

edition  
{e}motion

SUSANNE MARTIN

# Heilsames GEMÜSE

REZEPTE MIT DEM  
GEWISSEN EXTRA

Mit Fotos von Miguel Dieterich

SUSANNE MARTIN

Heilsames  
GEMÜSE

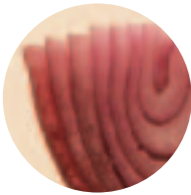
REZEPTE MIT DEM  
GEWISSEN EXTRA

Mit Fotos von Miguel Dieterich



# inhaltsverzeichnis

2



Einleitung ..... 4

## ZWIEBELN & KNOBLAUCH

**zwiebel**  
UNTERSCHÄTZTER IMMUNSTÄRKER ..... 14

**knoblauch**  
DIE TOLLE KNOLLE ..... 18

## KOHLGEMÜSE

**brokkoli**  
GRÜNE VITALBOMBE ..... 24

**karfiol**  
IDEALER SCHLANKMACHER ..... 30

**weißkohl**  
GEBALLTER KRAFTSPENDER ..... 36

**kohlrabi**  
VITAMINREICHE SUPERKNOLLE ..... 44

## WURZELN & KNOLLEN

**karotte**  
LEUCHTENDES MULTITALENT ..... 50

**rote rübe**  
ENERGIEGELADENE KNOLLE ..... 56

**sellerie**  
AROMATISCHER ZELLTURBO ..... 62

**fenchel**  
DUFTENDE KNOLLE ..... 68

**kartoffel**  
GOLD DER ERDE ..... 74

## BLATTGEMÜSE

**spinat**  
GEHALTVOLLER MUNTERMACHER ..... 84

**mangold**  
VERHEISSUNGSVOLLER TRENDSETTER ..... 90

## KÜRBIS & ZUCCHINI

**kürbis & zucchini**  
GESUND MACHENDE KÖSTLICHKEITEN ..... 96

## BLATTSALATE

**salat & co**  
BUNTES BLATTGEMÜSE ..... 106

## FRUCHTGEMÜSE

**tomate**  
BEGEHRTE PARADIESFRUCHT ..... 114

**paprika**  
WIRKSTOFFREICHE SCHOTEN ..... 120

## SPARGEL

**spargel**  
EDLER SPROSS ..... 126

## HÜLSENFRÜCHTE

**erbsen**  
VORZÜGLICHER EIWEISSPENDER ..... 132

**bohnen**  
PHANTASTISCHER JUNGBRUNNEN ..... 140

**linsen**  
URALTE KULTURPFLANZE ..... 144

## KEIMLINGE & SPROSSEN

**keimlinge & sprossen**  
VERBORGENE LEBENSKRAFT ..... 150

Literatur und Internet-Links ..... 158

Sachregister ..... 159

Rezeptregister ..... 159

3





**E**ine alte Lebensweisheit besagt: „Nahrung ist die beste Medizin.“ Diese Aussage können wir heute dank wissenschaftlicher Erkenntnisse mehr denn je bestätigen, da die Natur uns in Form von Obst und Gemüse wertvolle Nährstoffe liefert, die uns helfen, gesund zu bleiben oder aber unsere Gesundheit wiederherzustellen. Insbesondere das Wissen um die therapeutische Wirkung von Gemüse nutzten viele alte Völker der Vergangenheit – Ägypter, Chinesen und Römer –, die verschiedene Pflanzen früher oft nicht zu Nahrungszwecken kultivierten, sondern gerade wegen ihrer Wirkung als natürliche Heilmittel. Während der Inkultur- und Züchtung von Pflanzen entstand durch die Jahrtausende hindurch die Gemüsevielfalt, die wir heute kennen und schätzen. In diesem Buch werden einige wichtige Gemüsearten porträtiert, um dem Leser auch einen geschichtlichen Einblick in deren Herkunft und traditionelle Verwendung zu geben. Mit dieser Hintergrundinformation steigt sicherlich die Wertschätzung für die geschichtsträchtige Tradition der einzelnen Gemüsearten und der Wunsch, sie vermehrt zu konsumieren.

## Heilsame Pflanzenwirkstoffe

Der Fortschritt auf dem Gebiet der Agrarwirtschaft hat in vielen Ländern zu einem reichhaltigen Angebot an Gemüse geführt. Methoden der modernen Medizin in Verbindung mit den Ernährungswissenschaften verhalfen uns zu einem fundierten Wissen über den wertvollen Schatz, den diese Früchte in Form von wertgebenden Inhaltsstoffen bergen. Auf dieser Grundlage möchte

der aufgeklärte Verbraucher nicht nur gut, sondern auch gesund essen. Dieses Buch will über die Heilkräfte verschiedener Gemüsearten informieren und anhand praktischer Tipps zeigen, wie man sich mit Gemüse das ganze Jahr hindurch fit halten kann. Für jedes Gemüse werden die gesundheitsfördernden Bestandteile angegeben und leicht verständlich erklärt, wie diese in unserem Körper wirken. Es werden Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und unzählige Vitalstoffe behandelt, die in ihrer Wirkung vielleicht nicht allen Lesern bekannt sein dürften. Zu erwähnen wären hier stellvertretend die „sekundären Pflanzenstoffe“, die umfangreichen Studien zufolge das Risiko vermindern sollen, an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Man lernt pflanzliche Stoffgruppen mit exotischen Namen wie die „Flavonoide“ kennen: Das sind natürliche Pflanzenfarbstoffe, die erstaunlich positive Wirkungen in unserem Körper haben. Flavonoiden sagt man nach, dass sie bei Funktionsstörungen der Leber helfen können und vermutlich dafür sorgen, dass unsere Blutgefäßwände glatt bleiben, wodurch der Blutstrom ungehindert fließen kann.

## Plädoyer für die Mischkost

Im einleitenden Kapitel „Gemüse ist gesund“ wird darüber informiert, wie hoch der tägliche Bedarf eines Nährstoffs derzeit eingestuft wird. In Verbindung mit den Angaben in den einzelnen Gemüsekapiteln wird aufgezeigt, dass für eine gesunde Ernährung die ganze Vielfalt der Nahrungsmittel ausgeschöpft werden sollte, woraus sich in der Konsequenz ein Plädoyer für die Mischkost ergibt. Zur ausgeglichenen Mischkost gehört natürlich im Besonde-





ren das Gemüse mit all seinen Heilwirkungen. Obst, Getreide, Fleisch und Fisch mit den ihnen eigenen wertgebenden Inhaltsstoffen sollten dabei jedoch nicht fehlen.

Bei all den ernährungswissenschaftlichen Hintergrundinformationen will dieses Buch jedoch kein Gesundheitsratgeber im eigentlichen Sinn sein. Es wünscht sich vielmehr unter dem Motto zu stehen: „Genießen und trotzdem gesund essen.“ Der Leser findet deshalb in jedem Gemüseporträt eine Auswahl köstlicher Rezepte, die verquickt mit neuem Wissen über das vorgestellte Gemüse, Lust aufs Kochen machen sollen. Eine kleine Warenkunde und hilfreiche Verarbeitungstipps sollen den Lesern zur Seite stehen, damit jedes Gericht gelingt. Man darf gespannt sein, wie vielseitig sich die Gemüsearten zubereiten lassen: als Suppen, Hauptgerichte, Salate, Snacks, Cocktails oder in Form von Fitnessdrinks. Sie erfahren so manches, was unsere Großmütter noch wussten. Denn einige Gemüsearten sind altbewährte Hausmittel, die in Form von Tees, Umschlägen, Auflagen oder Wickel durchaus noch heute in der Naturheilkunde Anwendung finden. Hierzu wird den interessierten Lesern eine Reihe von alternativen Verwendungsmöglichkeiten mitgeliefert, sozusagen das „Gemüse für alle Fälle“.

Tabelle 1:

**Empfohlener Tagesbedarf an Vitaminen**

(aus Taschenatlas der Ernährung, 2004, verändert)

Vitamin (Bezeichnung)	Empfohlener Tagesbedarf (Mittelwert)
Vitamin A (Retinol)	0,9 mg
β-Carotin	2,0 bis 4,0 mg
Vitamin D	5,0 µg
Vitamin E	12,0 mg
Vitamin K	65,0 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	100,0 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	1,0 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,5 mg
Vitamin B5 (Niacin)	15,0 mg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	1,5 mg
Vitamin B12 (Cobalmin)	3,0 µg
Folsäure	400,0 µg



Tabelle 2:

**Empfohlene Zufuhrmengen an Vitaminen in Abhängigkeit von der Altersgruppe und dem besonderen Bedarf**

(aus Taschenatlas der Ernährung, 2004, verändert)

Vitamin (Bezeichnung) +)	Zufuhrmenge Kinder	Zufuhrmenge Jugendliche und Erwachsene	Zufuhrmenge Senioren	Zufuhrmenge Schwangere
Vitamin A (Retinol)	0,7 bis 1,1 mg	0,8 bis 1 mg	1 mg	1,1 mg
Vitamin D	5 µg	5 µg	10 µg	5 µg
Vitamin E	8 bis 14 mg	12 bis 14 mg	12 mg	13 mg
Vitamin K	20 bis 50 µg	50 bis 70 µg	65 bis 80 µg	60 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	70 bis 100 mg	100 mg	100 mg	110 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	0,8 bis 1,4 mg	1,1 bis 1,3 mg	1 mg	1,2 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,9 bis 11,6 mg	1,2 bis 1,5 mg	1,2 mg	1,5 mg
Vitamin B5 (Niacin)	10 bis 18 mg	13 bis 17 mg	13 mg	15 mg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0,5 bis 1,4 mg	1,2 bis 1,5 mg	1,2 bis 1,4 mg	1,9 mg
Vitamin B12 (Cobalmin)	1,5 bis 3 µg	3 µg	3 µg	3,5 µg
Folsäure	300 bis 400 µg	400 µg	400 µg	600 µg

+ ) Für β-Carotin liegen keine differenzierteren Angaben vor.



## Gemüse ist gesund

In den westlichen Industrienationen nahmen ernährungsbedingte Krankheiten, wie Fettstoffwechselstörungen, Arteriosklerose, Bluthochdruck und Gicht, um nur einige zu nennen, in den vergangenen Jahrzehnten stetig zu. Bezeichnenderweise haben zahlreiche Studien ergeben, dass Menschen, die viel Gemüse und Obst essen, ein geringeres Risiko haben, an bestimmten Krebskrankheiten und Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems zu erkranken. Aus dieser Erkenntnis heraus entstand in den 1990er Jahren die Kampagne „5 mal täglich Obst und Gemüse“, ins Leben gerufen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), in Zusammenarbeit mit der Deutschen Krebsgesellschaft und der Ärztekammer Hessen. Ziel war es, die Deutschen zum Verzehr von mehr Obst und Gemüse anzuregen, um die positiven Effekte dieser gesunden Nahrungsmittel auszunutzen. Dabei riet die DGE, täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. Empfohlen wurden dabei drei Portionen Gemüse (etwa 375 g Gemüse) – die Hälfte roh gegessen – und zwei Portionen Obst (etwa 250 g Obst), das am besten frisch gegessen werden sollte. Jeweils eine Portion kann durch Obst- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

## Großes Spektrum wertvoller Inhaltsstoffe

Im Vergleich zu anderen Lebensmitteln enthalten Gemüse und Obst ein größeres Spektrum an wertvollen Inhaltsstoffen, das für eine stabile Gesundheit nötig ist. Die Ballaststoffe in Gemüse und Obst machen nicht nur satt,

sondern regeln die Verdauung, was gegen Dickdarmkrebs vorbeugen kann. Unlängst wurde herausgefunden, dass durch Folsäure und Vitamin B6 in Gemüse die Bildung der Aminosäure Homocystein verhindert wird. Diese Aminosäure zählt man ähnlich dem Cholesterin zum Risikofaktor für Herzinfarkte. Die Krebs vorbeugende Wirkung von Gemüse beruht, wie man annimmt, auf dem positiven Zusammenspiel mehrerer Inhaltsstoffe. Dazu gehören das Vitamin C, das Provitamin  $\beta$ -Carotin, die Ballaststoffe, Selen und bioaktive Substanzen wie Glukosinolate und Flavonoide. Diverse sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine beseitigen die aggressiven freien Radikale, die Zellbestandteile schädigen. Sie aktivieren bestimmte Enzyme, die bewirken, dass karzinogene Substanzen abgebaut werden. Angesichts dieser bestechenden Kenntnisse kann man wirklich sagen: Gemüse ist die beste Medizin. Isst man zusätzlich Obst und Vollkornprodukte, wegen des Eisengehaltes ab und zu Fleisch und Fisch, geht dazu noch sparsam mit Fett um, trinkt genügend und achtet auf ausreichend Bewegung und Schlaf, hat man gute Chancen, sich vor ernährungsbedingten Krankheiten zu schützen.

