

# Gemüse



werden. Die Symptome einer Nitritvergiftung sind: akute Blausucht (das Blut verliert seine Sauerstoffaufnahme-fähigkeit), Mattigkeit, Schwindelgefühle, Ohrensausen, Erbrechen, Krämpfe und Nervenschädigungen. Besonders gefährdet sind Säuglinge und Kleinkinder.

Passierter Feinfrostspinat z.B. enthält eine anfängliche Menge von 4,2 ppm (= Millionstel Gramm pro Kilo) Nitrit. Der Nitritgehalt steigt bei einer Temperatur von 20 Grad Celsius nach 2 Tagen auf 423 ppm an. Diese Menge ist gesundheitsschädlich! In frischem Spinat ist 0,6-2,5 ppm Nitrit. Dieser Gehalt steigt bei Lagerung oder Transport in Plastik auf 640 ppm am dritten Tag. Von dieser Umsetzung besonders betroffene Pflanzen sind außer Spinat: rote Rüben, Kohlrabi, Blumenkohl, Selle-

„Eßt Gemüse und ihr bleibt gesund“, dachte ich auch immer und focht lange und unermüdliche Kämpfe mit, in und gegen meine Wohngemeinschaft. Inzwischen gibt es bei uns ab und zu mal ein Salatblatt. Und was muß ich in den klugen Büchern, die ich zu Rate zog, lesen: ausgerechnet in grünem Salat sammeln sich DDT, Lindan und E 605 besonders gern. Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Kirschen, Karotten, Tomaten und Kopfsalat sind mit Rückständen von Pestizidbehandlung stark befallen.

Auch durch Waschen oder Schälen können die Schadstoffe nicht entfernt werden, da die Gifte sich in der ganzen Frucht schön gleichmäßig verteilen. Bei Karotten kann man sich – welch Lichtblick – zumindest etwas schützen, indem man die obere Hälfte nicht mitißt und sie natürlich schält. Denn das Karotin hat die reizende Eigenschaft, alle Schadstoffe im Boden noch zusätzlich anzuziehen. Und diese sammeln sich mit Vorliebe in besagter oberer Hälfte.

Und was ist mit den Vitaminen, die man doch mit Obst und Gemüse aufnehmen soll? Auch da mußte ich dazu lernen. Es gibt drei verschiedene Gruppen von Vitaminen, die zur Aufrechterhaltung eines ausgeglichenen Stoffwechsels notwendig sind: den Vitamin B-Komplex; fettlösliche Vitamine, hauptsächlich in Ölfrüchten, Nüssen, naturbelassenen Ölen, Butter, Lebertran, Getreidekeimen, Soja, Sahne und naturbelassener Milch; und wasserlösliche. Durch Obst und Gemüse decken wir also unseren Bedarf an dieser letzten Vitamingruppe. Außerdem brauchen Vitamine, um voll wirksam zu werden, Auxone. Das ist eine Gruppe von Hilfsstoffen, deren Zusammensetzung unbekannt ist. Diese Auxone sind übrigens in Obstsaften nicht mehr enthalten. Abgesehen von der Wirkungsweise von Vitaminen, ist es sowieso fraglich, ob in dem Gemüse, das wir kaufen, über-

## Waschen nützt nichts

haupt noch welche drin sind. Durch Kunstdünger, Pestizide und die Nahrungsmittelverarbeitung wie Erhitzen, Konservierung und Färben werden die Vitamine in Mitleidenschaft gezogen.

Und dann muß das Ganze ja noch gekocht werden. Bekanntlich ist ein schnelles Erhitzen auf hohe Temperaturen – wie im Druckkochtopf – für die Vitamine nicht so schädlich. Aber der Nachteil daran ist, daß hohe Temperaturen die Entstehung von schädlichem Nitrit beschleunigen. Dieses Nitrit entsteht aus Nitrat, das natürlicherweise in Gemüse enthalten ist. Der Gehalt kann und wird allerdings durch Stickstoffdüngung um ein Vielfaches erhöht

rie und Paprika. Alles Gemüsesorten, die ich gerne esse. Man sollte also bei all diesen Sorten eine lange Lagerung vermeiden, erst recht ein Wiederaufwärmen.

Trotz all dieser Horrormeldungen über Früchte und Gemüse möchte ich eigentlich nicht darauf verzichten. Ich werde also meine Kämpfe in der Wohngemeinschaft wieder aufnehmen müssen: jetzt aber nicht für Gemüse überhaupt, sondern dafür, daß man es aus biologischem Anbau kauft. Denn da können wir sicher sein, daß keine chemischen Düng- und Pflanzenschutzmittel benutzt werden.

*Cornelia und Detel*



Ab und zu können wir auf dem Markt auch Gemüse aus biolog.-dyn. Anbau bekommen