



## 10 einfache Regeln für den Einkauf und die Zubereitung von Lebensmittel

Lebensmittel so zu behandeln, dass diese möglichst vitalstoffreich und gesund gegessen werden können, ist relativ einfach. Vorausgesetzt Sie befolgen 10 einfache Regeln. (Dr. Manfred Hoffmann)

### 1. **Vollreif**

Kaufen Sie vollreife, regionale Ware je nach saisonalem Angebot! Unreifes Obst und Gemüse enthält nur einen Bruchteil der bioaktiven Stoffe. Und durch Transport und Lagerung gehen viele dieser Stoffe (z. B. die Phenolsäuren) zum Großteil kaputt. Die Fähigkeit, freie Radikale zu neutralisieren, reduziert sich dadurch erheblich. Freie Radikale sind kurzlebige, aggressive, sauerstoffhaltige Verbindungen. Sie können die Entstehung von Tumoren, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatische Erkrankungen, Augenerkrankungen etc. fördern. Auch auf den Alterungsprozess im Gehirn haben die freien Radikale Einfluss.

### 2. **Farbenprächtig**

Bevorzugen Sie vielseitige Ernährung mit möglichst vielen farbigen Komponenten! Pflanzenfarbstoffe wie Anthocyane (Geben die rote, violette, blaue oder blauschwarze Färbung) und andere Flavonoide (Positive Effekte auf die Gesundheit wie: Schutz vor Krebs, Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Antibakterielle und antivirale Wirkung, Verbesserung des Langzeitgedächtnis) gehören zu den bioaktiven Pflanzenstoffen. Wir konnten z. B. in einem Versuch feststellen, dass die rotschalige Kartoffelsorte Desirée eine stärkere antioxidative Wirkung hat als die gelbschaligen Sorten.

### 3. **Vertrauenswürdig**

Mit den Sinnen einkaufen: Augen, Geruch und Tastsinn sind durchaus nützliche Helfer beim Einkauf, um Frische und Qualität zu beurteilen. Der Direktbezug beim Erzeuger vor Ort bietet die größte Frischegarantie!

### 4. **Warenkunde**

Eignen Sie sich ein Grundwissen an Warenkunde an! Nur durch entsprechende Kenntnisse finden Sie die gesündesten Lebensmittel am Markt.

### 5. **Kurze Lagerung**

Lagern Sie frische Lebensmittel nur kurze Zeit.

### 6. **Nicht schälen**

Essen bzw. verwenden Sie ganzes Obst und Gemüse soweit möglich! Eine Apfelschale z. B. enthält 100mal so viele Flavonoide wie „der Rest“. Auch bei Gemüse wie Paprika und Tomaten stecken teilweise 50- oder 60mal so viele sekundäre Pflanzenstoffe (Diese üben im menschlichen Körper eine Vielzahl von Schutzfunktionen aus. So können sie das Immunsystem stärken, den Körper vor freien Radikalen schützen, Krankheitserreger abtöten etc.) in der Schale oder in unmittelbarer Schalennähe.

### 7. **Sauerstoffarm**

Bereiten Sie ihr Essen sauerstoffarm (schonendes Garen) und ohne Mikrowelleneinsatz zu.

### 8. **Nicht aufwärmen**

Verzehren Sie Speisen frisch gekocht bzw. zubereitet, wärmen sie möglichst wenig auf!

### 9. **Frische**

Selbst gepresste Säfte sofort trinken! achten sie außerdem beim entsaften darauf, dass möglichst wenig Luft im Spiel ist (niedrige Auslaufhöhe, niedriger Zerreißungsgrad).

### 10. **Einfrieren**

Wenn sie konservieren wollen, ziehen Sie das Gefrieren anderen Konservierungsverfahren vor, denn dadurch werden am wenigsten bioaktive Pflanzenstoffe inaktiviert.

email:

[gabriele@hofeld-weitlof.com](mailto:gabriele@hofeld-weitlof.com)