## Ist unser Gemüse heute noch vollwertig?

Es ist zu beobachten, dass das Angebot an Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelementpräparaten und mit Vitaminen angereicherten Lebensmitteln (Säfte, Joghurts, Brot etc.) in den letzten Jahren stetig zugenommen hat. Aktuell ist auch ein Boom von verschiedenartigen Nahrungsergänzungsmitteln zu





verzeichnen. All dies lässt erkennen, dass die Verbraucher bezüglich der inneren Qualität unserer Nahrungsmittel ernste Zweifel hegen. Dies kommt nicht von ungefähr.

### **Gesunde Menschen haben selten Vitaminmängel**

Zu den Werbestrategien der Anbieter dieser Produkte zählen in der Tat beunruhigende Behauptungen. Gesagt wird unter anderem, dass herkömmliche Lebensmittel bezüglich ihrer wertgebenden Inhaltsstoffe minderwertig seien, da schon unsere Böden angeblich an Nährstoffen verarmt wären. Fakt ist, dass von einer Verarmung der Böden keine Rede sein kann und der Nährstoffgehalt pflanzlicher Lebensmittel von Experten verschiedener Forschungsinstitute als unverändert eingestuft wird. Hier können stellvertretend Untersuchungen angeführt werden, die den Selengehalt von Kornproben im Zeitraum von 50 Jahren miteinander verglichen haben. Sie kamen zum Ergebnis, dass dieser unverändert geblieben ist. Deshalb muss zu Recht nach der Daseinsberechtigung von mit Selen angereicherten Broten gefragt werden. Eine weitere Werbestrategie gründet sich etwa auf die Behauptung, dass Deutschland ein Vitaminmangel-Land sei.

### **Schlechte Ernährung kann nicht „ersetzt“ werden**

Viele Studien haben gezeigt, dass in Deutschland kein verbreiteter Mangel an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen vorliegt. Jeder, der in seiner Ernährung täglich Gemüse, Obst, Vollkorn- bzw. Milchprodukte einbaut



und ab und zu zur Eisenversorgung Fleisch isst, kann, was die Nährstoffversorgung angeht, ohne Sorge sein. Im Gegenteil muss gesagt werden, dass eine ungesunde Ernährung auf keinen Fall durch den Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminpillen wettgemacht werden kann. Denn es scheint so zu sein, als ob sich die Wirkstoffe pflanzlicher Lebensmittel beim Essen in ihrer Wirkung ergänzen. Offenbar müssen sie sogar in einem bestimmten Verhältnis zueinander vorliegen, damit sie sich erst positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Das lässt den Schluss zu, dass die Natur wohl alles im ausgewogenen Maße bereithält, was wir benötigen. Zudem nimmt sich der Organismus aus der angebotenen Nahrung, was er individuell benötigt. Er „weiß“ dies offensichtlich am besten, was daran zu erkennen ist, dass er die überschüssigen Vitamine und Mineralstoffe in der Regel ausscheidet, vorausgesetzt, wir überladen ihn nicht.

### **Brauchen wir Nährstoffpräparate?**

Wer sich im oben genannten Sinn gesund ernährt, benötigt sie nicht. Im Gegenteil muss in diesem Zusammenhang auf die Problematik der übermäßigen Einnahme von mit Vitaminen angereicherter Nahrung, von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten und Nahrungsergänzungsmitteln hingewiesen werden: die Gefahr der Überdosierung. Sie kann genauso mit gesundheitsschädlichen Risiken verbunden sein wie ein Mangel an Vitaminen. Man darf nämlich nicht dem Irrtum erliegen, viel hilft viel. Das Gegenteil kann der Fall sein.



## Überdosierungen können auch schaden

So kann beispielsweise eine Überdosierung mit Vitamin A im ersten Drittel der Schwangerschaft fruchtschädigend wirken. Eine Feststellung, die nachdenklich stimmen sollte. Deshalb hat das Bundesinstitut für Risikobewertung (BRD) 2004 die Ergebnisse einer Studie veröffentlicht, die ein von Wissenschaftlern erstelltes einheitliches Schema für die Risikobewertung einzelner Vitamine und Höchstmengenvorschläge vorstellt. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass die Menge eines Vitamins oder Mineralstoffes, die ohne gesundheitsschädigende Wirkung zusätzlich zur Nahrung eingenommen werden kann, diejenige Menge ist, die sich aus der Differenz der wissenschaftlich empfohlenen Tageszufuhr und der in den Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffmengen ergibt. Zur Orientierung werden in den folgenden Tabellen die empfohlenen Zufuhrmengen bzw. Schätzwerte für einzelne Vitamine und Mineralstoffe gegeben. Wer keinen vom Arzt festgestellten Vitamin- oder Nährstoffmangel hat, ist gut beraten, seinen Körper einfach mit dem zu versorgen, was die Natur zu bieten hat. Er kann sich ganz entspannt den im folgenden Kapitel vorgestellten Gemüseporträts widmen und sich darüber informieren, welche Gesundheitsstoffe das Gemüse im Einzelnen enthält. Durch die umfangreiche Rezeptsammlung kann der Leser sich inspirieren lassen, womit er sich und seine Lieben demnächst verwöhnen möchte.



Tabelle 3:

## Empfohlener Tagesbedarf an wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen

(aus Taschenatlas der Ernährung, 2004, verändert)

Mineralstoff/ Spurenelement	Empfohlener Tagesbedarf (Mittelwert)
Calcium	1000 mg
Eisen	15 mg
Kalium	2000 mg
Magnesium	350 mg
Phosphor	750 mg
Selen	50 µg
Zink	7 mg

Tabelle 4:

## Empfohlene Zufuhrmengen und Schätzwerte für den Bedarf an Mineralstoffen und Spurenelementen in Abhängigkeit von der Altersgruppe und dem besonderen Bedarf

(aus Taschenatlas der Ernährung, 2004, verändert)

Mineralstoff/ Spurenelement	Zufuhrmenge	Zufuhrmenge	Zufuhrmenge	Zufuhrmenge
	Kinder	Jugendliche und Erwachsene	Senioren	Schwangere
Calcium	700 bis 1200 mg	1000 bis 1200 mg	1000 mg	1000 mg
Eisen	8 bis 15 mg	10 bis 15 mg	10 mg	30 mg
Kalium*)	1400 bis 1900 mg	2000 mg	2000 mg	2000 mg
Magnesium	120 bis 310 mg	350 mg	300 bis 350 mg	310 mg
Phosphor	600 bis 1250 mg	700 bis 1250 mg	700 mg	800 mg
Selen**)	15 bis 70 µg	1,1 bis 1,3 µg	30 bis 70 µg	30 bis 70 µg
Zink	5 bis 9,5 mg	7 bis 10 mg	10 mg	10 mg

\*) Schätzwerte für die minimale Zufuhr

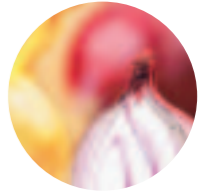
\*\*\*) Schätzwerte für die angemessene Zufuhr



## zwiebel

### UNTERSCHÄTZTER IMMUNSTÄRKER

Die zwiebel (lat. *Allium cepa*) ist je nach Verwendung und Sorte sowohl Gemüse als auch Gewürz oder sogar beides – ein Würzgemüse. Sie ist eine alte Kulturpflanze, die schon auf ägyptischen Abbildungen des 3. Jahrtausends vor Christus zu sehen ist. In Ägypten, Assyrien und Babylonien hatte sie gleichzeitig den Ruf eines Lebens- und Heilmittels, außerdem diente sie häufig als Opfergabe. Beim Bau der Cheopspyramide bekamen die Sklaven Zwiebeln neben Knoblauch und Rettich zur Stärkung gereicht, Alexander der Große gab sie seinen Soldaten vor der Schlacht, um ihren Kampfgeist zu beflügeln. Von den Griechen bereits verwendet, wurde die Zwiebel von den Römern später in den Norden gebracht. In Mitteleuropa wird die Zwiebel seit dem frühen Mittelalter in schriftlichen Quellen erwähnt. Alle Angehörigen der Zwiebelfamilie haben in puncto Gesundheit eines gemeinsam: Sie wirken aufgrund des schwefelhaltigen Inhaltsstoffes „Allicin“ als natürliches Antibiotikum und können zur Ausheilung bakterieller Entzündungen der Schleimhäute beitragen.



## kleine zwiebelkunde

Es gibt die Küchenzwiebel in den verschiedensten Form- und Farbvarianten: birnenförmig, rund, kreisförmig, weiß, gelb, rotviolett oder braun. Die dekorativen roten Zwiebelsorten sind milder, aber in der Regel nicht so lange haltbar wie die gelben Formen. Die große Gemüsezwiebel eignet sich für mediterrane Gemüseaufläufe oder wird mit einer Hackfleischfülle im Backofen zum kulinarischen Hochgenuss. Spitzenköche schwören auf die zierlichen Schalotten mit der hellbraunen Schale, die im Vergleich zur Küchenzwiebel würziger, süßer und milder schmecken. Zuletzt dürfen die Frühlingzwiebeln nicht vergessen werden, die mit ihrem milden Geschmack frische Salatkreationen geschmacklich abrunden.





## schalotten

### IM INGWER-ORANGEN-SUD

#### ZUBEREITUNG

Die geschälten, ganzen Schalotten in einer Bratpfanne in Olivenöl andünsten.

Mit dem Balsamessig ablöschen und die Flüssigkeit anschließend auf dem Herd auf kleiner Stufe reduzieren, bis sie fast vollständig eingekocht ist.

Die Orangenschalen fein abschneiden und in dünne Streifen schneiden, dann aus den Orangen den Saft auspressen.

Die Schalotten mit dem Orangensaft angießen, die Orangenschalenstreifen, die Sonnenblumenkerne, den Ingwer und die Sultaninen hinzugeben, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Pfanne von der Herdplatte nehmen und nach Belieben mit Honig abschmecken.

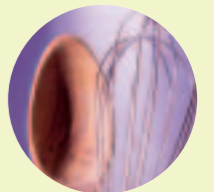
Die marinierten Schalotten kalt oder warm als Beilage zu Gegrilltem reichen.

