

Presseinformation

Gute Laune mit Obst und Gemüse aus Deutschland

Hamburg, 21. Juni 2011 – „Sage mir, was du isst, und ich sage dir, was du bist“ formulierte bereits im 18. Jahrhundert der Denker Jean Brillat-Savarin. Doch die Essgewohnheiten spiegeln nicht nur Weltsicht und Werte wider, sondern haben auch großen Einfluss auf unsere Psyche. Gute Laune kann man sich dank der vielen wertvollen Inhaltsstoffe von Lebensmitteln regelrecht „anfüttern“. Vor allem Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und Kalzium haben deutlichen Einfluss auf das seelische Wohlbefinden. Eine wichtige Rolle spielt auch das Anti-Stress-Mineral Magnesium. Besonders vielfältig kommen stimmungsaufhellende Vitamine, Mineralien und Spurenelementen in Obst und Gemüse vor. Das Gute: Die Natur hat das regionale Angebot perfekt auf die Bedürfnisse des Körpers abgestimmt!

Im Sommer mit intensivem Sonnenschein verlangt unser Körper nach leicht Verdaulichem und kühlender Kost. Praktisch, denn jetzt reift eine breite Vielfalt an Beerenobst wie Erdbeeren und Johannisbeeren sowie eine bunte Auswahl an Salaten – vom Klassiker Kopfsalat bis hin zu speziellen Varianten wie Salatherzen. Im Winter hingegen mit nur mäßiger Sonneneinstrahlung verspüren viel Lust auf eine kohlenhydratreiche Nahrung, beispielsweise Knollengemüse. Kein Wunder, denn der Körper versucht, den Mangel an Energie auszugleichen. Möhren und Sellerie enthalten zum Beispiel viele Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Dieser wiederum ist für die Bildung von Serotonin verantwortlich. Die bekannteste Wirkung dieses Neurotransmitters ist sein Einfluss auf die Stimmung: Ein zu wenig führt zu Depressionen, Angst und Aggression.

Passt die Ernährung nicht zum Energiebedarf des Körpers, kann es zu Stoffwechselstörungen kommen, die sich ebenfalls auf das seelische Gleichgewicht auswirken. Der Natur kann man also vertrauen, denn sie hält stets das passende heimische Obst und Gemüse bereit!

Gute Laune „anfuttern“ mit saisonalem Obst und Gemüse

Der heimische Fruchtkorb enthält eine große Vielfalt an Obst – und damit vielerlei „Helferlein“ gegen Nervosität, Stress und andere psychische Beeinträchtigungen. Hier kann Zugreifen und Genießen Abhilfe schaffen!

So helfen Brombeeren beispielsweise bei Nervosität und stärken gegen Stress. Wie das funktioniert? Zu hohe Kupferkonzentrationen im Körper können zu nervöser Unruhe und seelischen Beschwerden führen. Die in den Brombeeren in rauer Menge vorhandenen Bioflavonoide binden Kupfer und schützen auf diese Weise Vitamin C sowie das wichtige Stresshormon Adrenalin vor Oxidation durch kupferhaltige Enzyme.

Sauer macht lustig! Ein Grund mehr, bei Johannisbeeren, die selbst im vollreifen Zustand zu den sauersten Obstsorten gehören, kräftig zuzugreifen. Die rote, aber vor allem die schwarze Sorten weisen einen extrem hohen Vitamin-C-Gehalt auf, der sogar über dem von Zitrusfrüchten liegt. Der menschliche Organismus kann dieses Vitamin nicht selber herstellen und ist daher auf die Zufuhr von außen angewiesen. Und dass der Volksmund Recht hat, beweist die Tatsache, dass ein Mangel an Vitamin C zu Depressionen und Reizbarkeit führen kann. Auch Mangan wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Ein ganzes Paket dieses wichtigen Spurenelements ist ebenfalls in Johannisbeeren enthalten. Gemeinsam mit den Vitaminen B3 und B5 sowie einem hohen Anteil an Magnesium unterstützen die kleinen roten Früchte den Stressabbau und wirken Verstimmungen entgegen. Darüber hinaus sind sie wichtige Lieferanten der „Nervennahrung“ Niazin und beruhigendem Kalzium.

Bald sind sie reif, Pflaumen und Birnen aus heimischem Anbau. Auch sie sind die perfekte Nervennahrung, denn sie warten mit vielerlei B-Vitaminen auf, die bei Nervosität und Stress helfen.

Im deutschen Gemüsegarten gibt es weitere „Stimmungsverbesserer“. So sorgen Endivien dank ausgiebigem Vitamin-C-Vorkommen für mentale Frische. Feldsalat steigert die Stressfähigkeit und verbessert die Konzentrationsfähigkeit mit seinem hohen Eisen- und Magnesiumgehalt. Wussten Sie, dass keine Esspflanze reicher an Magnesium ist als Feldsalat – von Spinat einmal abgesehen? Der dunkelgrüne Salat hat zwar von

Herbst bis ins Frühjahr hinein Hauptsaison, doch Kopfsalat, der von April bis November aus regionalem Anbau in den Handel kommt, verfügt über eine ähnliche Wirkung.

Beruhigend und entspannend wirkt das Trendgemüse Fenchel, das von vielen Küchenchefs neu entdeckt wird. Auch Zucchini wirken entspannend und verbessern zusätzlich die Konzentration. Dies dank ihrem hohen Gehalt an Magnesium.

Reichlich Vitamine des B-Komplexes enthält auch Spargel. Gemeinsam mit der in Fülle vorhandenen Folsäure hilft das edle Gemüse bei Stress und Konzentrationsstörungen und sorgt für die Produktion körpereigener Opiate.

Ebenfalls viel Folsäure enthalten Tomaten. Im Zusammenspiel mit Biotin und Vitamin B3 vertreiben sie Erschöpfungszustände und schlechte Stimmung.

Für alle diese Inhaltsstoffe gilt: Lieber frisch auf den Tisch, als lange lagern, denn dadurch gehen viele dieser wichtigen Stoffe verloren. Aus diesem Grund ist es auch wichtig, auf das Herkunftsland Deutschland zu achten, denn es garantiert neben einer hohen Qualität kurze Transportwege und damit Frische.