

## Ernährung

### **Senf, Tomatenmark, Pfeffer: Das sind die Gesundheitsmacher, die jeder zu Hause hat**

Heimliche Helden der Küche: Teures Obst, ausgefallene Gewürze, erlesene Beigaben sind ja gut und schön, doch gesund und lecker geht auch mit einfachen Zutaten.

Von Nicole Schulze

Es heißt ja immer, wer abnehmen will, sollte aufs [Salatdressing](#) verzichten. Doch das stimmt nur halb, denn gemeint sind vor allem Fertigdressings und all jene, die mit Sahne angerührt werden. Essig und Öl sind vollkommen in Ordnung – nur leider manchmal etwas langweilig.

Versuchen Sie doch mal, das Dressing mit etwas [Olivenöl](#), Senf und Tomatenmark, gern auch mit Kräutern, anzurühren. Das ergibt eine schöne Sämigkeit und schmeckt richtig nach was! Viel besser noch: Es ist total gesund.

Viele der Lebensmittelzusätze, die in unserer Küche rumstehen, sind – wie man es auf Neudeutsch formulieren würde – Hidden Champions, heimliche Champions, oder auch Unsung Heroes, unbesungene Helden. Kurzum, es sind echte Gesundheitsmacher-Talente, die vollkommen unterschätzt sind.

Die Ernährungswissenschaftlerin und Buchautorin Dr. Karin Buchart unterrichtet am Europäischen Institut für Angewandte Pflanzenheilkunde. Für die Berliner Zeitung rückt sie die sonst unbeachteten Küchen-Helden ins Rampenlicht und drösel einmal auf, warum wir uns gern mehr davon gönnen sollten.

## **Senf hat eine schützende Wirkung**

In der Regel kommt Senf nur auf die [Bratwurst](#). Oder man isst ihn als Soße zu Kartoffeln: [Senfeier; ein ziemlich gesundes Gericht](#). Aber man kann und sollte Senf häufiger in den Speiseplan integrieren, wie Karin Buchart empfiehlt: „Die enthaltenen Senföle, regelmäßig in kleinen Mengen konsumiert, wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Sie wirken antimikrobiell und antiviral. Es gibt sogar Hinweise, dass sie antikarzinogene, also krebshemmende Eigenschaften haben.“

Senf wird schon seit Jahrhunderten in Deutschland angebaut. Die Pflanze sieht dem Raps sehr ähnlich, hat gelbe Blütenstände. Das Datenportal Statista schreibt: „Im Jahr 2022 wurden insgesamt rund 80.993 Tonnen Senf in der deutschen Lebensmittelherstellung produziert.“ Zudem, so heißt es weiter, habe der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland bei 774 Gramm im Jahr 2022 gelegen.

„Die [Schärfe des Senfs](#) reizt den Trigeminusnerv, wodurch die Mundschleimhaut zunächst stärker durchblutet wird. Deswegen schmecken wir intensiver“, so Buchart. Die Scharfstoffe förderten die Durchblutung und in der Folge auch unsere Verdauung,

wie die Fachfrau ergänzt: „Sie wirken im gesamten Verdauungstrakt. Innerhalb von zwei Stunden sind sie im Blut, nach fünf bis sechs Stunden in den Harnwegen.“

Neben dem oben schon kurz erwähnten Salatdressing macht Senf vor allem **Eier- und Kartoffelsalate** pikanter. Manche Menschen essen ihn ebenso gern als Streichbelag auf der Käsestulle. „Und das ist eine sehr gute Kombination“, sagt die Ernährungsexpertin.

Denn: „Die Senföle sind fettlöslich, man braucht also Fett, um sie aufnehmen zu können. Darum ist es aus ernährungsphysiologischer Sicht sinnvoll, sich Senf auf die Wurst oder aufs Käsebrod zu schmieren“, erklärt sie.

Falls Sie keinen Senf mögen, können Sie sich die Senföle auch anderswo herholen; sie stecken beispielsweise im Meerrettich, in der Kapuzinerkresse, deren Blüten essbar sind, zudem in Radieschen, Sprossen und Kohlrabi.

## **Tomatenmark hilft dem Immunsystem**

Die Tomate enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe, darunter auch das Karotinoid Lycopin – es verleiht der **Tomate ihre rote Farbe**. Je kräftiger eine Tomate gefärbt ist, desto mehr Lycopin enthält sie. „Der Farbstoff hat eine immunstärkende Wirkung und wirkt antioxidativ, also zellschützend“, sagt Karin Buchart.

Da frische Tomaten, die wir im Supermarkt kaufen, in der Regel wegen der langen Transportwege deutlich vor der optimalen Reife geerntet werden, enthalten sie weniger Lycopin als eine richtig gut gereifte Tomate.

Fürs **Tomatenmark** hingegen werden nur ausgereifte Früchte verwendet, die entsprechend viel Lycopin bilden konnten. Außerdem werden sie sehr lange gekocht, um Tomatenmark herzustellen. Dabei werden die Zellwände des Gemüses zerstört, sodass das Lycopin freigesetzt wird und in einer leicht verdaulichen Form zur Verfügung steht.

„Das Lycopin ist ein starkes Antioxidans. Tomatenmark enthält zudem Vitamine und Mineralstoffe, wenngleich auch nicht sehr viel. Aber bei den Pflanzenwirkstoffen haben selbst winzige Mengen eine große Wirkung“, so die Ernährungsfachfrau.