#### ZUTATEN (für 4 Personen)

400 g Schalotten  
3 EL Olivenöl  
3 EL Balsamessig  
2 ungespritzte Orangen (Saft und Schale)  
3 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Ingwer, gerieben  
3 EL Sultaninen  
Salz, etwas Honig

#### KÜCHENTIPP

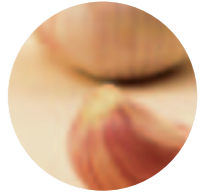
Bewahren Sie Zwiebeln im Gemüsefach des Kühlschranks auf, dann müssen Sie beim Zerkleinern deutlich weniger weinen.



# Knoblauch

## DIE TOLLE KNOLLE

Knoblauch (lat. *Allium sativum*) wird im Volksmund auch Knofel, Knoflak oder Gruserich genannt. Er stammt ursprünglich aus Zentralasien und verbreitete sich langsam Richtung Westen über Vorderasien und Ägypten, später dann bis nach Griechenland und Italien. Schon vor über 5000 Jahren wird Knoblauch in altindischen Sanskrittexten erwähnt und aus dem 3. Jahrhundert vor Christus stammt eine Rezeptur für ein Stärkungstonikum, wofür man unter anderem Knoblauchzehen verwendete. Der griechische Arzt Pedanios Dioskurides hatte hierfür eine schlüssige Erklärung: „Die Pflanze treibt den Bandwurm aus.“ Denn in früheren Zeiten stellten Darmparasiten aufgrund mangelnder Hygiene eine Bedrohung dar. Aus heutiger Sicht der Medizin hilft die antibakterielle Wirkung des schwefelaktiven Knoblauchöls tatsächlich bei der Bekämpfung von Darmparasiten.



## kleine knoblauchkunde

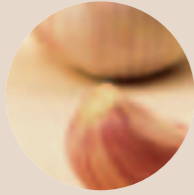
Knoblauch ist sowohl frisch, gekocht oder eingelegt ein absoluter Gesundheitsmacher. Er sollte immer erst unmittelbar vor der Verwendung klein geschnitten oder gepresst werden. Wenn er klein geschnitten zu lange an der Luft liegt, oxidieren seine ätherischen Öle und er schmeckt fade.

Treiben die Zehen bereits aus, sollten Sie den grünen Trieb abschneiden, da dieser bitter schmeckt.

Möchten Sie Ihrem Salat nur einen „Hauch“ von Knoblauch verleihen, können Sie die Salatschüssel einfach mit einer halbierten Zehe ausreiben.

Knoblauch sollte nur bei mittlerer Hitze gebraten werden, denn er wird schnell schwarz und schmeckt dann bitter. Dies kann man vermeiden, indem man ihn erst am Ende der Bratzeit hinzufügt und ihn nur kurz in Öl mitdünstet.





## Bagna cauda

EINE KLASSISCHE ITALIENISCHE SOSSE  
AUS DEM PIEMONTGEBIET

### ZUBEREITUNG

Butter in einer Kasserolle bei schwacher Hitze zergehen lassen. Den Knoblauch durchpressen und unterrühren, Öl zugeben und fünf Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Sardellen zugeben und nochmals fünf Minuten ziehen lassen.

Das Bagna Cauda kommt auf einem Stövchen auf den Tisch und man tunkt das rohe oder allenfalls kurz blanchierte Gemüse zusammen mit den Brotstangen ein.

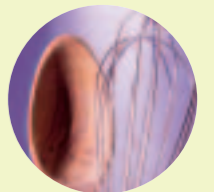


### ZUTATEN (für 4 Personen)

250 g Butter  
6 große Knoblauchzehen  
50 ml Olivenöl  
2 EL fein gehackte Sardellenfilets  
fein geschnittenes, rohes Gemüse (z. B. Bleichsellerie, Karotten, Gurken, Paprikaschoten) und italienische Brotstangen (z. B. Grissini) zum Tunken

### KÜCHENTIPP

Als geschmackliche Variante kann man vor dem Servieren eine Tasse süße Sahne in die Soße rühren, kurz erwärmen und mit frischem Pfeffer abschmecken.



# gesund bleiben mit zwiebeln & knoblauch

22



ZWIEBELN & KNOBLAUCH

## + Knoblauch und Zwiebeln als natürliches Antibiotikum

Über viele Jahrhunderte hinweg bis jetzt hat der Knoblauch den Status eines echten Allheilmittels. Im Ersten Weltkrieg setzten die Briten Knoblauch gegen Infektionen ein und in Russland bekämpfte man damit Grippeepidemien. Auch heute wird er gerne als Hausmittel eingesetzt, zum Beispiel bei leichten Ohrenschmerzen. Dazu wird das Ohr rundherum mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe eingerieben oder es werden alternativ ein paar Knoblauchzehen in ein sauberes Baumwolltaschentuch gepresst, mit einem Gummi fest zugebunden und mit heißem Wasser begossen, um es dann auf das kranke Ohr zu legen, damit die Schmerzen gelindert werden. Neuere wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass das Allicin (eine Substanz, die beim Zerschneiden der Knoblauchzehen und der Zwiebeln aus dem Inhaltsstoff „Alliin“ entsteht) eine hochwirksame Verbindung mit antibiotischen Eigenschaften ist. Krankmachende Bakterien und Pilze im Körper können durch den Verzehr von Knoblauch und Zwiebeln unterstützend bekämpft werden.

## + Immunstärkende Knollen

Letztlich ist der Gesundheitswert von Zwiebeln und Knoblauch nicht nur auf das Allicin beschränkt. Sie enthalten viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin C, fettlösliche Vitamine (B1, B2 und B6), Mineralstoffe, Spurenelemente und zahlreiche Proteine, die insgesamt die körperliche Vitalität steigern können.

## + Zwiebeln und Knoblauch als Cholesterin- und Blutdrucksenker

Es wird von medizinischer Seite angenommen, dass Zwiebeln und Knoblauch cholesterinsenkend wirken und damit einer Arterienverkalkung wirkungsvoll vorbeugen können. Außerdem haben wissenschaftliche Untersuchungen ergeben, dass Knoblauch bereits nach mehrwöchiger Einnahme die Blutdruckwerte (oberer und unterer Wert) um etwa 6,4 % senkt. Da Bluthochdruck ein nicht zu unterschätzender Risikofaktor ist, können betroffene Patienten, selbstverständlich neben den vom Arzt verordneten Medikamenten, durch den täglichen Verzehr von Knoblauch und Zwiebeln etwas Wirksames für ihre Gesundheit tun.

## + Rohe Zwiebeln gegen Kreislaufschwäche

Ständiger Wetterwechsel macht Alt und Jung zuweilen zu schaffen. Kauen Sie täglich ein bis zwei rohe Zwiebeln oder verarbeiten Sie diese in Rohkostspeisen. Dies soll dem geschwächten Kreislauf auf die Beine helfen.

## + Den Allergien den Kampf ansagen

Zwiebeln sollen die Histaminausschüttung im Körper eindämmen. Das sind Substanzen, die bei allergischen Reaktionen vermehrt gebildet werden. Allergikern kann empfohlen werden, täglich rohe Zwiebeln zu essen.



23

## ZWIEBELN IN DER HAUS- APOTHEKE

Bei Bienen- oder Wespenstichen in die Mundschleimhaut kann das Kauen frischer Zwiebeln lebensrettend sein. Die Inhaltsstoffe der Zwiebeln verringern das Anschwellen der Schleimhäute, sodass die Erstickungsgefahr eingedämmt wird.

Bei Erkältungen und Heiserkeit: Dünn geschnittene, rohe Zwiebelscheiben in einem Gefäß mit lauwarmem Wasser übergießen und zugedeckt zwei bis drei Stunden ziehen lassen. Danach Zwiebelsud auffangen. Stündlich von dem Zwiebelwasser trinken und mehrmals gurgeln.

## Brokkoli

### GRÜNE VITALBOMBE

Der Brokkoli oder auch Spargelkohl (lat. *Brassica oleracea var. italica*) gehört mit seinen Angehörigen Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Grünkohl, Rosenkohl und Karfiol sowie Kohlrabi zur großen Familie der Kreuzblütler, die mit etwa 350 Gattungen in allen Erdteilen vertreten ist. Schon die alten Griechen sahen im Kohlgemüse in erster Linie ein Heilmittel, da es durch seine natürliche Schärfe die Verdauung anregt und den Körper reinigt. Ergebnisse neuerer medizinischer Forschungen bestätigen diese Vorzüge, ebenso, dass die sekundären Inhaltsstoffe im Kohlgemüse bemerkenswerte gesundheitsfördernde Wirkungen haben. Zu diesen Stoffen gehören Glukosinolate, Sulfide, Phenolsäuren und Flavonoide, die den Kohlgemüsen Geschmack, Aroma und auch Farbe verleihen. Diese Inhaltsstoffe sollen im menschlichen Körper antimikrobiell wirken, d. h. Bakterien und Viren abtöten, und sogar das Krebsrisiko mindern. Der Brokkoli wurde vermutlich zusammen mit dem Karfiol von den Genuesen von Südgriechenland oder Zypern ins antike Italien gebracht. In Deutschland wurde er erst in der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts eingeführt.



### kleine brokkolikunde

Brokkoli hält sich auch im Kühlschrank nur wenige Tage. Wenn die Röschen sichtbar gelb und welk werden, hat er bereits viele Nährstoffe verloren.

Das Einfrieren ist problemlos, die Gesamtheit der Gesundheitsstoffe bleibt erhalten. Davor das geputzte Gemüse für drei bis vier Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und einfrieren. Tiefgekühlt hält er sich bis zu einem Jahr. Nach dem Auftauen sollte er schonend mit wenig Wasser und etwas Butter gedünstet werden.

Brokkoli eignet sich nicht als Rohkost. Die schonendste Art der Zubereitung ist das Garen unter Dampf in einem Siebeinsatz im Dampfkochtopf. Kauft man frischen Brokkoli, so verwendet man die Stiele und die Röschen. Beim Kochen kann man etwas Zucker zur Kochflüssigkeit geben, damit er seine schöne grüne Farbe behält.





## + Stärkt die Abwehrkräfte und mindert Stress

Der Vitamin-C-Anteil erreicht bei Brokkoli Spitzenwerte mit 115 mg je 100 g Frischgewicht, womit wir auch schon den empfohlenen Tageswert von 100 mg Vitamin C spielend leicht erreicht hätten. Bei Erkältungen braucht der Körper viel Vitamin C, um gesund zu werden, was eine gute Gelegenheit ist, einmal Brokkoli auf den Tisch zu bringen. Darüber hinaus enthält Brokkoli auch einigermaßen erwähnenswerte Vitamin-E-Gehalte. In je 100 g essbarem Anteil finden sich durchschnittlich 621 µg Vitamin E, ein Gehalt, der mit dem von Kopfsalat zu vergleichen ist (rund 600 µg/100 g). Das Vitamin E hat im menschlichen Stoffwechsel unter anderem die Funktion eines Antioxidans, d. h., es kann bewirken, dass zum Beispiel bestimmte Fette in den Membranen des Körpers von freien Radikalen zu Verbindungen oxidiert werden, die für die Zellen toxisch, also giftig sind. Was man ebenso wissen sollte: Wer unter Stress steht, verbraucht viel Vitamin C und E. Brokkoli enthält beides, sodass man mit einer Extraportion dieses Heilgemüses seinen Stress einfach wegessen kann.

## + Gut sehen, riechen und atmen mit Brokkoli

Wie alle grünen Gemüse ist auch Brokkoli ein Hauptlieferant von Carotinoiden in unserer Ernährung. Er enthält im Schnitt 1,6 mg β-Carotin, die bekannteste Vorstufe von Vitamin A. Es ist wichtig für den Sehvorgang, da es Bestandteil des Sehpurpurs ist und eine aktive Rolle bei der Gesunderhaltung

der Atemwegsschleimhäute spielt. Außerdem funktionieren Carotinoide als Radikalfänger und sie stehen im Ruf, das Risiko, an Lungen-, Speiseröhren-, Magen- und Darmkrebs zu erkranken, zu mindern.

