

## Tipps: Kompott oder Senfgurken



Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski Foto: WAZ

Petra Koruhn

**Essen.** Kein Obst, keine Gemüse – was kann ich überhaupt noch essen? Fragen an Frauke Roschkowski, Ernährungs-Wissenschaftlerin an den Bochumer Augusta Krankenanstalten.

### Was kann ich abends essen statt Salat?

Eine schöne Gemüsesuppe. Gemüse waschen, schnibbeln, zwanzig Minuten kochen. Lecker und leicht.

### Gekochtes hat weniger Vitamine. Sollte man jetzt Vitamintabletten einnehmen?

Absolut nein. Mangelerscheinungen treten erst auf, wenn wir uns über Jahre falsch ernähren.

### Gibt es noch was Knackiges?

Konserviertes Sauerkraut. Er hat sehr viele Ballaststoffe. Auch Krautsalat scheint unbedenklich. Das gleiche gilt für konservierte Essig-, Gewürz- oder Senfgurken.

### Welche Alternative hat man zum frischen Obst?

Obst aus Dosen oder Gläsern, die Früchte sind erhitzt und pasteurisiert. Oder Kompott. Am besten selbst gemacht.

### Welches Obst kann man noch frisch essen?

Die Banane ist unbedenklich. Sie hat ja eine eigene Verpackung.

### Was ist mit Melonen?

Nur wenn klar ist, dass das Messer und die Schneideflächen hundertprozentig sauber sind.

### Wie sieht es mit Erdbeeren aus?

Da wäre ich vorsichtig, weil man Erdbeeren ja nicht warm abwaschen kann. Und die Früchte befinden sich auf dem Feld oft auf Stroh. Weiß man, wo das vorher gelegen hat? Marmelade kann man aber daraus machen.

### Was ist mit Milchprodukten?

Keine Rohmilchprodukte, aber normaler Schnittkäse ist meist möglich. Doch besser noch mal an der Käsetheke fragen.

### Welches Fleisch können wir essen?

Alles, das richtig kräftig bei 75 Grad durchgebraten ist. Also Roastbeef jetzt besser nicht.

### Was ist, wenn man jetzt Sprossen gegessen hat und wenn sie wirklich gefährlich sein sollten. Gibt es so etwas wie „die Pille danach“?

Das ist mir nicht bekannt. Man sollte gut auf sich achten und bei Problemen dann schnell zum Arzt gehen.