

Essen nach Farben

Die Farbe Grün



Grünes Gemüse, wie Brokkoli, Spinat, Kohl und Salate, ist reich an wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen (A, C, K), Mineralstoffen (Magnesium, Kalzium, Eisen) und Ballaststoffen. Der grüne Farbstoff Chlorophyll verleiht diesen Lebensmitteln ihre Farbe und hat antioxidative & entzündungshemmende Eigenschaften. Regelmäßiger Verzehr fördert die Gesundheit, unterstützt das Blut und kann das Wohlbefinden steigern. Grünes Gemüse ist vielseitig einsetzbar und kann in Salaten, Suppen, Smoothies oder als Beilage verwendet werden.

Beispiele für grünes Gemüse:

- **Kohlgemüse:** Brokkoli, Grünkohl, Wirsing, Rosenkohl, Kohlrabi
- **Blattgemüse:** Spinat, Mangold, Rucola, verschiedene Salate wie Feldsalat und Kopfsalat
- **Hülsenfrüchte:** Erbsen, grüne Bohnen
- **Kürbisgewächse:** Zucchini, grüne Paprika
- **Sonstige:** Gurken, Avocados, Lauch, Frühlingszwiebeln, Kräuter wie Petersilie und Basilikum

Warum grünes Gemüse wichtig ist:

- **Reich an Nährstoffen**

Versorgt den Körper mit Vitaminen (A, C, K), Mineralstoffen (Magnesium, Eisen, Kalzium) und Folsäure.

- **Chlorophyll**

Das Blattgrün ist eine natürliche Quelle für Chlorophyll, das eine ähnliche Struktur wie Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) hat und zur Entgiftung des Blutes beitragen kann.

- **Ballaststoffe**

Trägt zur Regulierung des Cholesterinspiegels und einer gesunden Verdauung bei.

- **Antioxidative Wirkung**

Chlorophyll und andere Inhaltsstoffe wirken als Antioxidantien und können entzündungshemmend sein.

- **Kalorienarm**

Aufgrund des hohen Wasseranteils ist grünes Gemüse ein kalorienarmes Lebensmittel, das beim Gewichtsmanagement helfen kann



Die Farbe Gelb

Gelbes Gemüse umfasst unter anderem gelbe Paprika, Mais, gelbe Tomaten, gelbe Zucchini und gelbe Rüben (Karotten). Diese Gemüse sind reich an Carotinoiden und enthalten viele wichtige Ballast- und Mineralstoffe, die das Immunsystem stärken und gut für Haut und Augen sind.

Beispiele für gelbes Gemüse:

- Paprika Zucchini
- Tomaten Mais Karotten
- Kürbis Rüben

Nutzen:

- **Carotinoide**

Die gelben und orangefarbenen Pflanzenfarbstoffe stärken das Immunsystem und schützen vor Krankheiten.

- **Antioxidantien**

Sie wirken als Antioxidantien und unterstützen die Gesundheit von Haut und Augen.

- **Mineralstoffe und Ballaststoffe**

Gelbes Gemüse liefert wichtige Mineralstoffe und Ballaststoffe für eine ausgewogene Ernährung.

Die Farbe Rot / Orange



Die Vorteile von roten Lebensmitteln für Ihre Gesundheit

Anthocyanin, ein Antioxidans, das in roten Lebensmitteln vorkommt, besitzt starke entzündungshemmende Eigenschaften, die Blutgefäße und Gelenke fördern. Lycopin, ebenfalls in roten Lebensmitteln vorhanden, verleiht ihnen ihre charakteristische rote Farbe und hilft, oxidativen Stress im Körper zu bekämpfen, der mit verschiedenen Gesundheitsproblemen wie hohem Cholesterinspiegel, Herzerkrankungen und Diabetes in Verbindung steht. Rote Lebensmittel liefern auch wichtige Vitamine wie Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und den Blutdruck reguliert.

- Paprika
- Radieschen
- Rote Chilischote
- Tomaten
- Rote Äpfel
- Erdbeeren
- Kirschen
- Johannisbeeren

Rot und violett pigmentierte Lebensmittel sind äußerst reich an Anthocyanen, die sowohl Ihren Darmbakterien als auch Ihrer Stoffwechselgesundheit zugute kommen. Eine 2004 von Zheng und Wang durchgeführte Forschungsstudie zeigte, dass Cranberries unter den 30 untersuchten pflanzlichen Lebensmitteln mit Flavonoiden die beste Quelle für Flavonole waren, gefolgt von Roter Bete



Welches Gemüse hat die Farbe lila?

Bekannte lila Gemüsesorten sind Auberginen, Rotkohl (auch Blaukraut genannt), lila Süßkartoffeln, lila Karotten und Radicchio. Auch Kohlrabi, Rosenkohl und Grünkohl haben violette Varianten. Lila Gemüse verdankt seine Farbe dem sekundären Pflanzenstoff Anthocyan.

Hier sind einige Beispiele für lila Gemüse:

- **Aubergine:** Die bekannteste lila Frucht, die in verschiedenen lila Farbtönen vorkommt.
- **Rotkohl/Blaukraut:** Ein Kohl, der sich gut für Salate und als Beilage eignet.
- **Lila Süßkartoffel:** Eine Süßkartoffel-Variante mit auffälliger lila Färbung.
- **Lila Karotte:** Eine der ursprünglichen Karottenfarben, die wieder an Beliebtheit gewinnt.
- **Radicchio:** Ein Salatgemüse mit roten bis rotvioletten Blättern.
- **Lila Kohlrabi:** Eine Kohlrabi-Sorte mit violetten Knollen.
- **Violetter Rosenkohl:** Rosenkohl, der im Herbst eine violette Farbe annimmt.
- **Lila Grünkohl:** Eine Grünkohlsorte, deren Blätter sich mit der Sonne rötlich verfärben.
- **Lila Kartoffel:** Es gibt über 100 lila Kartoffelsorten wie Vitelotte oder Blauer Schwede.



Die Farbe Weiß, Weiße Gemüse

Tatsächlich sind weiße und neutral gefärbte Gemüsesorten wie Pilze, Kartoffeln, Blumenkohl, Zwiebeln und Rüben wahre Nährstoffbomben, die uns viele der wichtigen Nährstoffe liefern, an denen es uns oft mangelt, wie etwa Ballaststoffe, Kalium und Magnesium.

- Frühling: ·Weißer Spargel · Kohlrabi.
- Sommer: ·Weißkraut · Zwiebel · Knoblauch · Fenchel · Sellerie
- Herbst: ·Blumenkohl · Lauch · Weißkraut
- Winter:· Schwarzwurzel · Pastinaken. · Schwarzer Rettich · Champignons · Chicorée.