## + Folsäurezufuhr unterstützt den Fötus

Brokkoli ist reich an Folsäure, dem B-Vitamin, welches Zell- und Gewebewachstum fördert. Insbesondere während der Schwangerschaft ist die ausreichende Versorgung mit diesem Vitamin entscheidend, damit es nicht zu Entwicklungsstörungen des Fötus kommt. Der empfohlene Richtwert für den Tagesbedarf einer erwachsenen Person liegt bei 400 µg Folsäure. Mit 100 g Brokkoli auf dem Teller werden 69 µg Folsäure serviert. Wer an Parodontose (Zahnfleischschwund) leidet, tut sich mit einer Extraportion Folsäure in jedem Fall etwas Gutes.

## + Calcium für die Knochen

Brokkoli und Grünkohl haben mehr Calcium (Brokkoli weist einen Calciumgehalt von 105 mg/100 g essbarem Anteil auf) als andere Kohlarten, was besonders für Frauen einen wichtigen Schutz vor Osteoporose (Knochenabbau) darstellt.



## DAS GEMÜSE FÜR DIE GUTE LAUNE

Mit Brokkoli steigt unsere gute Laune, denn mit einer 100-g-Portion nehmen wir etwa 24 mg Magnesium auf. Dieser Mineralstoff schafft offenbar Abhilfe gegen depressive Verstimmungen. Magnesium ist außerdem gut für die Zähne, die Knochen und die Reizübertragung an den Nervenenden. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt für Erwachsene 300 bis 350 mg Magnesium/Tag. Magnesiummangel kann u. a. Herzrhythmusstörungen mit verursachen.



## brokkolilasagne MIT SCHAFSKÄSE

### ZUBEREITUNG

Brokkoliröschen abtrennen und in Salzwasser bissfest blanchieren. Zwiebel schälen, würfelig schneiden, Pfefferschote und zerdrückten Knoblauch in Öl andünsten. Ein Drittel der Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut ablösen, klein schneiden und mit den gehackten Sardellenfilets und der Gemüsebrühe in einen Topf geben und 15 Minuten kochen. Am Ende der Kochzeit die feingeschnittenen Basilikumblätter zu den Tomaten geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Abwechselnd Lasagneblätter und den größten Teil der Soße in eine mit Butter gefettete, feuerfeste Form schichten. Die Brokkoliröschen, die restliche Soße, den gewürfelten Schafskäse und die restlichen Tomaten oben auf die Nudelschicht geben und in einem auf 200 °C vorgeheizten Backofen ungefähr 30 Minuten backen.

### ZUTATEN (für 4 Personen)

800 g Brokkoli  
1 kleine Zwiebel  
1 Pfefferschote  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
400 g Cocktailtomaten  
3 Sardellenfilets  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Bund frisches Basilikum  
250 g Lasagneblätter  
etwas Butter (zum Ausfetten)  
80 g Schafskäse  
Salz, Pfeffer

### FITNESSTIPP

Von Brokkoli kann man nicht zu viel essen, denn er hat einen Energiewert von nur mageren 33 kcal/100 g.





# Karfiol

## IDEALER SCHLANKMACHER

Karfiol (lat. *Brassica oleracea* convar. *botrytis* var. *botrytis*) wird auch Käsekohl, Blumenkohl und Traubenkohl genannt. Zur Gruppe der Karfiolen im weitesten Sinn gehören der weißblumige Karfiol sowie die bei uns weniger angebotenen grünblumigen oder violetteköpfigen Karfiolen, deren Farben beim Kochen fast vollständig zerstört werden. Eine Besonderheit stellt der sogenannte „Romanesco“ mit seinen gelbgrün gefärbten, türmchenartigen Röschen dar. Sein Geschmack fällt würziger aus als die der anderen Karfiolen. Man kocht ihn vorwiegend als ganzen Kopf, weil er so einen imposanten Eindruck auf jeder Gemüseplatte hinterlässt. Die ältesten gesicherten Hinweise auf den Karfiol stammen aus dem späten Mittelalter.

Seit dem Erscheinen der ersten Kräuterbücher im 16. Jahrhundert zeigen eindeutige Abbildungen des Karfiols, dass man ihn tatsächlich verwendete.

In dem Werk „Histoire des Plantes“ (Geschichte der Pflanzen) und später auf einem Druck von Joachim Camerarius (1626) ist der Karfiol abgebildet, allerdings nicht mit der Kopfform, wie wir ihn heute kennen.



## kleine karfiolkunde

Ein Indiz für absolute Frische und Qualität des Karfiols ist sein satter, farblich einwandfreier Kopf und seine Blätter, die nicht welk sein dürfen. Karfiol kann einige Tage im Gemüsfach gelagert werden, indem man zuvor Blätter und Strunk entfernt und die Röschen in Folie einschlägt. Vor dem Tiefrieren sollte man die geputzten Röschen ca. drei Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Karfiol lässt sich nicht nur im Ganzen garen. Damit die Röschen heil bleiben, sollte man zuerst die äußeren Blätter entfernen, den Karfiol auf den Kopf legen, mit einem spitzen Messer rund um den Strunk vorsichtig einschneiden und ihn herauslösen. Anschließend die Röschen einzeln mit dem Messer vom Strunk ablösen. Grundsätzlich kann Karfiol auch ungekocht zu Rohkostsalaten verarbeitet werden. Dazu werden die Röschen in feine Streifen geschnitten und zu Salat verarbeitet.





## + Stabilisieren Sie Ihre Knochen

Magnesium ist ein wichtiger Baustein der Knochen und des weichen Gewebes, den wir zum Beispiel mit Karfiol auf den Tisch bringen. Da der Tagesbedarf eines Erwachsenen mit 350 mg angegeben wird, sollten wir neben 150 g Karfiol (25,5 mg Magnesium) etwas Fisch essen (200 g beinhalten ungefähr 70 mg Magnesium). Würden wir an diesem Tag noch ein Müsli bestehend aus 125 g Haferflocken und 50 g Nüssen essen, kämen wir mit dieser Mischkost problemlos auf den erforderlichen Magnesiumgehalt.

## + Natürlicher Schutz vor Blutarmut

Karfiol beliefert uns mit durchschnittlich 280 µg Vitamin B6 (Pyridoxin) je 100 g essbarem Anteil. Vitamin B6 wird bei der Reizübertragung an den Nervenbahnen im Gehirn benötigt und ist an der Bildung des roten Blutfarbstoffes beteiligt, das den Sauerstofftransport im Blut bewerkstelligt. Der täglich empfohlene Bedarf liegt in etwa bei 1,5 mg, den man zum Beispiel mit einem Gericht aus 200 g Fisch und etwa einer Karfiolportion von 150 g decken kann.

## + Vitamin B5 baut körpereigenes Cortison auf

Vitamin B5 (Niacin), das im Karfiol enthalten ist, beteiligt sich an der Bildung von Cortisol, einer Vorstufe des körpereigenen Cortisons, jenem Wirkstoff, der Entzündungen bekämpft.

## + Abnehmen leicht gemacht

Karfiol eignet sich ideal zum Abnehmen, da er lediglich einen Rohfettgehalt von 0,3 g pro 100 g aufweist. Überraschend ist auch sein geringer Kaloriengehalt, der pro 100 g Rohware nur bei 30 kcal liegt. Durch seine Ballaststoffe (3 g je 100 g) sättigt er gut und regt gleichzeitig die Verdauung an, was bei einer Diät erwünscht ist.

## + Immunstärkung durch Vitamin C

Wer gesund über den Winter kommen will, sollte einfach zur Vitamin-C-Bombe Karfiol greifen. Dieser beliefert uns mit bis zu 73 mg Vitamin C pro 100 g, wofür wir ungefähr die doppelte Menge Rote Johannisbeeren und die dreifache Menge Äpfel essen müssten. Wie alle Kohlgemüse hat der Karfiol viele Stoffe, die offensichtlich das Risiko verringern, Krebs zu bekommen, insbesondere Dickdarmkrebs. Auch dem Vitamin C sagt man diese Fähigkeit nach, weil es angeblich Krebs auslösende Stoffe (freie Radikale) im Körper aufspüren, fangen und zerstören kann.



## KARFIOL STRAFFT DAS GEWEBE

Karfiol enthält einige Mineralstoffe, die für unseren Körper sehr wichtig sind. Unter anderem nehmen wir mit 100 g Karfiol ungefähr 380 mg Kalium auf. Kalium reguliert den Wasserhaushalt in den Zellen. Ein Mangel an Kalium kann zu einer Schwäche der Skelettmuskulatur, weiters zu Darmlähmungen und möglicherweise sogar zu Funktionsstörungen des Herzens führen. Ähnliche Kaliummengen wie Karfiol haben unter den Gemüsen auch Erbsen, Endivien, Mangold, Stielsellerie und Artischocke.



## frittierte Karfiol

### MIT ANANASCHUTNEY

#### ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen, fein hacken. Ananasscheiben in feine Streifen schneiden und in einen Topf geben. Essig, Senfkörner, Zucker und Ananassaft zugeben und 20 Minuten bei schwacher Hitze zu einem Chutney kochen. Inzwischen die Hähnchenfilets waschen, mit einem Küchenkrepp trocknen. In einer Pfanne mit heißem Öl unter Wenden ungefähr 10 Minuten goldbraun braten, zum Schluss salzen und pfeffern und anschließend warm stellen. Den Karfiol putzen, den Strunk herauslösen, die Röschen abtrennen, in kochendem Salzwasser

ungefähr 3 Minuten blanchieren und abtropfen lassen. Für den Ausbackteig die Eier und das Bier in eine Rührschüssel geben und verschlagen. Nach und nach das Mehl unterrühren und die Karfiolröschen einzeln und vorsichtig durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und portionsweise im heißen Fett goldbraun ausbacken. Den frittierten Karfiol neben der Hähnchenbrust anrichten, mit einem Löffel Ananasshutney und gehackter Petersilie garnieren.

#### ZUTATEN (für 4 Personen)

2 mittelgroße Zwiebeln  
5 Scheiben Ananas  
200 ml weinwürziger Essig  
1 EL Senfkörner  
2 EL Zucker  
200 ml Ananassaft  
8 Hähnchenfilets mit Haut (ca. à 60 g)  
2 EL Öl, Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
1 kg Karfiol  
4 Eier  
200 ml Bier  
150 g Mehl  
1 kg Frittierfett  
Petersilie zum Garnieren

#### KÜCHENTIPP

Karfiol behält seine schöne weiße Farbe, wenn Sie dem Kochwasser etwas Milch zugeben.



# weißkohl

GEBALLTER KRAFTSPENDER

Der weißkohl (lat. *Brassica oleracea*), auch Weißkraut genannt, wurde viele Jahrhunderte hindurch nur als Heilmittel verwendet, bis er im Karolingerreich durch einen Erlass Karls des Großen (Landgüterverordnung – 765 n. Chr.) zum Alltagsgemüse aufstieg. Trotzdem rangierte er noch lange als „Arme-Leute-Speise“, bis sich die Essgewohnheiten der Menschen unter dem wirtschaftlichen Druck und der Nahrungsmittelknappheit während des Dreißigjährigen Krieges änderten. Noch im 19. Jahrhundert war das Gemüseangebot auf Kohl, Karotten, Rüben, Gurken und Zwiebeln beschränkt, wobei der Kohl eine bedeutende Rolle spielte, da er sehr lange haltbar war. Bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts galt der Weißkohl in weiten Teilen Europas als eine der wichtigsten Gemüsearten. Bei aller Geringschätzung, die der Kohl teilweise noch heute erfährt, ist er aus medizinischer Sicht eines der wertvollsten Gemüse in der Lebensmittellapotheke überhaupt. In der so genannten „Anti-Krebs-Pyramide“, einer Liste von Nahrungsmitteln, die in den USA für eine wirksame Antikrebsernährung empfohlen werden, steht er auf Platz Nummer 1.



