



ORANGE: KÜBRIS



1. Frage:

Ein Kürbis ist orange aufgrund des sekundären Pflanzenstoffes namens Beta Carotin. Dieser gehört zu der Gruppe der Carotinoide. Dieser sekundäre Pflanzenstoff ist eine Vorstufe von Vitamin A. Das bedeutet, dass dein Körper kann daraus Vitamin A herstellen, was besonders für deine Sehkraft und dein Immunsystem sehr wichtig ist. Das Beta Carotin selbst verringert möglicherweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Der Gehalt von Carotinoiden und somit auch vom Beta Carotin in Lebensmitteln ist von der Sorte, der Jahreszeit, dem Reifegrad und den Ernte- und Lagerbedingungen abhängig. Je intensiver die Farbe einer Frucht oder ein Gemüse ist, desto mehr Carotinoide sind enthalten. Das bedeutet auch, dass oft in der Schale der Gehalt am höchsten ist.

Das Beta Carotin verleiht nicht nur dem Kürbis seine typische Farbe, sondern genauso den Karotten. Daher heisst die Stoffgruppe Carotinoide. Das Beta Carotin ist aber auch in Aprikosen, Spinat, Grünkohl oder Brokkoli enthalten.

2. Frage:

Grünes Gemüse wie Spinat ist trotz seines hohen Gehaltes an Beta Carotin nicht orange. Der Grund dafür ist der enthaltene grüne Farbstoff Chlorophyll, dieser überdeckt das Orange für das menschliche Auge.



3. Frage:

Alle Carotinoide und somit auch das Beta Carotin sind hitzestabil und fettlöslich. Das bedeutet, dass du die Aufnahme von Beta Carotin deutlich steigern kannst, indem du gleichzeitig etwas Fetthaltiges zur Frucht oder dem Gemüse konsumierst. Konkret könnte dies heissen, dass du in einen Smoothie oder an gekochtes Gemüse etwas kalt gepresstes Öl gibst. Wenn du eine Frucht isst, reicht es bereits, wenn du eine Handvoll Nüsse dazu nimmst.

Quellen:

<https://www.5amtag.ch/wissen/sekundaere-pflanzenstoffe/carotinoide/>

<https://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/carotinoide-id31219.html>

Bildquellen:

<https://www.pastaweb.de/zutaten/gemuese/spinat/>

<https://www.gemuese.ch/Gemuse/Gemusearten/Kurbis>

