

Warum täglich eine warme Mahlzeit?

Täglich eine heiße Mahlzeit steigert das Wohlbefinden. Das liest man häufig in Zeitschriften, hört es in Hörfunk und Fernsehen. Jeder, der diesen Rat befolgt, merkt auch, dass es ihm im Großen und Ganzen besser geht. Aber warum ist das so?

- Bestimmte Nährstoffe sind erst durch Erhitzung der Speise für den Körper verwertbar und verträglich, z. B. die Stärke in Kartoffeln.
- Die Verwertung zahlreicher Nährstoffe wird für den Körper verbessert, z. B. Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A, das reichlich in Möhren enthalten ist.
- Warme Mahlzeiten helfen, den Speiseplan nach den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) abwechslungsreich und vielseitig zu gestalten.
- Die hygienische Sicherheit ist gewährleistet, z. B. bei Geflügel und Hühnereiern, da durch das Erhitzen der Speise bestimmte krankheitserregende Keime und Bakterien abgetötet werden, z. B. Salmonellen

Eine Studie britischer Wissenschaftler hat ergeben, dass gekochtes Gemüse ebenso gut vor einem Herzinfarkt schützen kann wie Rohkost.



Demnach kann der Körper zum Beispiel die Inhaltsstoffe von Tomatenmark oder Tomatenpüree besser nutzen als die aus den ganzen, rohen Früchten. Das gleiche gilt auch für Möhren. Das liegt daran, dass im rohen Zustand die harten Zellwände die Freisetzung der Wirkstoffe behindern. Durch das Kochen wird die Struktur der Zellwände aufgeweicht und die Wirkstoffe werden besser verfügbar.

Letztlich spielen auch der Geschmack und das Aussehen des Essens eine große Rolle. Denn erst durch die richtige Zubereitung der Speisen kann sich das Aroma entwickeln, sie sind leichter zu kauen und wirken appetitanregend.

Eine tägliche warme Mahlzeit hat daher aus vielerlei Hinsicht ihren Platz im täglichen Speiseplan.