## vom weißkohl zum sauerkraut



Sauerkraut entsteht durch natürliche Milchsäuregärung von Weißkohl. Hierzu wird Kohl in feine Streifen geschnitten, in ein Gärgefäß geschichtet, gesalzen und gestampft, bis der Saft den gesamten Kohl bedeckt. Der Kohl vergärt nun im verschlossenen Gefäß zu Sauerkraut. Was geschieht beim Gärprozess? Die auf dem Kohl natürlicherweise vorhandenen Milchsäurebakterien wandeln den Zucker in den Kohlblättern in Milchsäure um, die für den menschlichen Organismus sehr gesund ist. Die Nährstoffe im gesäuerten Kohl verändern sich mengenmäßig kaum. Das so entstandene Sauerkraut ist unter geeigneten Aufbewahrungsbedingungen über mehrere Monate hindurch haltbar.

# gesund bleiben mit weißkohl und sauerkraut

38



## + Balsam für den Darm

Kohl hat einen Ballaststoffgehalt von 3 %, d. h., mit 100 g Weißkohl nimmt man 3 g dieser Stoffe zu sich. Erfahrungsgemäß kaut man solche Nahrungsmittel länger, der Speisebrei nimmt dadurch mehr Wasser auf und man fühlt sich länger satt. Weitere erwünschte Heilwirkungen der Ballaststoffe sind die längere Verweildauer des Speisebreis im Magen und die Bindung von Steroiden (Gallensäuren, Cholesterin), was den Cholesterinspiegel im Blut senken kann. Last, but not least entstehen bei der Umsetzung ballaststoffreicher Nahrung im Darm bestimmte Endprodukte, die den pH-Wert im Darm derart positiv beeinflussen, dass dies eine optimalere Zusammensetzung der Darmflora bewirkt. Diese therapeutischen Wirkungen sind offensichtlich unter anderem die Ursache dafür, dass bei regelmäßigem Verzehr von Kohl das Darmkrebsrisiko abnehmen soll. Diese positive Wirkung geht einher mit dem geringen Energiegehalt des Weißkohls von nur 25 kcal pro 100 g Frischgewicht, was zur schlanken Linie beitragen kann.

## + Gelungene Abwehr gegen freie Radikale

Neben Vitamin C und E sind die Carotinoide, darunter das Provitamin A ( $\beta$ -Carotin), anerkannte Radikalfänger. Sie funktionieren als Abwehrsystem, das die zellschädigenden freien Radikale zu neutralisieren vermag. Mit 100 g Weißkohl nimmt man ungefähr 40  $\mu$ g Vitamin A zu sich.

## + Schutzstoffe gegen Krebs mit Kohl zu sich nehmen

Mit Weißkohl versorgen wir uns mit bioaktiven Inhaltsstoffen wie den Glukosinolaten, Sulfiden und Phenolsäuren, die gemäß Beobachtungen in Tierversuchen die Entstehung und Ausbreitung von Tumorzellen hemmen können. Außerdem sollen statistische Erhebungen an gesunden und an Dickdarmkrebs erkrankten Personen in den USA ergeben haben, dass ein enger Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Kohlgenusses und dem Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, besteht. Personen, die mehr als einmal pro Woche Kohl aßen, sollen dadurch das Risiko, an dieser Krankheit zu erkranken, um 66 % gemindert haben. Bestimmte Abbauprodukte der Glukosinolate können Forschungsergebnissen zufolge den Spiegel des Hormons Östrogen in der weiblichen Brust senken, der in anhaltend hohen Konzentrationen für die Entstehung von Brustkrebs verantwortlich ist.

## + Stimulation des Immunsystems

Weißkohl enthält je 100 g beachtliche 45 mg Vitamin C. Bei einem Tagesbedarf von 100 mg hat man mit einer kleinen Portion Weißkohl, etwa in Form von Krautsalat, schon die Hälfte des Bedarfs gedeckt. Bekanntlich sorgt das Vitamin C für einen optimalen Hormonspiegel und kurbelt das Immunsystem des Körpers an.



39

## KOHL IN DER VOLKSMEDIZIN – GESTERN UND HEUTE

Man verwendete Kohl früher bei einer Vielzahl von Krankheiten und Beschwerden, wie Husten, Heiserkeit und Hüftbeschwerden. Kohlblattauflagen kamen bei Kopfschmerzen, Hautausschlägen und Geschwüren zum Einsatz. Die äußerliche Anwendung von Kohlblättern wird nach wie vor bei „offenen Beinen“ und zur Behandlung von Gürtelrose empfohlen. Frisch gepresster Kohlsaft wird als Therapeutikum bei Magen- und Zwölfgerdarmgeschwüren in der Naturmedizin verwendet.



### + Kostenloses „Multinährstoffpräparat“ mitgeliefert

Neben dem bereits erwähnten Vitamin C enthalten 100 g Weißkohl 208 mg Kalium, das für den Wasserhaushalt in den Zellen nötig ist, 20 mg Magnesium, das unsere Muskulatur in Form hält und freie Radikale abwehren kann, und etwa 110 µg Vitamin B6; weiters 80 µg Folsäure, der „Jungbrunnen“ unter den Vitaminen, der die Zellteilung aufrechterhalten kann und garantiert, dass unsere Haut jung bleibt. Seit kurzem entdeckte man das Zusammenwirken der Folsäure mit den Vitaminen B6 und B12 beim Abbau des schädlichen Homocysteins, welches die Entstehung arteriosklerotischer Verengungen von Blutgefäßen verursachen soll. Dieser positive Effekt kann einfach erreicht werden, indem man zum Grünkohl etwas Fleisch isst (vitamin-B12-haltig).

### + Gesundheit aus Sauerkraut

Ballaststoffe fördern die Verdauung, entschlacken und senken den Cholesterinspiegel. Milchsäurebakterien verdrängen schädliche Bakterien und schützen vor Magen- und Darmkrebs. Bestimmten Eiweißbausteinen wird nachgesagt, dass sie eine heilende Wirkung bei Magen- und Darmgeschwüren haben. Sekundäre Inhaltsstoffe wirken antibakteriell, krebshemmend und vermindern das Risiko für Herzerkrankungen. Vitamin C stärkt das Immunsystem. Vitamin K hilft bei der Wundheilung. Kalium erhält die Wasserbalance im Körper und strafft das Gewebe. Zink mobilisiert die Abwehrkräfte. Sauerkraut ist sehr kalorienarm und kann gut in eine Diät eingebaut werden.

### + Entschlackungskur mit Sauerkrautsaft

Sauerkrautsaft lässt sich spielend leicht mit Hilfe eines Entsafters aus frischem Sauerkraut (Fasskraut – kein pasteurisiertes, haltbar gemachtes Sauerkraut) herstellen. Dieser naturbelassene Saft enthält die noch aktiven Milchsäurebakterien und den vollen Gehalt der wichtigen Nährstoffe und Vitamine. Zur Darmreinigung und Entschlackung trinken Sie je nach Empfindlichkeit des Darmes (falls die Reaktionen nach dem 1. Glas zu heftig sind, nur noch ein 2. Glas am Nachmittag trinken) drei Mal pro Tag 100 ml Sauerkrautsaft. Über den Tag hinweg sollten Sie nur leichte Kost, etwa gekochten Reis oder Bulgur (Weizengrütze), in Verbindung mit Obst und gekochtem Gemüse essen und viel dabei trinken. Der Darm wird gereinigt und die Darmtätigkeit auf sanfte Weise angeregt.

### + Sauerkrautsaft – köstlicher Mineralstoffspender

Sauerkrautsaft gemixt mit beliebiger Menge Ananassaft, einer pürierten Banane oder je nach Geschmack zur Hälfte mit Multivitaminsaft gemischt, ergibt ein herrliches Fitnessgetränk.



## SAUERKRAUT SELBST GEMACHT

Dazu brauchen Sie 15 Krautköpfe und ca. 500 g Salz. Das Kraut nach dem Entfernen des Strunks möglichst fein hobeln. Dann drei bis vier gewaschene, große Krautblätter unten in einen Steintopf legen und darauf eine etwa 8 cm dicke Lage Kraut und eine Hand voll Salz geben. Das Gemüse mit einem Holzstößel oder mit den geballten Händen so fest wie möglich zusammendrücken. Danach wieder Kraut und Salz aufschichten und zusammendrücken, bis alles Kraut eingeschichtet ist. Ein gut schließendes Brettchen und einen schweren Stein darauf legen. Das Kraut ca. zwei bis drei Wochen so stehen lassen, dann abwaschen. Das Kraut erhält einen besonderen Geschmack, wenn Sie nach der Gärung 1 l Weißwein darüber gießen. Der Topf muss kühl stehen und immer wieder gut verschlossen und beschwert werden.

# genießen mit weißkohl und sauerkraut

42

## ZUTATEN

(für 4 Personen)

1 kg Weißkohl  
2 Zwiebeln  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
250 ml süße Sahne  
1 Bd. frischer Dill  
50 g Doppelrahmfrischkäse  
150 g Parmesankäse

## SERVIERTIPP

Gut dazu passen Salzkartoffeln oder Backofenkartoffeln. Dazu das Weißkohlgemüse auf Tellern anrichten und den geriebenen Parmesan reichen.



KOHLGEMÜSE

## geschmorter weißkohl IN DILLSOSSE

### ZUBEREITUNG

Weißkohl putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Kohl und Zwiebeln unter Wenden in heißem Öl in einer Pfanne anbraten.

Salz, Pfeffer und Sahne dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ungefähr 15 Minuten schmoren.

Dill waschen, in Küchenkrepp abtrocknen und fein hacken.

Den Frischkäse in einem flachen Teller mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit dem Dill unter den fertigen Weißkohl rühren.

Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.



43

## exotischer sauerkrautsalat MIT ANANAS UND ORANGEN

### ZUTATEN

(für 4 Personen)

500 g rohes Sauerkraut  
1 frische Ananas  
1 Becher Naturjogurt  
100 g Crème fraîche  
2 EL Honig  
2 Orangen



### ZUBEREITUNG

Das Sauerkraut eventuell waschen, damit es die Säure etwas verliert.

Die Ananas in Scheiben schneiden und vorsichtig schälen. Den Strunk entfernen, die harten Teile heraus-schneiden und die verwertbaren Stücke mundgerecht klein schneiden, wobei der Saft aufgefangen werden sollte.

Das Sauerkraut klein schneiden und die Ananasstücke untermischen. Den aufgefangenen Ananassaft mit dem Jogurt und der Crème fraîche zu einer Soße vermischen und mit dem Honig abschmecken. Den Salat im Kühlschrank für etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Orangen schälen und enthäuten, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Den Salat aus dem Kühlschrank nehmen, nochmals alles miteinander vermengen und mit den Orangenstücken garnieren.

### FITNESSTIPP

Sauerkrautsaft gemixt mit beliebiger Menge Ananassaft, einer pürierten Banane oder je nach Geschmack zur Hälfte mit Multivitaminsaft gemischt, ergibt ein herrliches Fitnessgetränk.



