und Früchte

- Kochen/Sieden (Garen in kochendem Wasser, Gemüse ist mit Wasser bedeckt)
- Dünsten (Garen mit sehr wenig Wasser)
- Dämpfen (Garen im Wasserdampf z.B. im Siebeinsatz oder im Dampfgarer)
- Druckkochen (Garen in kochendem Wasser unter Druck z.B. im Dampfkochtopf)
- Backen im Ofen (Garen im Heissluft Backofen mit etwas Öl)
- Gratinieren/Überbacken (Garen im Backofen mit einer Sauce oder Käse)
- Braten (Garen in einer Bratpfanne mit etwas Öl)
- Schmoren (langsames Garen in wenig Flüssigkeit mit Pfannendeckel)
- Grillieren (Garen auf einem heissen Grillrost)
- Frittieren (Garen in einem Ölbad)

→ Sehr fettreiche, schwer verdauliche Zubereitungsart und sollte daher nur selten bei besonderen Anlässen eingesetzt werden

Gemüse und Früchte können natürlich auch roh gegessen werden!

2. Frage:

Jede Zubereitungsart hat seine Vor- und Nachteile bezüglich der enthaltenen Nährstoffe. Dabei gehen unterschiedliche Nährstoffe verloren und andere können besser von deinem Darm aufgenommen werden. Diese Aufnahme im Darm nennt man Resorption.

Auswirkungen von der Zubereitung auf die Nährstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe:

- Wird in viel Kochwasser gekocht, gehen mehr sekundäre Pflanzenstoffe verloren.
- Durch die Hitze werden die sekundäre Pflanzenstoffe viel besser resorbierbar.
- Sekundäre Pflanzenstoffe können schlechter aus Rohkost aufgenommen werden.

Vitamine:

- Vitamine können durch viel Kochwasser ausgeschwemmt werden.
- Durch die Hitze werden viele Vitamine zerstört, besonders wenn das Gemüse oder die Früchte lange dieser Hitze ausgesetzt sind.
- Am meisten Vitamine bleiben in Rohkost erhalten. Dabei sollte beachtet werden, dass für gewisse Vitamine (A, D, E, K) gleichzeitig Fett aufgenommen wird. Daher kann es sinnvoll sein, ein Salatdressing oder einen Dipp zu rohem Gemüse und eine Handvoll Nüsse oder etwas Joghurt zu Früchten dazu zu essen.

Mineralstoffe

- Je mehr Wasser beim Kochen verwendet wird, desto mehr Mineralstoffe werden ausgeschwemmt. Wird ohne oder mit sehr wenig Wasser gekocht z.B. gedünstet, gedämpft, gebacken und gebraten gehen Mineralstoffe kaum verloren.





- Mineralstoffe sind hitzestabil.
- Aus Rohkost kann dein Körper die Mineralstoffe schlechter resorbieren.

3. Frage:

Individuelle Antworten!

Beispiel mit gelber Peperoni:

- Dünsten = gedünstete gelbe Peperoni mit Curry und Sesam Samen
- Dämpfen = gedämpfte gelbe Peperoni mit Zucchetti
- Druckkochen = gelbe Peperoni Suppe mit Koriander und Kichererbsen
- Backen im Ofen = gefüllte gelbe Paprika mit Linsen und Tomaten
- Gratinieren/Überbacken = gratinierte gelbe Peperoni, Aubergine und Feta
- Braten = gebratene gelbe Peperoni mit Rosmarin und Joghurtsauce
- Schmoren = gelbe Peperoni-Pilzgoulasch mit gelben Erbsen
- Grillieren = gegrillte gelbe Peperoni mit Salbei und Halloumi

Folgende Zubereitungsarten werden nicht empfohlen:

- Kochen/Sieden
 - Aufgrund es vielen Kochwassers werden sehr viele Vitamine und Mineralstoffe ausgeschwemmt. Besser wäre Dämpfen oder Dünsten, bei dem das Gemüse mit viel weniger Flüssigkeit gekocht wird.
- Frittieren
 - Frittieren ist eine sehr fettreiche Zubereitungsart, bei der die meisten Vitamine aufgrund der Hitze zerstört werden. Ausserdem können potenziell schädliche Röststoffe entstehen (Acrylamid) .

Quellen:

Pauli Lehrbuch der Küche (2015) Pauli Fachbuchverlag AG,
13. Auflage ISBN 978-3-9523024-0-8

<https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-artikel/16-07-2012-naehrstoffveraenderungen-bei-der-lagerung-verarbeitung-und-zubereitung-von-lebensmitteln-teil-1/>

