

Gesundes Obst und Gemüse



In manchen Kleingärten wird weder Obst noch Gemüse angebaut. Abgesehen davon, dass Obst und Gemüse entsprechend unserer Gartenordnung in den Kleingarten gehören, frage ich mich, wie diese Gartenfreunde Ihren Vitaminbedarf decken. Alles mit gekauftem

(gespritzten) Gemüse, Obst, Säften und Pillen? Nur um sich im Garten zu erholen und zu grillen ist eigentlich der Garten zu schade. Besonders in Familien mit Kindern (Enkeln) und älteren Gartenfreunden dürfte der Anbau und Verzehr von Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten wichtig sein. Ich möchte das an nachfolgenden Beispielen deutlich machen.

Wir benötigen für ein gesundes Leben sogenannte Radikalfänger in unserer Nahrung. Diese Antioxidanz schützt vor freien Radikalen, die viele Krankheiten auslösen können. Diese Stoffe filtern UV- und Blaulicht, enthalten Makulaturpigment (natürliche Sonnenbrille des Auges), beugen der altersbedingten Makulaturdegeneration vor, stärken unser Immunsystem und beugen Sehstörungen als Folge von Mangelerscheinungen vor. Bei diesen Stoffen handelt es sich um Carotinoide die Lutein und Zeaxanthin heißen. Diese Stoffe muss man nicht in der Apotheke kaufen. Diese Stoffe sind enthalten in Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Rapünzchen, Salat, Tomaten, Mais, grünen Bohnen, Porree, Erbsen, Petersilie und Pfirsich.

Natürlich ist es auch möglich den Vitaminbedarf mit importierten Früchten, die teilweise um die halbe Welt geflogen werden, zu decken. Im Garten steht Vitamin C in ausreichender Menge zur Verfügung. Dafür müsste man allerdings z.B. Schwarze Johannisbeeren, Erdbeeren, Paprika, Petersilie, Fenchel oder Brokkoli im Garten anbauen. Diese Pflanzen enthalten Ascorbinsäure, die u.a. Mangelerscheinungen, erhöhte Infektionsanfälligkeit, Sehschwäche und Ermüdungserscheinungen vorbeugen. Gute Gesundheit wünscht

E. Schmitt.