# Kohlrabi

## VITAMINREICHE SUPERKNOLLE

Kohlrabi, bekannt auch als Oberrübe oder Stängelkohl (lat. *Brassica oleraceae* convar. *gongylodes*) gehört mit Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl und Brokkoli zur großen Kohlfamilie. Der Anbau von Kohlrabi ist in Mitteleuropa seit dem 16. Jahrhundert dokumentiert, allerdings ist nicht ganz sicher, ob verschiedene Schriftsteller der damaligen Zeit nicht ab und zu von der so genannten Steckrübe sprachen, die jedoch nur weitläufig mit dem Kohlrabi verwandt ist. Die Kohlrabiknolle ist ihrerseits nämlich keine Rübe, sondern streng genommen eine Verdickung des Stängels. Kohlrabi, wie wir ihn kennen und genießen, war wohl erst im 19. Jahrhundert bei uns als Alltagsgemüse bekannt. Es gibt Sorten mit hellgrüner und violettgrüner Schale und Stängeln, wobei das Fruchtfleisch immer weiß ist.

Ganz groß wird der kleine Kohl, sieht man sich die Mineralstoffdosis an, mit der er uns täglich versorgen kann. Dazu gehören unter anderem Calcium, Magnesium und Phosphor. Der Calciumgehalt liegt bei rund 70 mg, jener von Magnesium bei 43 mg und von Phosphor bei durchschnittlich 50 mg pro 100 g Kohlrabi. Calcium und Phosphor stärken Knochen und Zähne, Magnesium trägt darüber hinaus zum Herzschutz bei.



## kleine Kohlrabikunde

Um bei Kohlrabi Qualitätsware zu kaufen, sollte man stets kleinere bis mittelgroße Knollen auswählen, da diese weniger Verholzung aufweisen. Die anhängenden Stängel und die Blätter dürfen nicht schlapp aussehen. An der Schale und am Knollenende kann man auch Verdickungen erkennen, die auf Verholzung schließen lassen. Bei der Zubereitung sollten in jedem Fall die kleinen zarten Herzblätter verwendet werden, da diese angeblich doppelt so viel Vitamin C, 100fach so viel Carotin und etwa 10fach höhere Calcium- und Eisenwerte aufweisen wie die eigentlichen Kohlrabiknollen. Kohlrabi neigt dazu, ähnlich wie Spinat, Nitrat zu speichern, weshalb man möglichst Reste nicht mehr aufwärmen sollte.







## + Dem Krebs keine Chance geben

Wie alle Kreuzblütler enthält der kleine Vertreter Kohlrabi Stoffe, die uns wissenschaftlichen Studien zufolge, vor verschiedenen Krebskrankheiten schützen können. Dazu gehören die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe, die vor allem das Auftreten von Dickdarmkrebs eindämmen sollen, sowie so genannte indolhaltige Stoffe, die offenbar überhöhte Östrogenwerte (Hormone) im weiblichen Körper ausbalancieren, sodass weniger Brustkrebs entsteht. Selbstverständlich ist eine gesunde Nahrung nicht der alleinige Ausschlag dafür, dass wir gesund bleiben. Genetische Veranlagungen, eine solide Lebensführung möglichst als Nichtraucher, der sich ausreichend Schlaf und Bewegung gönnt, sind wichtige Faktoren, die das Risiko senken, an derartigen Krankheiten zu erkranken.

## + Den Wasserhaushalt im Körper optimieren

Mit der täglichen Zufuhr des wertvollen Mineralstoffs Kalium über die Nahrung wird ein wichtiger Beitrag zur sinnvollen Wasserverteilung in unserem Körper geleistet, das heißt, es kommt bei richtiger Versorgung zur gewünschten Entwässerung. Kalium beeinflusst den osmotischen Druck in den kleinsten Einheiten des Körpers, den Zellen, und kontrolliert die Aus- und Einfuhr von Nährstoffen in Geweben. Kohlrabi liefert uns mit 340 mg pro 100 g essbarem Anteil eine gute Grundversorgung mit Kalium.

## + Gefüllt mit B-Vitaminen

Kohlrabi ist voll mit B-Vitaminen, die wir allesamt für wichtige Vorgänge im Körper benötigen. Vitamin B6, im Kohlrabi mit 100 µg je 100 g vorhanden, bewerkstelligt unter anderem die Herstellung von Körpereiwießen. Das Niacin (Vitamin B5), im kleinen Kohl mit bis zu 1800 µg je 100 g vertreten, hilft im Energiestoffwechsel mit und das als „Nervenvitamin“ bezeichnete Vitamin B1 (im Kohlrabi durchschnittlich zwischen 50 und 100 µg vorliegend) unterstützt den Umsatz von Energie im Körper, sodass wir leistungsfähig und psychisch belastbar bleiben.

## + Schmerzhafte Wadenkrämpfe beseitigen durch Magnesium

Das Magnesium aktiviert zahlreiche Enzyme des Energiestoffwechsels, es reguliert den Transport von Calcium zwischen den Zellen und schützt den Herzmuskel, indem es dort für einen optimalen Transfer von Kalium sorgt. Auch bei der muskulären Reizübertragung spielt Magnesium mit, sodass es zu nächtlichen Wadenkrämpfen kommt, wenn Magnesiummangel vorliegt. Der geschätzte Tagesbedarf an Magnesium eines Erwachsenen liegt bei rund 350 mg. Magnesium ist nur in wenigen Lebensmitteln im Übermaß enthalten. Mit 60 g Weizenkleie oder 75 g Sonnenblumenkernen hätte man den Tagesbedarf gedeckt.



## SCHACH DEN INFEKTEN

Besonders das  $\beta$ -Carotin, das wir mit Kohlrabi zu uns nehmen, hat antioxidative Wirkung. Das heißt, diese Vitamine können die schädlichen Wirkungen der freien Radikale eindämmen. Daneben versorgen wir uns noch mit natürlichem Vitamin C (45 mg/100 g Frischgewicht), das ebenfalls gegen freie Radikale wirkt und die körperliche Abwehr gegen Infekte stärkt.

# genießen mit kohlrabi

48

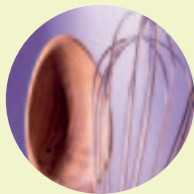
## ZUTATEN

(für 4 Personen)

8 mittelgroße Kohlrabi  
300 g faschiertes Kalbfleisch  
Saft und Schale  
einer halben Zitrone  
1 KL Petersilie  
1 Semmel  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
40 g Butter  
40 g Mehl  
500 ml Gemüsebrühe

## KÜCHENTIPP

Kohlrabiknollen halten sich nach Entfernung des Laubes im Gemüsefach des Kühlschranks maximal bis zu einer Woche frisch.



## gefüllte kohlrabi

### ZUBEREITUNG

Die Kohlrabi schälen, die oberen Kappen abschneiden und aushöhlen. Das Innere in wenig Salzwasser weich kochen lassen. Das faschierte Kalbfleisch mit Zitronensaft und -schale und fein gehackter Petersilie, die geweichte, ausgedrückte Semmel und das Ei dazugeben, salzen, pfeffern und zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Die ausgehöhlten Kohlrabi mit der Fleischfarce füllen und in eine befettete, feuerfeste Form schichten.



Die Butter mit dem Mehl kurz anschwitzen, das passierte Innere der Kohlrabi begeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Soße über die Kohlrabi geben und alles zusammen im Backrohr gar dünsten.

## kohlrabi-radieschen-rohkost

### ZUBEREITUNG

Kohlrabiblätter (außer den zarten Herzblättern) und -stängel entfernen, Knolle schälen und in Stifte schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Salatsoße das Öl in einer Schüssel mit dem Essig und 2 EL der gehackten Kräuter gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



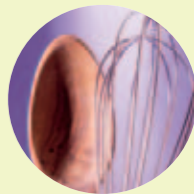
## ZUTATEN

(für 3 bis 4 Personen)

4 kleine Kohlrabi  
2 Bd. Radieschen  
3 EL Sonnenblumenöl  
4 EL Weinessig  
3 EL Kräuter (Petersilie und/oder Schnittlauch)  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker

## KÜCHENTIPP

Kohlrabi können mit einem Pommes-Schneider schnell und mühelos in gleichmäßige Stifte geschnitten werden.



49

## Karotte

### LEUCHTENDES MULTITALENT

Die **Karotte**, auch Mohrrübe, Gelbe Rübe oder Möhre (lat. *Daucus carota L.*) genannt, gehört wie ihre Verwandten Sellerie, Pastinake und Gemüsefenchel zur Familie der Doldengewächse. Einen Hinweis auf ihre Nutzung liefert eine farbige Abbildung aus Griechenland aus dem Kodex des Dioskurides um 60 nach Christus, zu welcher Zeit die Karotte in erster Linie als Arznei genutzt wurde. Auch der römische Feinschmecker Apicius erwähnte bereits die „carota“ als schmackhaftes Gemüse. Im asiatischen Kontinent kennt man sowohl einen rotvioletten wie einen gelborangen Karottentyp. Die rotvioletten Karotten wurden im 12. Jahrhundert noch in Spanien, im 14. Jahrhundert in Frankreich und bis ins 19. Jahrhundert in Deutschland gegessen. Die heute übliche orangefarbene Kulturkarotte wurde ursprünglich wohl in Anatolien kultiviert und in den Niederlanden schließlich züchterisch zu jener Karotte bearbeitet, die wir heute bevorzugen.



### kleine karottenkunde

Das  $\beta$ -Carotin benötigt Fett, um die Darmwand passieren zu können und in die Blutbahn zu gelangen. Deshalb empfiehlt es sich, die Karotten, falls man sie roh als Salat essen möchte, in jedem Fall fein zu raspeln und mit Öl anzumachen.

Mit Fett gegartes Karottengemüse hat den Vorteil, dass das  $\beta$ -Carotin beim Kochvorgang aus den Faserzellen herausgelöst und so leichter verfügbar wird. Das Kochwasser sollte mit verwendet werden.

Bei der Lagerung sollte das Grün abgeschnitten werden, damit keine Nährstoffe in die Stängel übergehen. Karotten halten sich im kühlen Keller in Holzkisten einige Tage, im Kühlschrank in einer Plastiktüte mindestens eine Woche. Gelbe Rüben eignen sich gut zum Einfrieren. Vorher sollte man sie schälen, in Scheiben schneiden und ca. drei bis vier Minuten in kochendem Wasser blanchieren.



# gesund bleiben mit Karotten

52



## + Viele Nähr-, wenig Schadstoffe

Die Karotte schenkt uns eine große Portion wertvoller Carotinoide, jener Farbstoffe, die ihr die gelborange Farbe schenken. Daneben wartet sie mit vielen wichtiger Nährstoffen und Vitaminen auf. Die Karotte gehört auch zu den Gemüsearten, die im herkömmlichen Anbau wenig Nitrat speichern, nämlich nur 50 mg pro 100 g. Nitrate sind für den Organismus schädliche Stoffe, die sich zu den so genannten Nitrosaminen umwandeln können, die verdächtig werden, Krebs auszulösen. Lediglich der Karfiol hat mit 40 mg je 100 g weniger Nitrat gespeichert. Die Karotte ist auch ein Schlankmacher, der in 100 g Rohware nur 35 kcal enthält.

## + Vorbeugen ohne Mühe

Wichtigstes Carotin in der Karotte ist das  $\beta$ -Carotin, die Vorstufe des Vitamins A, das durch seine antioxidative Wirkung Krebserkrankungen vermeiden helfen kann. Auch gilt Vitamin A als Schutzfaktor für gesunde Haut, Sehkraft und funktionstüchtige Gewebszellen, die die inneren Organe auskleiden.



