



BUNT IST GESUND

Die leuchtend bunten Farben von Gemüse und Obst strahlen uns an: wir können kaum anders als zuzugreifen. Und das hat einen Grund! Wir erklären wie die bunte Farbenvielfalt entsteht und ob das eine Bedeutung für unsere Gesundheit hat.

So kommt die Farbe ins Gemüse

Warum ist die Erdbeere eigentlich rot? Im Laufe der Evolution haben Pflanzen verschiedene Mechanismen für ihr Überleben entwickelt. Einige haben es sehr schlau angestellt und bedienen sich Ihrer Fraßfeinde, indem sie diesen ihre Samen „unterjubeln“. Man nennt diesen Mechanismus **Endochorie**.

Die Pflanze produziert Früchte, die ihre Samen enthalten. Dies sind nicht immer die Früchte, die wir umgangssprachlich als solche bezeichnen, sondern botanisch korrekt zum Beispiel auch Zucchini, Avocado und Grüne Bohnen. Haben diese Früchte ihre Reife erreicht, entwickeln sie leuchtend bunte Farben, die Tieren genauso wie uns Menschen **Frische, Qualität** und einen tollen **Geschmack** versprechen. In der Natur werden diese Früchte dann von Tieren gefressen, die die Samen später, manchmal viele Kilometer weit entfernt, ausscheiden, so dass eine neue Pflanze wachsen kann. Äpfel, Kürbisse und Erdbeeren nutzen beispielsweise diesen Verbreitungs-Mechanismus.

Nicht alle Pflanzen, die farbenfrohes Gemüse und Obst hervorbringen, setzen diesen clevereren Kniff der **Evolution** ein. Aber warum auch immer ein Rotkohl oder eine Grapefruit bunt und lecker aussehen, bei uns verfehlt ein solch leckerer Anblick seine Wirkung nicht: wir möchten am liebsten sofort zubeißen. Und das sollten wir auch!

Denn viele der Substanzen, die für die leuchtenden Färbungen verantwortlich sind, besitzen **gesundheitsfördernde Eigenschaften**. Die kleinen, feinen Bestandteile fallen mengenmäßig kaum ins Gewicht, haben aber dennoch bedeutende Auswirkungen auf unseren **Stoffwechsel**, unser **Immunsystem** und unsere **Zellgesundheit**. Getreu dem Motto „Du bist was du isst“ können wir von solchen Sekundären Pflanzenstoffen und anderen Verbindungen profitieren.



Mit Ihrem gesund + aktiv Ernährungsplan bekommen Sie genau die Stoffe, die Ihr individueller Stoffwechsel benötigt. Lassen Sie sich von der **bunten Gemüse- und Obstvielfalt** inspirieren. Schließlich ist es nicht nur wichtig, unserem Körper die richtigen Fette, Kohlenhydrate und Proteine zur Verfügung zu stellen.

Bunt ist gesund

Es ist nicht immer nur ein einzelner Inhaltsstoff, der für die sichtbare Farbe einer Pflanze verantwortlich ist. Einige Stoffe überlagern andere mit Ihrer Farbgebung und auch die Ausprägung der Farben innerhalb der Stoffgruppen variiert. Einige typische Färbungen lassen sich dennoch den **farbgebenden Inhaltsstoffen** zuordnen und gesund sind sie alle!

Rot, Orange, Gelb – Carotinoide

Vom warmen sonnengelb bis zum tiefen tomatenrot - , Carotinoide machen es möglich. Diese Stoffgruppe ist **fettlöslich**, weshalb die Lebensmittel am besten mit etwas Fett verzehrt werden sollten, damit die Carotinoide ihre volle Wirkung entfalten können. Ein paar Nüsse, ölhaltiges Salat-Dressing oder ein Stück Fisch können hier die perfekte Kombi sein.

