

WOHL &amp; SEIN

# Frisch gepresst und doch nicht gesund

Beim Entsaften von Obst und Gemüse können schädliche Stoffe entstehen

**Leserfrage: Ich nutze meinen Entsafter gern und intensiv. Aber wie sieht es mit dem gesundheitlichen Nutzen von Gemüsesäften aus?**

«Fünf am Tag» lautet eine der wichtigsten Regeln der Ernährungsmedizin. Gemeint sind damit die empfohlenen fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) präzisiert: Eine Portion entspricht etwa 120 Gramm, drei davon sollten über Gemüse und zwei über Obst abgedeckt werden – am besten so bunt gemischt wie möglich. Im Alltag aber tun sich viele schwer damit, auf solche Mengen zu kommen. Entsprechend verlockend ist es, die eine oder andere Portion einfach durch Saft zu ersetzen.

Aber geht diese Rechnung auf? Gerd Hamscher, Professor für Lebensmittelchemie und Lebensmittelbiotechnologie an der Justus-Liebig-Universität Gießen, schüttelt den Kopf – und rät zum Blick auf das, was im Entsafter verbleibt. «Die Pflanzenreste dort wären wertvoll für den Körper gewesen», sagt er, «doch statt des Gesamtpakets nimmt man nur den Zellsaft zu sich.» Da stecke zwar viel drin, aber anderes gehe verloren. Zum Beispiel die ballaststoffreichen Pflanzenfasern: Sie verlangsamen die Verdauung, fördern die Sättigung und unterstützen unsere Darmbakterien.

«Weil Säfte nicht gekaut werden, gelangen sie viel schneller in den Darm als verzehrte Nahrung», erklärt der Experte. Das kann gerade bei zuckerreichen Gemüsesorten wie Karotten den Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe schnellen lassen.

Vorsicht ist vor allem bei Säften aus dem Supermarkt geboten. Analysen, etwa vom Chemischen und Veterinäruntersuchungsamt (CVUA) Stuttgart, zeigen: Manche Gemüsesäfte enthalten ähnlich viel Zucker wie Fruchtsäfte. Spitzenreiter sind Karottensaft, dem gerne Honig zugesetzt wird, und Rote-

