



Obst und Gemüse

Fakten zu Obst und Gemüse

Unterscheidung Obst und Gemüse

Die Unterscheidung von Obst und Gemüse ist meist nicht botanisch, sondern erfolgt nach anderen Merkmalen und ist daher recht unscharf. Allgemein gilt, dass Obst meist von mehrjährigen und Gemüse in den meisten Fällen von einjährigen Pflanzen stammt.

Inhaltsstoffe

Ihr hoher Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen macht Obst und Gemüse zu wertvollen Lebensmitteln. Nicht alle Vitamine vertragen Hitze, Licht und Sauerstoff oder haben eine hohe Wasserlöslichkeit, sodass es beim Verarbeiten von Obst oder Gemüse zu Verlusten kommen kann. Sekundäre Pflanzenstoffe bewirken die Färbung der Obst- und Gemüsesorten, sie erfüllen aber auch weitere Funktionen in der Pflanze, wie z. B. die Schädlingsabwehr. Im Körper werden diesen Pflanzenstoffen gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben.

In einigen Gemüsearten können auch Verbindungen vorkommen, die als unerwünscht betrachtet werden. Manche von ihnen, wie etwa Oxalsäure oder Nitrat, können durch verschiedene Zubereitungsformen unschädlich gemacht werden oder werden in geringen Mengen vom Körper toleriert.

Um von der den positiven gesundheitlichen Wirkungen von Obst und Gemüse zu profitieren, wird empfohlen, täglich mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen. Ab und zu kann dabei eine dieser Portionen zu Saft gepresst oder zum Smoothie püriert aufgenommen werden.

Gemüse

Gemüse umfasst die essbaren Teile (Blätter, Knospen, Früchte, Samen, Knollen, Stängel, Wurzeln ...) von kultivierten oder wild wachsenden Pflanzen.

Diese Teile stammen meist von einjährigen Pflanzen. Mehrjähriges Gemüse wie Spargel und etwa Rhabarber bildet die Ausnahme. Gemüse kann roh, gekocht oder konserviert gegessen werden.



Man kann Gemüse nach der Art der genutzten Pflanzenteile oder nach der Art des Anbaues (Freiland- und Treibhausgemüse) einteilen.

Die Kartoffel ist botanisch gesehen eigentlich ein Gemüse, in der Ernährung spielt sie als stärkehaltiges Lebensmittel aber vor allem die Rolle als Energielieferant. In der Ernährungspyramide werden sie zur Stufe „Getreide und Erdäpfel“, also zu den Kohlenhydratquellen, gerechnet.

Einteilung von Gemüse					
Blattgemüse	Fruchtgemüse	Kohlgemüse	Stängelgemüse	Wurzelgemüse	Zwiebelgemüse
Oberirdisch wachsende Blätter	Reife Früchte mit Samen	Oberirdisch wachsende Früchte und Blätter	Stiele und Triebe, die meist oberirdisch wachsen	Stärkehaltige Speicherorgane, die in der Erde wachsen	Stärkereiche Speicherorgane und Stängel von Zwiebelpflanzen
- verschiedene Blattsalate - Spinat - Mangold	- Bohnen - Erbsen - Paradeiser - Paprika - Gurke - Kürbis - Melone	- Kohl - Kohlrabi - Kraut - Brokkoli - Karfiol	- Fenchel - Stangensellerie - Spargel	- Karotte - Gelbe Rübe - Petersilwurzel - Radieschen - Rettich - Rote Rübe - Sellerie - Kren - Schwarzwurzeln	- Zwiebel - Lauch - Knoblauch - Schnittlauch

Hülsenfrüchte

Als Hülsenfrüchte bezeichnet man Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranreifen. Aufgrund des hohen Eiweißgehaltes haben sie eine große Bedeutung als Lebens- und Futtermittel. Die Ernte erfolgt im überreifen Zustand, danach werden sie getrocknet und gegebenenfalls geschält. Botanisch gesehen gehören auch frische Varianten wie Erbsen und Fisolen (Gartenbohnen) dazu. Die beiden enthalten weniger Eiweiß und werden unreif geerntet. In der Ernährungspyramide werden Hülsenfrüchte als Gemüseportion betrachtet. Zu den Hülsenfrüchten zählen Erbsen, Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen, Ackerbohnen, Wicken, Lupinen, Klee und weitere.



Hülsenfrüchte sind die Samen der Leguminosen (Hülsenfrüchtler). Die Wurzeln der Leguminosen gehen mit Bakterien eine Symbiose ein und können dadurch Stickstoff aus der Luft fixieren. Sie können den Boden mit Stickstoff anreichern und werden deshalb auch als Gründüngung angebaut.

Obst

Die essbaren Früchte mehrjähriger Pflanzen, die fast immer roh gegessen werden können, tragen den Sammelbegriff Obst.

Obst wird von kultivierten oder wild wachsenden Sträuchern, Stauden und Bäumen geerntet. Obst entsteht aus botanischer Sicht aus einer befruchteten Blüte. Die Zuckergehalte in Obst sind meist erhöht.

Einteilung von Obst				
Kernobst	Steinobst	Beerenobst	Schalenobst (Nüsse)	Südfrüchte
Im Fruchtfleisch der Früchte findet man ein Kerngehäuse.	In den Früchten befindet sich ein harter, verholzter Kern, der den Samen enthält.	Im Fruchtfleisch der Früchte befinden sich viele kleine Samen.	Fett- oder stärke-reiche Samen. Die ungenießbare, hart verholzte Samen umgibt einen genießbaren Anteil.	Früchte, die aus tropischen oder subtropischen Ländern stammen.
- Apfel - Birne - Quitte	- Marille - Pfirsich - Kirsche - Zwetschke	- Erdbeere - Himbeere - Brombeere - Heidelbeere - Holunder - Rote und Schwarze Johannisbeere - Stachelbeere - Weintrauben	- Walnuss - Haselnuss	- Ananas - Banane - Feige - Mango - Zitrone - Orange - Mandarine - Grapefruits

Ausnahmen

Bei der Einteilung von Obst und Gemüse gibt es einige Ausnahmen. So ist zum Beispiel Rhabarber eine mehrjährige Pflanze, zählt botanisch gesehen aber zum Gemüse. Auch Melonen zählen zum Gemüse.