Als **Radikalfänger** sorgen Carotinoide im Körper dafür, dass oxidativer Stress nicht zu groß wird. So können sie dazu beitragen, Alterungsprozesse zu verlangsamen. Carotinoide finden sich in Form von Lycopin in Tomaten, Chilischoten und Hagebutten oder als a- und b-Carotin in Möhren und Orangen. Ebenfalls enthalten





Spinat, Grünkohl und Vanille Carotinoide. Beim **Erhitzen** werden die pflanzlichen Zellstrukturen aufgebrochen und das **Lycopin herausgelöst**, wodurch wir es leichter aufnehmen können. Sofrito, eine im Mittelmeerraum beliebte Würzpaste aus Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch ist daher eine tolle Grundlage für verschiedenste Gerichte.

Blau, Violett, Rot – Anthocyane

Anthocyane gehören zu den **Polyphenolen**, wie sie auch in Olivenöl zu finden sind. Sie sind für die Blau- und Violettfärbung von Heidelbeeren, Apfelbeeren (Aronia), schwarzen Karotten und Rotkohl verantwortlich.

Wie die meisten Pflanzenfarbstoffe wirken auch sie **antioxidativ** und können so vor zahlreichen Erkrankungen schützen sowie die Hautalterung verlangsamen. Zudem sollen Anthocyane **entzündungshemmend** und gefäßschützend sein. Dieser wertvolle Stoff ist ebenfalls in Salbei und Thymian enthalten.

Rot, Orange, Gelb – Betalaine

Der Rote-Bete-Farbstoff, der auch in einigen Rüben enthalten ist, kann antioxidativ und damit **zellschützend** wirken. Wenn Betalaine im Körper nicht vollständig abgebaut werden, scheiden wir den Farbstoff mit dem Urin aus, der dann rötlich erscheint. In der Natur kommen Betalaine nie gemeinsam mit Anthocyanen vor.

Gelb – Flavonoide

Es gibt tausende von unterschiedlichen Flavonoiden. Die Flavonoide sind eine große Gruppe von Pflanzeninhaltsstoffen, darunter auch - meist gelbe - Farbstoffe (lateinisch flavus = gelb). Sie sind in Zitronen, Weintrauben, Sellerie, Schnittlauch und Tee enthalten.

Wenn wir Flavonoide verzehren, wirken sich diese auf den **Arachidonsäure-Stoffwechsel** und damit auf die Blutgerinnung aus. Dadurch können sie einen positiven Einfluss auf **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** haben. Sie aktivieren verschiedenste Zelltypen des Immunsystems und wirken so entzündungshemmend. Auch in Petersilie, Aprikosen und schwarzen Johannisbeeren sind Flavonoide enthalten.

Grün – Chlorophyll

„Grün ist Leben“ – das Blattgrün ermöglicht den Pflanzen die Nutzung des **Sonnenlichts** als Energiequelle für den Aufbau benötigter Substanzen. Besonders viel Chlorophyll ist in Grünkohl und Spinat enthalten. Auch grüne Äpfel, Birnen und Brokkoli enthalten Chlorophyll. In grünen Obst- und Gemüsesorten findet sich zudem häufig der Farbstoff Lutein, der beim **Zellaufbau** hilft und die **Augen schützen** kann. Carotinoide können ebenfalls in grünen Pflanzen enthalten sein, denn sie sind für die Fotosynthese essenziell. Ihre typische Farbe wird hier allerdings vom Grün des Chlorophylls überdeckt.

Fazit

Eine bunte Mischung macht's! Am besten **regionale** und **saisonale** Obst- und Gemüsesorten verzehren, denn diese können ihre gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe voll entwickeln, weil sie möglichst **reif geerntet** werden können. Wie wäre es mal mit einem Gericht nur aus grünen Zutaten? Oder Sie kaufen nach dem Ampel-Prinzip ein: montags rot und dienstags gelb. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Übrigens: auch weiß ist gesund, also vernachlässigen sie diese Lebensmittel nicht.

Wir wünschen bunten Genuss!

Autorin: Christina Günther

