

Veganer sollten zudem noch Brokkoli, Spinat, Bier- und Trockenhefe in den Speiseplan integrieren.

Finger weg vom Frittieren

Falsche Nahrungszubereitung oder -lagerung kann dazu führen, dass Vitamine enzymatisch abgebaut werden und als Nahrungsbestandteil verloren gehen. „Grundsätzlich tragen Einfrieren und kurze Kochzeiten dazu bei, dass die Struktur erhalten bleibt“, weiß die Ernährungsberaterin. Blanchieren, braten, dünsten, kochen, sieden, pochieren, sautieren und schmoren sind geeignete Kochmethoden, um möglichst viele Vitamine zu erhalten.

Von Frittieren ist gänzlich abzuraten, da Furanverbindungen entstehen, welche zwar Aroma und Geschmack verbessern, jedoch gesundheitsschädlich und krebserregend sind. Auch Aufwärmen mögen Vitamine gar nicht. Speisen sollten daher so zubereitet werden, dass sie nicht für längere Zeit warm gehalten werden müssen. Das zweite Erhitzen zerstört die nach der ersten Zubereitung verbliebenen Vitamine weiter.

Zusätzlich sollte Obst und Gemüse immer dunkel, trocken und kühl gelagert werden, damit es vor Wärmeeinwirkung geschützt ist. Wartmanns Tipp: „Geben Sie zu frischem Obst-

oder Gemüsesalat etwas Zitrone. Sie schützt die Vitamine vor dem zerstörerischen Einfluss des Luft-Sauerstoffs und verhindert damit gleichzeitig, dass die Speise braun wird.“

Entgegen der gängigen Meinung ist das Tiefgefrieren von Lebensmitteln im Vergleich zu anderen Konservierungsmethoden besonders schonend, weshalb es eine gesunde Alternative zu frischem Gemüse ist. Je schneller das jeweilige Lebensmittel gefrostet wird, desto besser bleibt seine Qualität erhalten. Doch auch hier gilt: „Kaufen Sie keine Produkte, deren Verpackung beschädigt ist, und kontrollieren Sie die Temperatur der Tiefkühltruhe.“ ●

Regionaler Genuss, verpackt in einer Kiste



Regionale, saisonale und biologische Lebensmittel aus der nahen Umgebung genießen – so geht's:

Immer mehr Menschen möchten sich gesund ernähren und setzen dabei auf regionale und biologische Lebensmittel. Doch oft ist man zu beschäftigt, es fehlt die Zeit zum bewussten Einkaufen. Eine Alternative sind die Gemüse- bzw. Bio-Kisten-Abos. Wer also Wert auf gesundes und genussvolles Essen legt, hat im Raum Wien die Möglichkeit, sich Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft direkt vor die Haustüre oder ins Büro liefern zu lassen. Dabei gibt es neben unterschiedlichen Anbietern auch verschiedene Größen und Arten von Kisten. Sehr bekannt und seit Jahren im Geschäft ist der Biohof Adamah, der an einem bestimmten Wochentag liefert. Er bieten ein breites



Sortiment an Gemüse- und Obstkisten an. Daneben hat man auch die Möglichkeit, Fleischwaren, Milchprodukte, Eier oder frisch gebackenes Brot zu bestellen.

Kabarettist und Biobauer Pepi Hopf liefert jeden Freitag und Samstag von seinem Familienunternehmen Biogemüse Hopf im Marchfeld an verschiedene Lieferstandorte in Wien. Einer davon ist das Kabarett und Café Niedermair im 8. Bezirk. Die Bestellung erfolgt ganz unkompliziert ohne Registrierung.

Der Kistinhalt wird immer sonntags auf Facebook präsentiert, bestellen kann man, solange der Vorrat reicht. Man kann sich auch ein Kisterl selber zusammenstellen.

Biomitter hat neben den klassischen Biokisten ein großes Angebot an Saft- und Smoothiekisten. Zum Beispiel bietet er eine eigene Kursaft-Kiste an. In Wien liefert Biomitter immer montags. Ob für einen Single-Haushalt oder eine ganze Familie, bei den Biokisten ist bestimmt für jeden etwas dabei. Als gesunde Alternative werden dabei auch der nachhaltige Umgang mit Lebensmitteln und die regionale Landwirtschaft gefördert. ●

ANBIETER IN WIEN

- www.adamah.at
- www.biogemuehopf.elisting.at
- www.biohof-mogg.at
- www.biomitter.at
- www.biowichtl.at
- www.ochsenherz.at
- www.oekokiste.com