



Wie die richtige Ernährung uns durch die Pandemie helfen kann ...

# Roh, bunt, scharf

Wie die richtige Ernährung uns durch die Pandemie helfen kann, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Johannsen

Von Kay Müller

**FLENSBURG** Wo sonst Lehramts- und Bachelor-Studenten alles über gesunde Ernährung lernen, steht Ulrike Johannsen allein in der Lehrküche der Uni Flensburg. Es riecht nach Lauchzwiebeln, und vor der Ernährungswissenschaftlerin liegt viel frisches Gemüse. „Ich kann verstehen, dass viele Menschen in diesen Tagen zu Konserven, Nudeln und Weißmehl greifen – aber sie sollten das jetzt nicht essen“, sagt die Professorin. Auf keinen Fall sollte man sich die Corona-Krise durch viel Nascherei verüßen.

Für ein Gefühl der Sicherheit, um in einer Krise notfalls über die Runden zu kommen, seien Vorräte vielleicht hilfreich, aber jetzt sei die Zeit, um seinen Körper zu stärken – und das gehe vor allem durch gesunde Ernährung. „Roh, bunt und scharf“ – alles das sei gut. Gemüse, Obst, Kräuter, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte beinhalteten alle bioaktive Substanzen. „Und die haben positive Wirkungen, die jeder in der aktuellen Pandemie nutzen sollte“, meint Johannsen. Am besten sei es, Gemüse roh zu essen, von den sekundären Pflanzenstoffen seien dann mindestens (doppelt so viele verfügbar wie wenn man das Gemüse erhitzt.



Hat seit drei Jahren die Professur für Ernährungs- und Verbraucherbildung an der Europa-Universität Flensburg inne: Ulrike Johannsen steht auf frische Zutaten. FOTO: MICHAEL STAUDT

Deshalb rät Johannsen, auch bei Gekochtem immer etwas rohes Gemüse dazuzugeben. Verschiedenfarbige Obst- und Gemüsesorten hätten unterschiedliche Wirkstoffe. Scharfes Gemüse wie Knoblauch, Zwiebeln oder Lauch wiederum andere, die sich zusammen gut ergänzten.

„Sekundäre Pflanzenstoffe haben anti-mikrobielle Effekte“, sagt Johannsen. „Und hier gilt die Regel: Viel hilft viel.“ 800 Gramm Obst und Gemüse pro Tag sollten es sein, Fisch und Fleisch würden zur Beilage,

Kartoffeln und Nudeln zur Nebensache. Das verhindere natürlich nicht, dass jemand an Corona erkrankte. „Aber es stärkt unsere Widerstandskraft.“ Pharmakologische Effekte seien nachgewiesen – etwa bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Diabetes. Ob das auch für Corona gelte, müsse noch erforscht werden. Gesunde Ernährung helfe immer, nicht nur während einer Pandemie, so die Professorin.

„Diese Krise ist eine Riesenchance“, sagt Johannsen. „Wir sind alle mehr zu Hause.“ Da-

durch hätten die Menschen mehr Zeit. „Ausreden wie: ‚Ich habe keine Zeit zum Kochen‘ gelten jetzt nicht mehr.“ Man könne den Kindern das Kochen näher bringen. Wenn die beim Schnippeln und Zubereiten dabei seien, schmecke es ihnen auch meistens. Und es habe zudem eine soziale Komponente: Familien könnten etwa für die Großeltern kochen und denen die Mahlzeiten vor die Tür stellen. Und man könne etwas für regionale Anbieter tun, in dem man auf heimische Produkte zurückgreife. „Man muss ja

nicht auch noch in Zeiten einer Pandemie Lkw-Fahrer durch die Welt schicken.“ Wichtig sei dabei aber, dass man den Einkauf gut plane. „Wir können es uns jetzt noch weniger als sonst leisten, Lebensmittel wegzuschmeißen.“ Deshalb sei die entscheidende Frage beim Blick in den Kühlschrank: Was verdirbt als nächstes? In der Regel gebe es mit der Haltbarkeit bei vielen Produkten kaum Probleme. „Lebensmittel wie Kohl oder Äpfel halten auch noch länger als 14 Tage Quarantäne.“ Und wenn man Lauch ins Wasser stelle und Zwiebeln dunkel lagere, könne man die ähnlich lang verwenden.

Jetzt sei die Möglichkeit für viele Menschen, ihre Ernährung sinnvoll umzustellen. „Die Welt ruft doch gerade nach Veränderung.“ Und deshalb gelte für viele bei der Ernährung wie beim Sport im Freien: „Selber machen und einfach loslegen.“

## REZEPT

### Ernährungstipp

Ulrike Johannsen empfiehlt als Beispiel zum Frühstück Haferflockenmüsli mit Früchten und Joghurt, mittags Rohkostsalat aus Brokkoli, Möhren, Rotkohl, Zwiebeln mit Zitrone, Schnittlauch und Olivenöl – und abends Vollkornbrot mit Frischkäse, Kresse und Radieschen.

Quelle: Flensburger Tageblatt vom 24.03.2020

Welche Rezepte bereitet ihr in eurer Familie zu, um euch gesund zu ernähren?



Suche nach weiteren leckeren Rezepten, die gut für das Immunsystem sind, indem du mit Freund\*innen, Großeltern, Verwandten, Nachbarn ... telefonierst und sie befragst.



Erstelle aus deiner Recherche ein kleines Rezeptbuch, das du anderen Menschen zur Verfügung stellst (deinen Nachbarn vor die Tür legst, über social media mit anderen teilst).