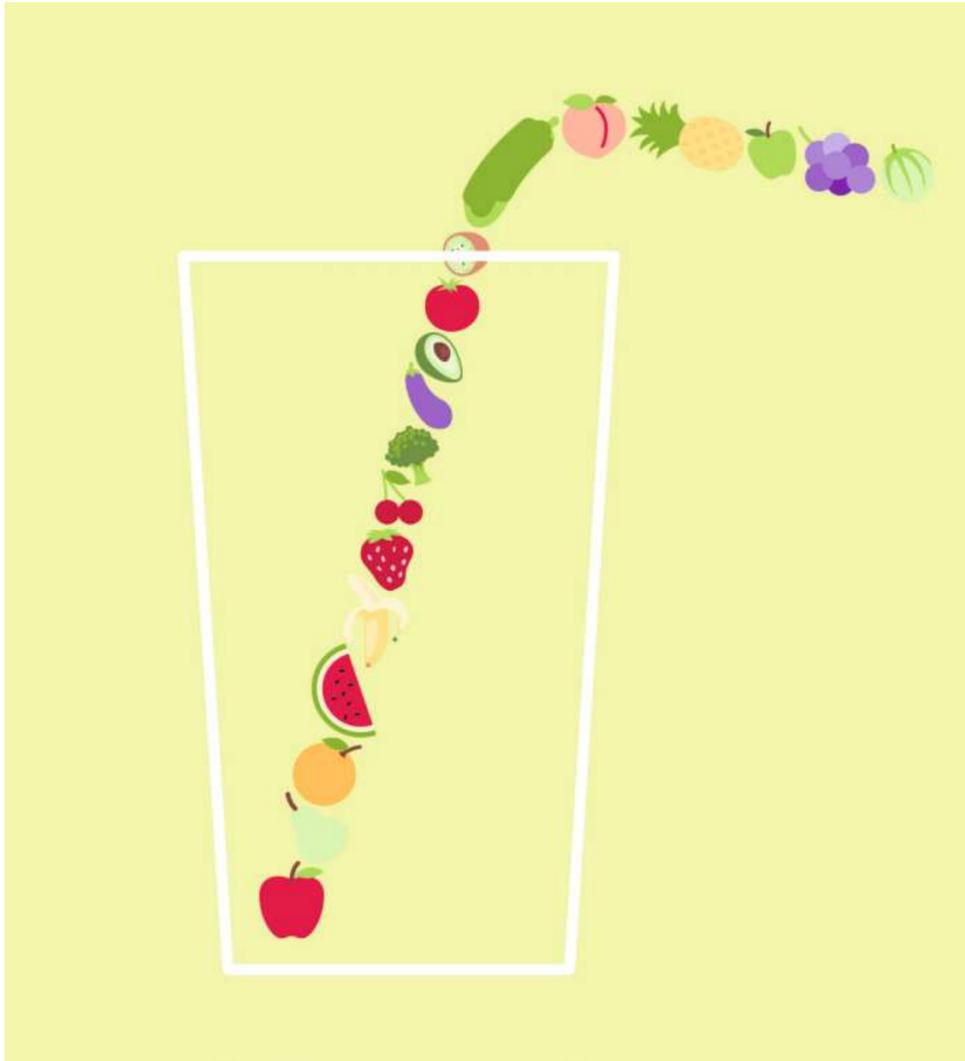


ILLUSTRATION SIMON TANNER / NZZ

aus Spinat enthalten 880 Milligramm Oxalsäure – aber schon Mengen ab 180 Milligramm täglich gelten als bedenklich. «Pflanzlich ist nicht immer gesund, roh nicht immer besser, und viel hilft nicht immer mehr», sagt Hamscher.

Theoretisch kann man von Spargel bis Kartoffel alles entsaften. Praktisch aber ist es oft sinnvoller, Gemüse zu erhitzen oder roh zu essen. Ein Beispiel dafür ist Selleriesaft, der es in den USA als angebliches Wundermittel für die Gesundheit zu einigem Ruhm gebracht hat. Tatsächlich enthält Sellerie zwar viele Nährstoffe, aber auch Furocumarine. Das sind phototoxische Stoffe, die die Sonnenempfindlichkeit der Haut erhöhen. Auch beim Pressen roher Kartoffeln ist Vorsicht geboten: Sie können giftiges Solanin enthalten. «Nicht alle sekundären Pflanzenstoffe sind per se gesund», konstatiert der Experte.

Die SGE kommt zu folgendem Schluss: «Pro Tag kann eine Portion Obst oder Gemüse durch 200 Milliliter ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.» Die Deutsche Gesellschaft

**Man kann von Spargel bis Kartoffel alles entsaften. Es ist aber oft sinnvoller, Gemüse zu erhitzen oder roh zu essen.**

## WOHL & SEIN ANTWORTET



In dieser Rubrik greifen wir ausgewählte Fragen aus der Leserschaft zu Gesundheit und Ernährung auf. Schreiben Sie uns an [wohlundsein@nzz.ch](mailto:wohlundsein@nzz.ch).

Zum Newsletter «Wohl & Sein» mit Themen rund ums Wohlbefinden gelangen Sie über den QR-Code.

Beete-Saft, der von Natur aus bis zu 80 Gramm Zucker pro Liter enthält.

Tomatensaft, Gemüsemischsaft oder Sauerkrautsaft hingegen sind oft zu salzig: Schon ein Glas kann kräftig an der von der WHO empfohlenen Grenze zum Salzkonsum kratzen. Diese liegt bei 5 Gramm täglich. Hamscher rät deshalb zu einem kritischen Blick auf Zutatenlisten und Nährwerttabellen. Ein Nachteil aber bleibt bei Fertigprodukten so oder so: «Säfte aus dem Supermarkt werden erhitzt, wodurch wertvolle Vitamine verlorengehen.»

Besser ist es, Gemüse zu Hause selber zu entsaften und rasch zu verzehren oder zumindest zu kühlen. Aber Vorsicht vor dem Saft aus dem Innenraum der Pflanzenzelle, der beim Entsaften austritt: «Zellsaft ist eine biologisch hochaktive Flüssigkeit», warnt Hamscher. Enthaltenes Nitrat etwa kann schnell in schädliches Nitrit umgewandelt werden, das den Sauerstofftransport im Blut hemmt und zur Bildung kreberregender Stoffe beitragen kann.

Überhaupt sind hohe Nitratwerte in Blattgemüse wie Spinat, Mangold, Grün-

kohl, Feldsalat oder Rucola ein Problem, weil sie auch im Körper in Nitrit umgewandelt werden. Und wer Gemüse trinkt statt isst, nimmt schnell grössere Mengen zu sich. Schon 100 Gramm gepresster Spinat können bis zu 350 Milligramm Nitrat enthalten – mehr als die empfohlene Tagesdosis für eine 70-Kilogramm-Person.

Diese Liste lässt sich fortführen: Rhabarber, Spinat und Kohl etwa enthalten viel Oxalsäure, welche die Aufnahme von Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium hemmt. 200 Gramm Saft

für Ernährung (DGE) gibt sich deutlich zurückhaltender, empfiehlt Gemüsesaft nur «hin und wieder». Auch Hamscher rät eher zum Kauen als zum Trinken und betont: «Ein vollwertiger Ersatz für eine Portion Gemüse ist Saft nicht.» Wer sich schwertut mit «Fünf am Tag», ist aber mit einem anderen Tipp der DGE vielleicht besser bedient: Nüsse oder Trockenfrüchte können eine der fünf Portionen ersetzen – die Portionsgrösse beträgt wegen des höheren Kaloriengehalts dann allerdings nur 25 Gramm.

Nina Himmer

Mit der kulinarischen Paarung «mare e monti» wird, fast wie beim Wasserskifahren oder Snowboarden, der Spagat über topografische Grenzen hinweg gewagt. Es gibt gelungene Spielarten, aber auch weniger zwingende wie das amerikanische «surf and turf», dieses Rendez-vous von Rindersteak und Hummerschwanz. Und wie sieht es in der Schweiz aus, die zwar Berge wie Sand am Meer, aber kein solches zu bieten hat?

## RESTAURANT CASA ALVA

Via Visut 31, 7014 Trin (GR)  
Dienstag und Mittwoch geschlossen.  
Telefon 081 630 42 45

Nun, im Bündner Oberland vereint ein Wirtepaar auf gelungene Weise alpine und maritime Elemente. Saskia und Reto Gadola, Eltern dreier Kinder, führen seit fünf Jahren die «Casa Alva» in Trin, und ihr Menu «Berg und Küste» nimmt ihre beiden Ursprungsorte auf: Der Koch ist in der Region aufgewachsen, die Gastgeberin an der Ostsee. Und im mittelalterlichen Pfarr-, das seit 2009 als Gasthaus dient, finden ihre Wurzeln auf himmlischen Wegen zusammen.

Die aufgetischten Fische stammen nicht aus der nahen Rheinschlucht, in der das Bahnhöflein von Trin liegt, sondern eben vom Meer. Als Amuse-Bouches kommen ein Wolfsbarsch-Nugget auf Pastinakenpüree, ein Salsiz-Tatar auf köstlich knackigem Knäckebrot und als weiterer Gruss aus der Küche ein chüschtiger Kuss von der Küste: Buttriger Steinbutt, eingerollt in knusprigem Bündner Rohschinken, fügt sich mit Haselnusspesto auf einem Boden aus gepufften Süsskartoffeln zur gelungenen Involtini-Interpretation.