WURZELN & KNOLLEN

# genießen mit Karotten

53

## Bunter Karotten-sellerie-salat

### ZUBEREITUNG

Das Kraut von den Karotten entfernen, die Karotten schälen, die Sellerieknolle putzen, das Äußere von der Knolle so abschneiden, dass keine braunen Stellen mehr zurückbleiben. Karotten und Sellerie in mitteldicke Streifen hobeln. Die Blätter und Wurzeln von den Radieschen entfernen, die Radieschen waschen, in feine Scheiben schneiden und zu Karotten und Sellerie geben. Die Walnusskerne grob hacken und zum Gemüse geben.



Für die Salatsoße die gesamten Zutaten, außer der Petersilie, in eine Rührschüssel oder einen Schüttelbecher geben und verrühren bzw. schütteln, bis alle Zutaten vermengt sind. Die Soße auf das Wurzelgemüse geben und alles gut mischen. Auf flachen Tellern anrichten, mit der fein gehackten Petersilie bestreuen und möglichst bald servieren, damit der Sellerie nicht oxidiert und dabei unansehnlich braun wird.

### ZUTATEN

(für 2 Personen)

300 g junge Bundkarotten  
1 kleine Sellerieknolle  
1 Bd. Radieschen  
50 g Walnusskerne

#### Soße:

2 EL Weinessig  
2 EL Apfelessig  
2 EL Gemüsebrühe  
1 TL Honig  
1 Messerspitze milder Senf  
4 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl  
1 Schalotte (oder kleine Zwiebel), fein gehackt  
2 EL Petersilie zum Bestreuen

### SERVIERTIPP

Karotten behalten ihre Farbe, wenn man sie in Salzwasser wäscht und in sprudelndem Salzwasser kocht.





## schweizer rübli torte

### ZUBEREITUNG

Den Boden einer Springform (26 cm ø) ausfetten. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

Die Eidotter mit Zucker, Salz, Zimt, Nelkenpulver und dem Kirschwasser schaumig rühren.

Karotten, Mandeln und Haselnüsse, Semmelbrösel und das mit dem Backpulver gesiebte Mehl mischen und alles mit der Eidottermasse verrühren.

Die Eiklar mit 100 g Zucker zu Eischnee schlagen und mit einem Schneebesen unter den Teig heben.

Den Teig in die Springform füllen, glatt streichen und auf der zweiten Schiebeleiste von unten 45 bis 50 Minuten backen.



Die Torte zum Abkühlen auf ein Kuchengitter legen und einen Tag stehen lassen.

Für die Marzipankarotten Marzipanrohmasse mit dem Puderzucker und etwas Farbe mischen, ca. 12 kleine Rüben (bei 12 Tortenstücken) daraus formen und die Pistazien als Stiele hineinstecken. Die Mandelblättchen in einer Pfanne bei geringer Hitze ohne Fett anrösten.

Den Puderzucker mit dem Kirschwasser und dem Zitronensaft verrühren und die Torte damit vollständig glasieren.

Die Torte am oberen Rand mit den Marzipanrübchen verzieren und den seitlichen Rand mit den Mandelblättchen belegen.

### ZUTATEN

- 7 Eidotter
- 200 g Zucker
- je 1 Prise Salz und gemahlener Zimt
- 1 Prise Nelkenpulver
- 20 ml Kirschwasser
- 200 g Karotten, fein gerieben
- je 120 g geschälte, geriebene Mandeln und Haselnüsse
- je 50 g Semmelbrösel und Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 5 Eiklar
- 100 g Zucker
- 50 g geröstete Mandelblättchen zum Verzieren
- Glasur:**
- 200 g Puderzucker
- je 2 EL Kirschwasser und Zitronensaft
- Butter (oder Margarine) zum Ausfetten
- Marzipankarotten:**
- 100 g Marzipanrohmasse
- 50 g Puderzucker
- etwas rote Lebensmittelfarbe
- ca. 12 Pistazienstifte

### KÜCHENTIPP

Eischnee wird fester, wenn eine Prise Salz mitgeschlagen wird.



# Rote Rübe

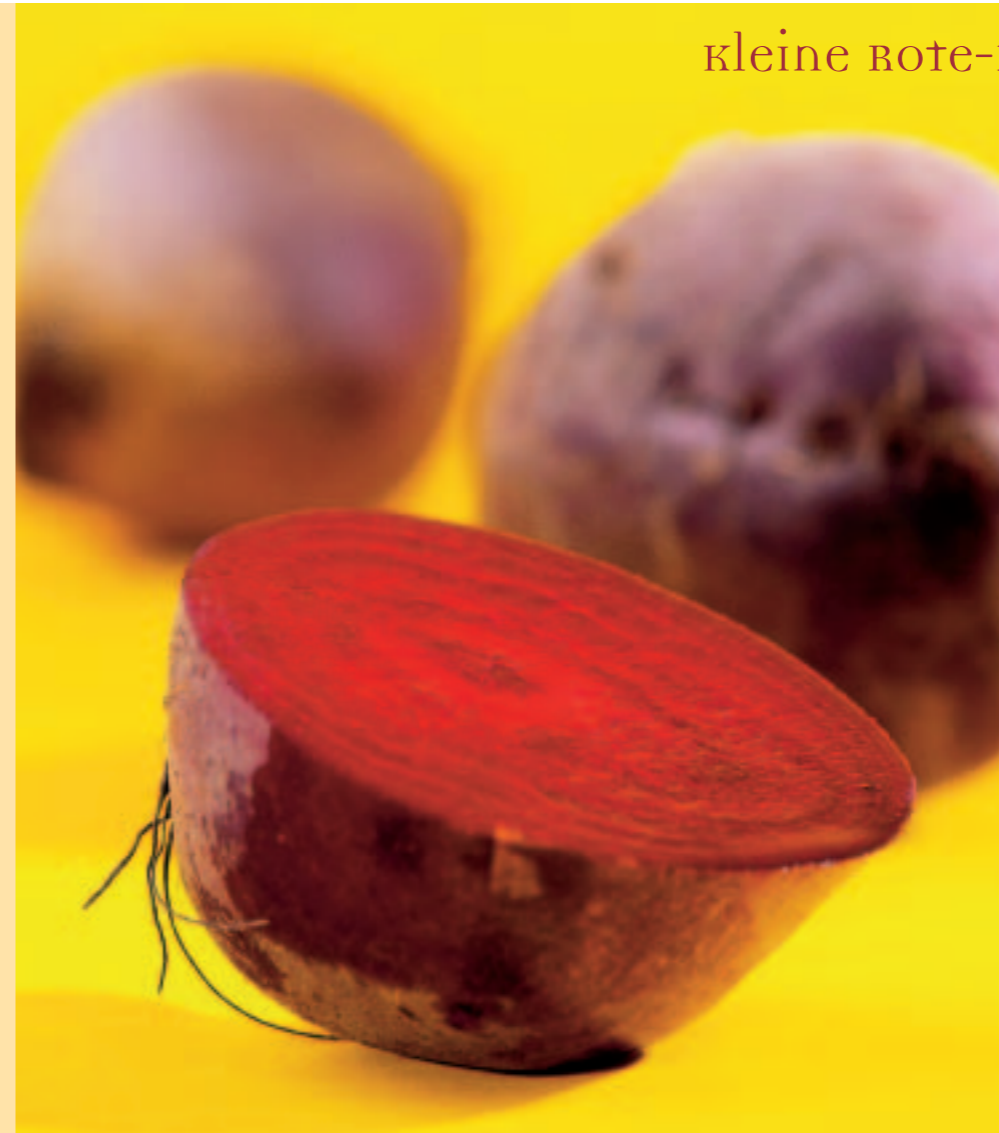
## ENERGIEGELADENE KNOLLE

Die rote Rübe, auch Rote Bete oder Rahne genannt, gehört zur großen Familie der Gänsefußgewächse (*Chenopodiaceae*) und zwar zur Sammelart *Beta vulgaris*, die ein erstaunliches Beispiel dafür ist, welche Formenvielfalt Menschen im Laufe großer Zeiträume aus einer Stammform herausgezüchtet haben. Es entstanden nämlich vier wichtige Nutzungsformen: der Mangold (*Beta vulgaris* var. *cicla*), der als einziger Vertreter als Blattgemüse genutzt wird, die Rote Rübe (*Beta vulgaris* var. *vulgaris*), die Futterrübe (*Beta vulgaris* var. *rapa*) und die Zuckerrübe (*Beta vulgaris* var. *altissima*). Weil die Rübe der Roten Rübe der Pflanze als Speicherorgan dient, um im Folgejahr frühzeitig die Blütenbildung zu unterstützen, befindet sich in der Rübe der Löwenanteil der Nährstoffe und Vitamine der gesamten Pflanze. Es gibt eine Vielzahl von Rübensorten, die sich in Form und Farbe unterscheiden. Man findet Sorten, die rosa-, hell- bis dunkelfleischig sind, aber auch solche, deren Fleisch gelb, weiß oder rotweiß gebändert ist.



## kleine rote-rüben-kunde

Vor dem Kochen sollte die Rote Rübe mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser vorsichtig abgebürstet, keinesfalls geschält werden, da sie ansonsten beim Kochen vollständig ausblutet. Um das Ausbluten in Grenzen zu halten, sollte man auch auf keinen Fall die Wurzelenden und Stiele vor dem Garen entfernen. Vorteilhaft ist das Kochen auf kleiner Stufe, damit die hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe weitgehend erhalten bleiben. Wissenswert ist vielleicht noch, dass die wertvollen Nährstoffe der Roten Rübe ebenfalls sehr gut erhalten bleiben, wenn man sie einsäuert. Wem das zu aufwändig ist, kann dieses gesunde, milchsauer vergorene Rote Rüben-Gemüse in jedem Einkaufsmarkt kaufen und daraus gesunde Salate zaubern.





## + Gute Energiespender

Neuere medizinische Studien lassen erahnen, dass unsere Zellen durch Rote Rüben eine Verjüngungskur durchmachen und wir uns beim Essen auf natürliche Weise vor verschiedenen Krebsarten schützen könnten. So wird z.B. das B-Vitamin namens Folsäure im Überangebot von den roten Knollen mitgeliefert, nämlich mit 52 µg je 100 g Frischmasse. Folsäure fördert den Zellaufbau, das Gewebewachstum und hilft beim Aufbau der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport im Blutkreislauf verantwortlich sind.

## + Heilende Farbstoffe

Die Rotfärbung des Urins nach dem Verzehr von Roter Rübe ist medizinisch gesehen völlig harmlos. Der rote Farbstoff „Betanin“ wird heute als natürlicher Lebensmittelfarbstoff mit der Bezeichnung E 162 zur Einfärbung von Lebensmitteln verwendet. Erstaunlicherweise lassen Forschungsergebnisse sogar den Schluss zu, dass diese Farbstoffe geschwulsthemmend sind und so als verdeckte „Antikrebsstoffe“ im Körper wirken können.

## + Lästigen Ballast loswerden mit Roten Rüben

Damit die Verdauung funktioniert, muss man ausreichend Ballaststoffe über die Nahrung zuführen, etwa 30 g pro Tag (DGE). Mit Ballaststoffgehalten von 2,5 % im essbaren Anteil versorgen wir uns bei einer 200-g-Portion Roter Rübe mit 5 g Ballaststoffen, also etwa einem Sechstel der nötigen Tagesmenge. Eine 100-g-Portion Rote Rübe enthält nur 37 kcal.



## Rote Rüben-grünkern-Auflauf

### ZUBEREITUNG

Die Roten Rüben mit einer Gemüsebürste bürsten, mit einem Kugelausstecher so ausstechen, dass noch ungefähr 0,5 cm Fruchtwand vorhanden ist. 750 ml Gemüsebrühe aufkochen, die ausgehöhlten Roten Rüben und das Fruchtfleisch darin ungefähr 25 Minuten garen. Das lose Fruchtfleisch abseihen, in eine Schüssel geben, mit wenig Salz, Curry und Paprika abschmecken und anschließend mit einem Pürierstab zerkleinern. Grünkern mit der verbleibenden Gemüsebrühe auf mittlerer Hitze gar kochen.

