



Kann man Gemüse trinken?

Wer kauft heute noch einen langweiligen Orangensaft to go? Immer häufiger greifen Leute zu giftig-grün aussehenden Getränken, den sogenannten Gemüse-Smoothies. Auch zu Hause wird Grünzeug mit Mixern püriert und oft als Ersatz für gekochtes Gemüse getrunken. Man will sich ja etwas Gutes tun.

Aber ist das immer gesund? Experten sagen Nein.

In vielen Gemüsesorten stecken giftige Stoffe, die erst beim Kochen neutralisiert werden. Spinat und Mangold etwa enthalten Oxalsäure, die zu Nierensteinen führen kann. Auch wer Kartoffeln und Auberginen roh zu

Gemüsecocktails verarbeitet, schadet sich selbst: Beides sind Nachtschattengewächse, die das Gift Solanin

enthalten. Auch Bohnen sollten unbedingt gekocht werden, denn sie enthalten Phaseoline, die Erbrechen oder gar Krampfanfälle und Schock auslösen können.

Selbst beim Sammeln und Verarbeiten von Wildkräutern sollte man große Vorsicht walten lassen. Zu leicht werden sie mit giftigen Pflanzen verwechselt. Wer also auf Nummer sicher gehen will, greift auf ganz traditionelle Weise zum Kochtopf.

(149 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de: Fakten entnommen aus folgenden Websites bzw. Artikeln, Seitenaufruf 03092016 - <http://www.thehealthyhomeeconomist.com/how-green-smoothies-can-devastate-your-health/> - <http://www.welt.de/wissenschaft/ernaehrung/article157766734/Dieses-Gemuese-sollten-Sie-niemals-roh-essen.html> <http://nutritionstudies.org/are-smoothies-good-or-bad>)