Aus einem halben Dutzend Gerichten, die nur über die Hauptzutaten definiert sind, stellt man sich sein Menu aus mindestens vier Gängen zusammen (Fr. 120.–, pro weiteren Gang Fr. 20.–). Und die kulinarischen Perlen lassen uns die Phalanx amerikanischer Schnellimbisse schnell vergessen, an der uns die zwanzigminütige Anfahrt im Postauto vom Bahnhof Chur ausgangs der Kantonshauptstadt vorbeigeführt hat.

Herzhaft und al dente sind zwei auf Sauerkraut ruhende Ravioli an Portwein-Jus, gefüllt mit geschmorten Schenkeln einer Appenzeller Ente und belegt mit Tranchen von deren hausgeräucherter Brust. Krustentiere kommen als Praliné und als geschäumte Bisque,

## TISCH ODER THEKE

# So küsst die Küste die Bergwelt

Von Urs Bühler

unterlegt mit Birnenwürfeln und gekrönt von einer gebratenen Specktranche mit drei Tupfern Birnen-Gel. Mit Speck fängt man Wasserratten ebenso wie Stadt- und Landmäuse! Die Komposition ist, wie alle Gerichte, auch optisch ein Genuss. Und fast jeder Gang enthält eine knusprige Komponente, wie schon Paul Bocuse es forderte.

Ein Schaumsüppchen aus Bündner Bergkäse, der zudem in gerösteter Form darüber verteilt ist, legt sich über ein Onsen-Ei (eine Spur zu lange gegart, um noch als wachweich gelten zu dürfen). Kartoffelgratin, ein schmackhaftes Kräuterseitling-Ragout und eine buttrige Hollandaise, wie manches hier im Kisag-Bläser gefertigt, begleiten ein etwas trocken geratenes Rindshacktätschli und drei Tranchen eines aromatischen Flanksteaks. Zwei davon lässt ein lauter Unterländer, der am Nebentisch den ganzen Abend lang das Klischee vom grossmäuligen Zürcher zementiert, liegen mit der Behauptung, sie seien zäh. Das sind sie keineswegs, aber ein Second Cut ist halt nicht so zart wie ein Filet.

Das feine Kartoffelbrot, das zum Essen gereicht wird, ist im alten Backhäuschen des Dorfes gebacken – eine weitere Verneigung vor lokalen Traditionen. Der Region erweisen wir auch beim

Digestif die Reverenz, mit dem Quittenbrand der Maienfelder Destillerie Lipp (Fr. 14.–) und dem klaren Kräuterdestillat Jarvas der kleinen Brennerei Dagout aus Ilanz (Fr. 13.–). Beim Rotwein allerdings sind wir, nach dem perlenden Einstieg mit dem Brut Rosé des Jeninser Guts Obrecht (Fr. 14.50 / dl), fremdgegangen: Bei den zwei offen angebotenen Tropfen ziehen wir dem Fläscher Pinot noir den Picaro del Aguila aus dem Ribera del Duero (Fr. 14.50 / dl) vor, dessen Tiefe sich in den besonders dünnwandigen Gläsern des österreichischen Labels Zalto bestens entfaltet.

Der zweigeteilte Essraum mit sechs Vierertischen scheint dem Wirtepaar vertraut wie die eigene Stube, die Gastfreundschaft ist entsprechend persönlich geprägt. Das Spiel mit den Wurzeln setzt sich auf den Namen der sechs heimigen Hotelzimmer fort, von «Fischkutter» bis «Alp Mora». Und an manchen Daten lässt sich das Nachtessen mit einer Übernachtung und einem sorgfältig auf regionale Produkte abgestimmten Frühstück kombinieren, zum Pauschalpreis von 450 Franken pro Paar. Um Mitternacht schlägt die Glocke der Dorfkirche nebenan, ehe der Duft des Lärchenholzes an den Wänden die Gäste ins Reich der Träume führt.