## **Butter hält den Darm gesund**

„In den 1980ern hat man gesagt, dass **Butter** wegen der kurzkettigen Fettsäuren nicht gesund sei, aber heute wissen wir, dass sie der Grundstein für eine gesunde Darmschleimhaut ist“, erklärt die Expertin. „Die Darmbakterien brauchen die

Buttersäure, um die Darmschleimhaut aufzubauen und zu erhalten.“

Der Darm ist nicht nur [für unsere Verdauung wichtig](#), dort sitzt außerdem der Großteil unseres Immunsystems. Wenn unsere Darmflora im Gleichgewicht ist, werden wir seltener krank. Zudem ist ein gesunder Darm besser in der Lage, die nötigen Nährstoffe aus der Nahrung zu ziehen, um alle Organe bestmöglich zu versorgen.

Langzeitstudien haben gezeigt, so Buchart, „dass Butteresser eine bessere Darmschleimhaut haben als jene, die wenig oder keine Butter essen. Der Cholesterinspiegel hingegen hat mit dem Butterkonsum wenig zu tun, weil das eine so komplexe Angelegenheit ist.“ Mit dem Essen von Butter in normalen Mengen kann man den [Cholesterinspiegel](#) nicht ins Ungleichgewicht bringen.

Übrigens: Mit etwas Tomatenmark, Butter, Salz und gegebenenfalls Knoblauch oder Kräutern kann man sich eine leckere Tomatenbutter machen, die köstlich schmeckt und eben auch richtig gesund ist!

## **Petersilie sorgt für eine sanfte Entwässerung**

„Die [Petersilie](#) gehört zu den am stärksten entwässernden Pflanzen, ist dabei aber sehr sanft“, sagt Buchart. „Zudem ist sie sehr chlorophyllhaltig. Der Pflanzenfarbstoff ist gesundheitsfördernd, weil er die Zellen und die DNA schützt, und er ist an Reparaturprozessen beteiligt.“

Besonders gut kommt das zum Tragen, wenn man die Petersilie mitkocht, weil sich die Farbstoffe dabei herauslösen. Deshalb kann und sollte man nicht nur Suppen, sondern auch Soßen und andere Speisen mit Petersilie aufwerten.

## **Balsamicoessig ist ein probiotisches Lebensmittel**

Essig ist – wie auch Sauerkraut, Joghurt oder Sojasoße und Kimchi – ein fermentiertes Produkt. Das heißt, dass das Lebensmittel durch verschiedene biologische Prozesse haltbar gemacht wurde; durch spezielle Enzyme entsteht beispielsweise die Säure.

Meistens nutzt man [Balsamicoessig](#) fürs Salatdressing, manchmal auch zum Verfeinern von Soßen oder zum Ablöschen bestimmter Speisen wie angebratenem Tofu. Viele von uns mögen den Geschmack einfach. Aber tatsächlich ist der Balsamico richtig gesund.

Fermentierte Lebensmittel haben in der Regel nicht nur einen für unsere Verdauung förderlichen pH-Wert, sondern behalten aufgrund des natürlichen

Umwandlungsprozesses einen Großteil ihrer [Nährstoffe](#). Das eigentlich Besondere jedoch ist, dass die Fermentation dazu führt, dass sich viele verschiedene Mikroben bilden. Diese fördern eine gesunde Darmflora, was nicht nur unserer Figur, sondern vor allem auch dem Immunsystem zugutekommt.

„Am besten kauft man ungeschwefelten Balsamico, weil die enthaltenen Sulfite [die Darmflora stören](#) können“, so Karin Buchart. Insgesamt aber zähle der Essig als probiotisches Lebensmittel, das den Darmbakterien guttut und uns somit gesund hält.

Und weil Balsamico in Holzfässern reift und dabei mit Harzen in Kontakt kommt, hat er „eine entzündungshemmende und antimikrobielle Wirkung“, erklärt die Autorin.

## **Pfeffer kurbelt die Nährstoffaufnahme an**

Viele von uns pfeffern Gerichte wegen des Geschmacks. Dass der Pfeffer aber eine gesundheitsfördernde Wirkung hat, wissen nicht alle. „Das enthaltene Piperin fördert die Resorption von Nährstoffen, weil es die Durchblutung anregt“, sagt Karin Buchart.

So wird beispielsweise das entzündungshemmende Kurkumin im [Kurkuma-Gewürz](#) zehn- bis hundertfach besser aufgenommen, wenn man etwas Pfeffer hinzugibt. „Die Schärfe des Pfeffers unterstützt generell die Pflanzenwirkstoffaufnahme, was unter anderem wichtig für die Mikrobenflora der Darmschleimhaut ist“, erklärt die Expertin.

Ihr Tipp: Probieren Sie mal sogenannten Langen Pfeffer. „Der enthält mehr Piperin und bringt tolle neue Aromen mit, überhaupt riecht und schmeckt er richtig gut“, so Buchart.

Wenn Sie also das nächste Mal in der Küche stehen und sich vielleicht denken, Sie müssten sich gesünder ernähren, werfen Sie einen kurzen Blick auf die alltäglichen Kleinigkeiten, die wir zum Kochen nehmen oder nebenbei essen – und dann freuen Sie sich, dass all das nicht nur richtig gut schmeckt, sondern total gesund ist.

**Karin Buchart: Nutrazeutika. Heilende Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze. Trias-Verlag, 192 Seiten, circa 25 Euro**