



Vorsicht, giftige Lebensmittel!

Kartoffeln, Tomaten und Hülsenfrüchte enthalten giftige Stoffe. Erst die richtige Zubereitung macht sie bekömmlich

Pflanzen können nicht davonlaufen, wenn Käfer, Schnecken oder Mäuse sie fressen wollen. Doch im Lauf der Evolution haben sie ein umfangreiches Arsenal an Waffen entwickelt, mit dem sie sich gegen viele Fraßfeinde wehren können. Manche dieser Stoffe sind auch für Menschen giftig. Selbst ein beliebtes Grundnahrungsmittel wie die Kartoffel und manches Gemüse wird erst durch die richtige Zubereitung verträglich. Der Ernährungswissenschaftler Hans-Helmut Martin vom Verband für unabhängige Gesundheitsberatung gibt Tipps, worauf dabei zu achten ist.

Kartoffeln: Grüne Stellen entfernen

Die Knollen sind zwar reich an Nährstoffen, enthalten aber das Gift Solanin. Die leicht bittere Substanz liegt in einer einwandfreien Kartoffel in so geringer Menge vor, dass für den Menschen keine Gefahr besteht. Doch in grünen Stellen, die sich unter Lichteinfluss bilden, sowie in den Keimen und deren Ansatzstellen, den „Augen“, kann sich die Substanz so stark anreichern, dass der Genuss Probleme bereitet. Auch in und direkt unter der Schale ist der Solaniningehalt etwas höher. Das Gift kann Übelkeit und Erbrechen hervorrufen, in schweren Fällen sogar eine Nierenentzündung. Solanin ist hitzebeständig; es wird beim Kochen nicht zerstört und geht nur zu einem Teil in das Kochwasser über.

Expertentipp: Kartoffelvorräte dunkel und kühl lagern oder nur kleine Mengen zum raschen Verbrauch kaufen. Einzelne grüne Bereiche und kleinere Keime großzügig ausschneiden. Kartoffeln mit mehreren grünen Stellen und langen Keimen besser wegwerfen. „In normalen Mengen kann man auch die Schale von Kartoffeln mitessen“, sagt Martin. „Allerdings muss man alle beschädigten Stellen gründlich entfernen.“

Nur reife Tomaten essen

Sie gehören wie Kartoffeln zu den Nachtschattengewächsen und enthalten ebenfalls Solanin. Mit der Reife nimmt der Gehalt daran ab und ist in roten Tomaten unproblematisch. In Spezialsorten, die als grüne Tomaten angeboten werden, ist der Solaniningehalt reduziert.

Expertentipp: Tomaten nur reif genießen. „Den Strunkansatz brauchen Sie nicht zu entfernen“, sagt Martin. „Er enthält keine nennenswerten Mengen Solanin.“ Von Chutney oder Marmelade aus grünen Tomaten nur wenig essen. „Von den grünen Sorten frisch höchstens ein bis zwei Stück verzehren“, rät der Ernährungswissenschaftler.

Hülsenfrüchte immer kochen

Bohnen, Linsen und auch andere Hülsenfrüchte enthalten Lektine in unterschiedlichen Mengen und sind roh giftig. Lektine können zum Beispiel eine Darmentzündung auslösen oder bewirken, dass die roten Blutkörperchen verklumpen, sodass der Sauerstoff- und Nährstofftransport behindert wird. Schon wenige rohe Bohnen können entsprechende Beschwerden verursachen. Lektine werden durch ausreichend langes Kochen zerstört.

Expertentipp: Gekocht sind Hülsenfrüchte, deren Nährstoffe überwiegend hitzestabil sind, gesunde

Lebensmittel. Auch frische Bohnen immer mindestens 10 bis 15 Minuten kochen. Beim Keimen sinkt der Lektin Gehalt. „Gekeimte Mungobohnen sollte man trotzdem nur sparsam verwenden“, rät Martin. „Ein Esslöffel als Garnitur auf der Frischkost ist aber unbedenklich.“

Maria Haas / Apotheken Umschau