

# Bankett in Violett





**Violettes Gemüse und lila Früchte geben  
uns eine grosse Portion gute Laune und eine  
Prise antioxidativ wirkende Farbstoffe.**

Text: Petra Koci Fotos: Christine Benz Styling: Karin Messerli



**U**ltraviolett ist die Pantonefarbe des Jahres 2018 und nicht nur in der Mode beliebt. Farbtöne von Purpur über Lila bis Blau-Schwarz feiern aktuell auch auf dem Feld, im Garten und auf dem Teller Hochsaison. Farbgeber der reifen Beeren, Zwetschgen, Kirschen oder Auberginen sind die Anthozyane. Diese sekundären Pflanzenstoffe gehören zu den Flavonoiden und sind Farbstoffe. Sie schützen die Pflanzen vor dem UV-Licht der Sonne und locken Insekten an. Den Anthozyanen werden mögliche positive Wirkungen auf die Gesundheit zugeschrieben, so sollen sie zum Beispiel antioxidativ, entzündungshemmend oder auch blutdrucksenkend wirken. Der Pflanzenfarbstoff steckt meist vor allem in der Schale und ist wasserlöslich. Beim Garen im Wasser gehen Nährstoffe wie auch die Leuchtkraft verloren. Was uns wiederum zugutekommt, wenn wir den natürlichen Farbstoff zum Einfärben von Gerichten verwenden möchten. Appetit auf einen lila Risotto? Dazu kann man einfach etwas Cicerino rosso oder Rotchabis mitgaren. Oder wie wäre es mit Hingucker-Kreationen für die heißen Tage? Etwas rohe Rande, zu den Kichererbsen geräfelt, lässt Hummus intensiv erröten. Und mit der Zugabe von pürierten Heidelbeeren zeigt sich das Frozen Yogurt sofort in der Farbe Lila. ●

## Die lila-blau-violette Beerenparade

**Heidelbeeren, Aroniabeeren, schwarze Johannisbeeren, Acai-beeren, dunkle Trauben**

In Beeren stecken viele Antioxidantien wie Anthozyane und die Vitamine C und E. Sie sollen dazu beitragen, zellschädigende freie Radikale unschädlich zu machen. Spitzenreiterin als Vitamin-C-Lieferantin ist die schwarze Johannisbeere mit bis zu 177 Milligramm pro 100 Gramm Beeren. Sowohl die heimische Aroniabeere wie auch die Acai-beere aus dem Amazonas schmecken herb-säuerlich und werden kaum roh gegessen, sondern zu Saft verarbeitet, püriert oder getrocknet. In dunklen Trauben finden sich neben Anthozyanen weitere antioxidativ wirkende sekundäre Pflanzenstoffe wie Quercetin und Resveratrol. Resveratrol wird auch in der Kosmetik verwendet.



## Steinfrüchte, Sammelsteinfrüchte

**Zwetschgen, Pflaumen, Kirschen, Brombeeren**

Zwetschgen, Pflaumen und Kirschen enthalten wertvolle Mineral- und Ballaststoffe, welche die Verdauung unterstützen können, und sind mit ihrem Fruchtzucker gute Energiespender. Besonders in getrockneten Pflaumen kommt eine hohe Konzentration davon vor. Die Brombeere – sie zählt botanisch zu den Sammelsteinfrüchten – zeichnet sich durch einen hohen Vitamin-E-Gehalt aus.



## Gemüse

**Randen, Auberginen, Rotkohl, Radicchio/ Cicerino rosso, violette Yamswurzel alias Ube, violetter Blumenkohl, violette Kartoffeln und violette Karotten**

Auch in diesen violetten Sorten stecken die antioxidativen Farbstoffe und Vitamine. Auberginen sollten nicht roh gegessen werden, denn ihre Bitterstoffe können Übelkeit hervorrufen. Im Radicchio hingegen wirken Bitterstoffe verdauungsfördernd. Die dunkle Karotte ist reich an Betakarotin. Die Rande wiederum enthält neben Kalium und Folsäure auch Betain. Der Mikronährstoff soll eine schützende Wirkung für unser Herz haben. Ein starker antioxidativer Effekt wird auch den Glukosinolaten nachgesagt. Diese sekundären Pflanzenstoffe finden sich in Kohl – also in Rotkohl und in violetter Blumenkohl. Rotkohl, Radicchio und Randen haben übrigens zurzeit keine Saison. Auf diese können wir uns nach dem Sommer wieder freuen.





Top punkto äusserer  
und innerer Werte.



## „Die ungewohnte Farbe sorgt für einen Wow-Effekt“



**Pia Martin ist  
Ökotrophologin  
und arbeitet  
als Ernährungs-  
beraterin für die  
Migros-Medien.**

### **Lila Blumenkohl oder violette Kartoffeln und Karotten sieht man auch bei uns immer mehr. Woher kommen diese neuen Arten?**

Auch wenn sie manchmal wie gefärbt  
aussehen – es sind natürliche Ge-  
wächse, meist Ursorten oder regionale  
Spezialitäten. Gemüse und Früchte  
gibt es in vielen verschiedenen Arten,  
Formen und Farben. Seit einigen Jah-  
ren werden auch die weniger bekann-  
ten Sorten wieder vermehrt angebaut.

### **Der neue Star ist die knallig-lila Yamswurzel Ube. Wieso ist sie so beliebt?**

Nun – das Auge isst bekanntlich mit.  
Womöglich mag man Ube wegen  
der ungewohnten Farbe, des Reizes  
des Unbekannten, des Spassfaktors  
und des Geschmacks nach Vanille,  
Pistazie und weisser Schokolade.  
Die lila Yamswurzel stammt von den  
Philippinen. Anstelle der Ube kann  
man für einen Wow-Effekt auch den  
Naturfarbstoff der violetten Süss-  
kartoffel nutzen.

### **Essen wir besser, also nährstoff- reicher, wenn wir mehr violette Lebensmittel verzehren?**

Früchte und Gemüse, idealerweise  
fünf Portionen am Tag, gehören zu  
einer ausgewogenen Ernährung. Sie  
liefern wichtige Nährstoffe wie Vita-  
mine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern  
und sekundäre Pflanzenstoffe. Man  
sollte sich aber nicht auf eine Farbe  
beschränken. Je mehr Abwechslung  
bei den Farben und Sorten, desto  
mehr verschiedene sekundäre Pflan-  
zenstoffe nehmen wir auf.