



Grundsätzlich sollte jede Mittagsmahlzeit Gemüse enthalten. Bei der Umsetzung sind Küchenleiter flexibel, denn Gemüse kann als Beilage, im Eintopf oder in der Suppe – beispielsweise als Avocadocremesuppe –, als Salat oder als Gemüsesoße gereicht werden.

## Gemüse und Rohkost in der Senioren-Verpflegung

# Drei Portionen täglich

Gemüse und Rohkost in der Senioren-Verpflegung – geht das? Es muss gehen. Denn Gemüse ist unverzichtbarer Bestandteil einer vollwertigen Ernährung.

**T**äglich sollten drei Portionen Gemüse auf dem Speiseplan stehen, natürlich angepasst an die Bedürfnisse und Vorlieben der älteren Menschen. Denn Gemüse liefert reichlich Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe und ist energiearm und damit unverzichtbarer Bestandteil einer vollwertigen Ernährung. Vielen Verantwortlichen für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen scheint die Bedeutung dieser Lebensmittelgruppe jedoch nicht bewusst zu sein. Die Ergebnisse des 13. DGE-Ernährungsberichtes zeigen, dass von 590 untersuchten Senioreneinrichtungen nur knapp ein Drittel mindestens dreimal täglich Gemüse anbietet.

Praktisch jede Mahlzeit ist geeignet, um Gemüse, Salat oder Rohkost anzubieten. Hierbei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, wie die folgenden Beispiele zeigen:

- Grundsätzlich sollte jede Mittagsmahlzeit Gemüse enthalten; als Beilage, im

Eintopf oder in der Suppe, als Salat oder als Gemüsesoße.

- pürierte Gemüsesuppen (z. B. Brokkoli, Möhren); für untergewichtige Bewohner mit Rapsöl oder Sahne angereichert
- Gemüseeintopf
- Gemüseaufstrich (z. B. auf Basis von Linsen, Kichererbsen, Avocado)
- Soßen und Suppen mit Gemüse binden
- Salate aus gegartem Gemüse (z. B. aus Rote Bete, Sellerie, Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Fenchel, Zucchini)
- fein geraspelte Rohkostsalate (z. B. Möhren, Rote Bete, Kohlrabi)
- Gewürzgurken oder Mixed Pickles zum Abendbrot
- Tomaten-, Radieschen- oder Gurkenscheiben zum Brot
- Smoothies (z. B. aus Tomate, Blattsalat, Spinat)
- Gemüsesaft
- aufgeschäumte Kreationen von Tomate und Mozzarella

Ein vielfältiges Angebot von Gemüse und Rohkost deckt nicht nur den Nährstoffbedarf, sondern befriedigt auch die Wünsche und Bedürfnisse der Bewohner. Werden frische Reibekuchen angeboten, ist die Begeisterung meist groß. Enthält der Kartoffelteil zusätzlich geriebene Möhren und frische Kräuter, ändert sich am Zuprspruch nichts, aber der Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Speise steigt. Bewohner, die über eine Sonde ernährt werden, können über aufgeschäumte Gemüsesäfte weiterhin den vertrauten Geschmack ihres Lieblingsgemüses genießen. Seminare mit Tipps und Tricks zur kreativen Zubereitung von Gemüse sowie zahlreiche Rezeptanregungen sind unter [www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de) zu finden. ▶

Ricarda Holtorf

## Ernährungsphysiologische Bedeutung von Gemüse

Inhaltsstoff	Gemüseart	Aufgaben im Körper
β-Carotin	tiefgelbes, orangefarbenes Gemüse (Karotten), grünes Gemüse (Spinat, Feldsalat, Brokkoli, Grünkohl)	antioxidative Wirkung (möglicher Schutzfaktor vor Krebs)
Vitamin K	grünes Gemüse (Spinat, Brokkoli, Rosenkohl, Kopfsalat, Feldsalat)	Beteiligt an der Bildung von Blutgerinnungsfaktoren, Regulation der Knochenbildung
Vitamin B1	Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen)	Funktionen im Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel und Nervengewebe
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Rosenkohl, grüne Bohnen, Linsen, Feldsalat	beteiligt am Aminosäurenstoffwechsel, an der Blutbildung, Funktionen des Nerven- und Immunsystems
Folat/Folsäure	grünes Blattgemüse (Spinat, Salate), Kohlsorten (Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl), Tomaten	Zellteilung und -neubildung, Blutbildung
Vitamin C	Paprika, Rosenkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Fenchel	Bildung von Bindegewebe, Wundheilung, Zellschutz (antioxidative Wirkung)
Kalium	Karotten, Kohlrabi, Avocado und Tomaten	Gewebespannung, Weiterleitung von Reizen, Regulation des Wasserhaushalts
Calcium	grünes Gemüse (Grünkohl, Spinat, Brokkoli)	Baustein für Zähne und Knochen, Blutgerinnung, Weiterleitung von Reizen im Nervensystem
Magnesium	Erbsen, Sojabohnen	Aktivierung von Enzymen, Erregbarkeit der Muskulatur, Förderung der Knochenmineralisation
Ballaststoffe	Kohlgemüse (Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl), Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Karotten, Paprika, Pfifferlinge, Schwarzwurzel	Ballaststoffe aus Gemüse senken die Cholesterolkonzentration im Blut und wirken sich günstig auf die Blutzuckerwerte aus.
Sekundäre Pflanzenstoffe	gesamtes Spektrum der Gemüsearten	Vermutete Wirkungen: Antioxidans; Risikosenkung für bestimmte Krebsarten; Unterdrücken das Wachstum von Bakterien, Pilzen, Viren; beeinflussen das Immunsystem; senken die Cholesterolkonzentration; reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten