

## Sekundäre Pflanzenstoffe

Synonym: Bioaktive Substanzen.

Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten neben Nahrungsfasern auch bioaktive Stoffe: Geruchs,- Farb- und Geschmacksstoffe, die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Sekundär bedeutet, dass die Pflanze die Substanzen weder für den Energiestoffwechsel noch zum Zellaufbau benötigt, diese aber trotzdem für den pflanzlichen Organismus lebenswichtig sind. Sie dienen der Pflanze unter anderem als Abwehrstoff gegenüber Schädlingen.

Sie kommen in kleinen Mengen in der Nahrung vor und unterstützen den Organismus in der Prävention von Sekundären Krankheiten.

Gesundheitsfördernde Wirkung:

- Antimikrobiell (gegen Bakterien wirken)
- Antioxidativ

*Im Körper kann es durch Schadstoffe (Rauchen, UV-Licht), Stress und Fehlernährung zur Bildung sogenannter freien Radikale kommen. Das sind eigentlich Sauerstoffmoleküle, denen ein Elektron fehlt, wodurch diese Gewebe und auch DNA zerstören können.*

**Antioxidativ wirkende Stoffe und Nahrungsmittel wirken diesen freien Radikalen effektiv entgegen und schließen alle negativen Folgen dieser Moleküle aus.**

- Antiinflammatorisch (gegen Entzündung gerichtet)
- Cholesterinsenkend
- Blutdruckregulierend
- Antikanzerogen (Senkung des Risikos für manche Krebsarten)

### Carotinoide

Carotinoide sind im Obst und Gemüse für die gelbe, rote, orange und auch grüne Farbe verantwortlich.

Sie sind im Pflanzenreich weit verbreitet und kommen in Tomaten, Karotten, Paprika, Spinat, Grünkohl (und anderem grünem Gemüse), Grapefruits, Aprikosen, Melonen und Kürbis vor.

### **Glucosinolate**

Glucosinolate sind in allen Kohllarten wie Rettich, Radieschen, Kresse, Brokkoli sowie Senf zu finden und geben ihnen ihren charakteristischen Geschmack.

### **Monoterpene**

Monoterpene sind als Aromastoffe wie Menthol und Limone in verschiedenen Pflanzen von Bedeutung. So sind sie unter anderem in Zitronen, Minze und Kümmel zu finden.

### **Phytosterine**

Phytosterine kommen meistens in fettreichen Pflanzenteilen wie Maiskeimlingen, Sonnenblumenkernen, Sesamsaaten, Nüssen und Sojabohnen vor und ähneln strukturell dem Cholesterin.

Sie wirken cholesterinsenkend, weil sie die Aufnahme des Nahrungscholesterins aus dem Darm verringern.

### **Polyphenole**

Polyphenole kommen in der Schale von Obst, Gemüse und Getreide vor.

### **Saponine**

Saponine kommen als Bitterstoffe in Hülsenfrüchten, Kichererbsen, Sojabohnen, Spargeln und Hafer vor.

### **Sulfide**

Sulfide sind in Zwiebeln, Lauch, Knoblauch und Schnittlauch zu finden. In der Pflanze sind sie für die Duft- und Aromastoffe verantwortlich und verleihen ihr den charakteristischen Geruch.

## **Kräuter und Gewürze**

Der wertgebende Inhaltsstoff der Gewürze sind vor allem die ätherischen Öle.

Sie verleihen der Pflanze ihren charakteristischen Geruch und Geschmack und stellen die würzende Eigenschaft dar.

Die Bestandteile von Gewürzen teilen sich in primäre und sekundäre Inhaltsstoffe auf.

**Primäre Inhaltsstoffe von Gewürzen:**

Wasser

Vitamine

Mineralstoffe

Säuren

Ballaststoffe

Stickstoffhaltige Inhaltsstoffe

**Sekundäre Pflanzenstoffe**

Ätherische Öle

Scharfstoffe

Bitterstoffe

Gerbstoffe

Phenolische Stoffe

Farbstoffe

Verschiedene Wirkung der Gewürze

**antibakteriell**

Knoblauch

Fenchel

Nelken

Meerrettich

Curcuma

Kresse

**krampflösend (wirken auch bei Blähungen)**

Fenchel

Kümmel

Anis

Dill  
Knoblauch  
Koriander  
Basilikum

**regen die Magensaft-Produktion an:**

Pfeffer  
Paprika  
Meerrettich  
Nelken

Was passt wozu

Anis → Backwaren, Süßes  
Basilikum → Fleisch, Sossen, Gemüse  
Beifuss → Fleisch (ink. Geflügel), Gemüse  
Gewürznelke → Fleisch, Fisch, Backwaren, Süßes  
Kardamom → Fleisch, Backwaren  
Ingwer → Fleisch (ink. Geflügel), Fisch, Sossen, Backwaren, Süßes  
Kümmel → Suppen, Fleisch (ink. Geflügel und Wild), Gemüse, Backwaren  
Petersilie → Suppen, Fleisch, Fisch, Sossen, Gemüse  
Oregano → Suppen, Fleisch, Fisch, Sossen, Gemüse  
Rosmarin → Fleisch, Fisch, Gemüse

Wenn der Geschmack noch nicht rund ist, dann von jeder Geschmacksrichtung etwas dazu geben.

- ein Spritzer Zitronensaft, der die Frische bringt
- eine Prise Vollrohrzucker oder Honig (wenn das Gericht schon scharf oder Salzig ist)
- ein Hauch Thymian der die Würze bringt

Wenn alle Geschmacksrichtungen vorkommen wird es rund und harmonisch.