***Dip-Gemüse: Was ist bei der Vorbereitung zu beachten?***

*Worauf muss ich achten, damit rohes Gemüse zum Dippen appetitlich bleibt und nicht verdirbt? Und warum werden angeschnittene rohe Kohlräbli im Kühlschrank bitter? Kann man etwas dagegen tun?*

Monika Neidhart, Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH. www.textwerke.ch

Die Sommerzeit und das grosse Angebot an einheimischem Freilandgemüse laden ein, Gemüse auch roh zu essen. Da die meisten Gemüse grösstenteils aus Wasser bestehen und wenig Energie (Kalorien/Joule) liefern, dafür verschiedene Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe (wie Farbstoffe) enthalten, sind sie ein unverzichtbarer Bestandteil der Ernährung. Zudem sind sie reich an Nahrungsfasern, die die Kautätigkeit anregen und eine länger anhaltende Sättigung bewirken. Gemäss Schweizerischer Ernährungspyramide sind täglich fünf Portionen Früchte oder Gemüse (1 Portion = 120 g) sinnvoll.

Gerüstetes und mundgerecht geschnittenes Gemüse wie Dipstängeli, dazu appetitlich angerichtet, kann bei Gross und Klein dazu beitragen, dass genügend Gemüse gegessen wird. Damit der hohe Anteil an lebenswichtigen (essenziellen) Nährstoffen wie der Vitamine erhalten bleibt, müssen die Rohkostregeln beachtet werden. Denn Vitamine sind unterschiedlich anfällig auf Sauerstoff, Wasser, Licht und Hitze; Vitamin C ist das empfindlichste.

**Worauf ist zu achten?**

— Erntefrisch essen: Vitamin C reagiert stark auf Lagereinflüsse. Bei Spinat kann innerhalb von vier Tagen Lagerung bei Raumtemperatur ein totaler Vitaminverlust resultieren. Bei gut lagerfähigem Obst (Äpfel) und Gemüse (Kartoffeln, Rüebli) sind die Verluste vergleichsweise gering, zumindest solange sie nicht aufgeschnitten sind.

— Lagerung: Gemüse im Kühlschrank in der Gemüseschublade aufbewahren. Insbesondere Blattgemüse und Salate nicht in grossen Mengen zu Hause lagern. Denn auch bei optimaler Lagerung nimmt der Vitamin-C-Gehalt ab. Wird Gemüse im Voraus gerüstet und geschnitten, soll es zugedeckt kühl gestellt werden.

— Verarbeitung: Möglichst roh und ungeschält verwenden. Rund 70% der Vitamine befinden sich in der äussersten Schicht, auch Farbstoffe und Nahrungsfasern. Oft schält man Gemüse (Rüebli) routinemässig. Doch ist das immer nötig?

— Zubereitung: möglichst kurz vor dem Essen zubereiten. Ungeschält gründlich waschen. Kurzes Waschen von rohen, nicht zerkleinerten Nahrungsmitteln verursacht keinen Vitaminverlust. Geschälte und geschnittene hingegen verlieren bis zu 35% an Vitamin C. Werden Gemüse und Früchte kurz vor dem Essen zubereitet und roh gegessen, enthalten sie am meisten Vitamine. Das Kochen im Wasser laugt das Gemüse aus, und die Hitze zerstört die Vitamine.

**Vernunft walten lassen**

So weit die Theorie. Doch der Alltag erfordert manchmal pragmatisches Denken. Lieber Gemüsestängeli essen, die ein paar Stunden zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt wurden, als gar kein Gemüse.

Bei Kohlrabi kommt etwas Weiteres dazu. Für den bitteren Geschmack ist der Pflanzenstoff Glucosinolat verantwortlich, den Kreuzblütler wie Kohlrabi, Rettich, Meerrettich, Senf, Kresse oder Kapuzinerkresse enthalten. Glucosinolate sind chemische Verbindungen, die aus Aminosäuren gebildet werden. Wird durch das Schneiden die Zellstruktur zerstört, kann unter Einwirkung eines pflanzeneigenen Enzyms Glucosinolat und somit der bittere Geschmack entstehen. Helfen kann: geschnittene Kohlrabi in feuchtes Küchenpapier einwickeln und bis zur Weiterverwendung in einem Behälter (Tupperware, Glas) aufbewahren.