Gekochten Grünkern zusammen mit der klein gehackten Petersilie, dem fein geschnittenen Schnittlauch, dem Quark und der Crème fraîche in eine Schüssel geben, untereinander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine flache Auflaufform ausfetten, die ausgehöhlten Roten Rüben hineinsetzen und mit der Grünkern-Quark-Masse füllen. Den Auflauf bei 200 °C auf der mittleren Schiebeleiste im Backofen etwa 15 Minuten aufwärmen. In der Zwischenzeit das Rote Rüben-Püree aufwärmen. Die fertigen Roten Rüben auf Tellern anrichten und das Püree als Garnitur um die gefüllten Rüben verteilen.

### ZUTATEN (für 4 Personen)

4 große Rote Rüben  
750 ml Gemüsebrühe  
Salz, Curry, Paprika  
etwas Fett zum Ausfetten  
**Fülle:**  
150 g Grünkern  
1 Bd. Petersilie  
1 Bd. Schnittlauch  
350 g Quark (20 %ig)  
3 EL Crème fraîche  
Salz, weißer Pfeffer

### SERVIERTIPP

Dazu passen alle Blattsalate und frisches Baguette oder Salzkartoffeln.





## rote rüben-salat MIT SENFSPROSSEN AUF CHINAKOHL

### ZUBEREITUNG

Die Wurzel von der Roten Rübe abschneiden und das Gemüse in Salzwasser gar kochen (je nach Größe 30 bis 35 Minuten). Danach Wasser abschütten, Rote Rübe abkühlen lassen, schälen und in eine Schüssel raspeln. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, in Stifte schneiden und zur Roten Rübe in die Schüssel geben.



Aus 1 EL Zitronensaft, 2 EL Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer eine Salatsoße anrühren und über die Apfel-Rote Rüben-Mischung gießen. Die Chinablätter für 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und jeweils 1 Blatt auf einen Teller ausbreiten. Den vorbereiteten Apfel-Rote Rüben-Salat darauf verteilen und jeweils mit den Senfsprossen garnieren.

### ZUTATEN (für 4 Personen)

- 1 kleine Rote Rübe
- 1 mittelgroßer säuerlicher Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 4 Blätter Chinakohl
- 2 EL Senfsprossen zum Garnieren

### SERVIERTIPP

Damit die Knollen beim Kochen nicht ausbluten, sollte die Schale unbeschädigt sein.





# sellerie

## AROMATISCHER ZELLTURBO

sellerie (lat. *Apium graveolens L.*) gehört wie Karotten und Pastinaken zur Familie der Doldengewächse. Der wilde Sellerie ist eine weit verbreitete Art, die in ganz Europa von England und Lappland bis Südrussland, in Westasien bis Ostindien und in Nord- und Südafrika heimisch ist. Im Laufe der Kulturgeschichte entstanden aus dem wilden Sellerie drei Kulturformen, die heute noch von Bedeutung sind: Knollensellerie, Bleich-, Stauden- oder Stangensellerie und Schnittsellerie. Knollensellerie, wovon man die fleischige Knolle roh oder gekocht zu Salaten und Suppen verwendet, wird heute vermehrt im mitteleuropäischen Raum angebaut. Bleich- oder Staudensellerie wird vornehmlich in England, Nordamerika und Frankreich gegessen. Genutzt werden bei dieser Varietät die fleischigen Blattstiele, die milder im Geschmack sind als der Knollensellerie und roh oder gekocht genossen werden können. Eine Knolle bildet der Staudensellerie nicht aus. Die dritte Varietät, der Schnittsellerie, hat kleinere Blätter und dünnere Stiele als die anderen Formen und setzt ebenfalls keine Knolle an. Es gibt zwei Sorten, die sich in den Blättern unterscheiden (glatte oder krause), beide werden aber zum Würzen von Suppen verwendet.



## kleine selleriekunde

Nicht nur der Schnittsellerie, sondern auch der Knollensellerie und sein Kraut sind hervorragend geeignet zum Würzen und Verfeinern von Soßen und Suppen. Vom Schnittsellerie werden die Blätter als Würzbeigabe verwendet, die Knolle wird nach dem Putzen und Schälen zerteilt und ein Stückchen der Gemüsesuppe oder der Pasta-Soße zum Mitkochen beigegeben. Die restliche Knolle kann portionsweise eingefroren werden. Bei der Verarbeitung ist zu beachten, dass die frische Sellerieknolle an der Luft leicht oxidiert, das heißt sich bräunlich verfärbt. Will man dies bei der Salatherstellung vermeiden, sollten die Schnittstellen sofort mit etwas Zitronensaft beträufelt werden.





## + Den Stress wegessen mit Sellerie

Ein Vitamin-E-Schub aus einem leckeren Selleriesalat, angemacht mit einem Vitamin-E-reichen Keimöl, trägt dazu bei, unsere körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Denn eine der wichtigsten Funktionen von Vitamin E besteht im Schutz der Zellmembrane. Die ausreichende Versorgung mit Vitamin E sorgt dafür, den schädlichen Einfluss der Sauerstoffradikale zu minimieren. Der Vitamin-E-Gehalt von Knollensellerie liegt bei 539 µg, der von Stielsellerie bei rund 200 µg je 100 g essbarem Anteil.

## + Multi-Vitamin-B-Lieferant

Sellerie sticht aus allen anderen Gemüsearten wegen seines Vitamin-B-Reichtums hervor. Er beliefert uns sowohl mit Vitamin B1, B2, B5 als auch B6. Die B-Vitamine fördern den optimalen Energieumsatz im menschlichen Organismus, was für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gleichermaßen wichtig ist. Vor allem Kinder in der Wachstumsphase, Menschen, die beruflich stark beansprucht sind, oder Sportler sollten auf eine gute Versorgung mit diesem Vitaminkomplex achten, welche der Sellerie ganz bequem und natürlich übernimmt.

## + Neuer Schwung mit Sellerie

Ätherische Öle steigern die Aktivität von Niere und Galle, was einerseits entwässert und andererseits dazu führt, dass eventuelle Giftstoffe über eine angekurbelte Verdauung schneller aus dem Körper hinausbefördert werden. Außerdem haben sowohl Knollensellerie als auch Stielsellerie hohe Ballaststoffgehalte von über 4 %, die ebenfalls dafür sorgen können, dass die Verdauung verbessert wird und überschüssige Fette abtransportiert werden. Bleichsellerie hat einen Kalorienwert von 20 kcal, Knollensellerie von 40 kcal pro 100 g Rohware.

## + Sellerie befreit die Atemwege

Die im Sellerie enthaltenen ätherischen Öle wirken schleimlösend und bakterizid, das heißt, sie töten Krankheitserreger wie etwa Bakterien ab. Beim Essen von Sellerie werden die Schleimhäute in Mund und Rachen desinfiziert und damit die Auslöser für lästigen Schnupfen und Husten beseitigt. Es sollen selbst die noch im Harn gelösten ätherischen Öle des Selleries die Schleimhäute der Harnwege desinfizieren können, sodass ein aktiver Beitrag zur Genesung bei Harnwegsinfekten zu erwarten ist.



## KUREN MIT SELLERIESAFT

Der frisch gepresste Saft aus der Knolle ist ein leicht bekömmliches Kurgetränk, das Sie mit einer Saftpresse selbst herstellen können oder das trinkfertig im Reformhaus zu kaufen ist. Streben Sie eine sanfte Entschlackung und Entwässerung Ihres Körpers an, dann sollten Sie zu diesem Naturmittel greifen. Dazu sollten Sie etwa ein halbes Glas Selleriesaft zwischen den Mahlzeiten trinken, um die Verdauungsdrüsen anzuregen, zu entgiften und so den Organismus wieder leistungsfähiger zu machen.

# genießen mit sellerie

66

## ZUTATEN

(für 4 Personen)

1 kleine Sellerieknolle  
(ca. 300 g)  
500 g Äpfel  
125 ml süße Sahne  
2 EL Mayonnaise  
Salz, Pfeffer,  
1 Prise Zucker  
Saft einer Zitrone  
Walnuskern  
10 Walnüssen

## sellerierohkost MIT ÄPFELN

### ZUBEREITUNG

Die Sellerieknolle schälen und putzen, die Äpfel schälen, zusammen mit dem Sellerie grob raspeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Sahne steif schlagen, die Mayonnaise unterrühren und alles mit den Gewürzen und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.

Die Sahne unter das Sellerie-Äpfel-Gemisch heben.

Vier Walnüsse zum Garnieren zurückbehalten, die übrigen Walnuskern klein hacken und unter den Salat mischen.

Den Salat zum Schluss mit den Walnuskernhälften garnieren und anrichten.



### KÜCHENTIPP

Sellerieknollen verfärben sich nicht, wenn man die Schnittfläche mit Zitronensaft beträufelt.



WURZELN & KNOLLEN

67

## staudenselleriedip



## ZUTATEN

(für 4 Personen)

400 g Staudensellerie  
250 g Quark (20 % Fettgehalt)  
2 EL Crème fraîche  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
(oder kleine Zwiebel)

### ZUBEREITUNG

Beim Staudensellerie werden zuerst die Blätter abgeschnitten und anschließend die Blattrippen der fleischigen Stängel mit einem Schälmesser geschält, um eventuell störende Fasern zu entfernen.

Die Stängel werden danach gewaschen und in 1 cm dicke, mundgerechte Stücke geschnitten.

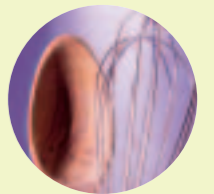
Für die Zubereitung des Dips werden Quark und Crème fraîche in einer Schüssel mit dem Schneebesen geschlagen und mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Der Knoblauch wird geschält und in die Quarkcreme gepresst.

Zum Schluss wird die Schalotte beziehungsweise die Zwiebel geschält, fein geschnitten und zusammen mit den Selleriestückchen unter die Quarkmasse gemischt.

### KÜCHENTIPP

Der Dip ist hervorragend als Vorspeise geeignet.



# fenchel

## DUFTENDE KNOLLE

Der Gemüse- oder Knollenfenchel (*Foeniculum vulgare var. azoricum*) ist verwandt mit Karotte, Petersilie, Sellerie und Pastinake. Die Heimat des wilden Fenchels, wovon der Gemüfefenchel abstammt, ist das Mittelmeergebiet, Vorder- und Mittelasien und Nepal. Fenchel wurde bereits um 3000 vor Christus im Zweistromland angebaut. Angepflanzt wurde er auch von den Griechen und den Römern, die die Samen und Blätter als Arzneimittel und als Gewürz genutzt hatten. Der Legende nach kurierten die antiken Kräuterdoktoren jede Menge Krankheiten mit Fenchels Samen und Wurzeln – von Magenkoliken bis hin zu Augenleiden und Schlangenbissen. Mit den Römern gelangte der Fenchel wohl nördlich der Alpen, wo er seit dem Mittelalter zunehmend beliebter wurde. Zur Entstehung des Gemüfefenchels ist nicht mehr bekannt als sein wahrscheinlicher Geburtsort: Italien. Daher wird der Gemüfefenchel auch Florentinischer oder Bologneser Fenchel genannt. Der Geruch von Fenchel ist charakteristisch aromatisch. Der anfänglich würzig süßliche Geschmack wird später leicht bitter und erinnert an Anis.



## kleine fenchelkunde

Beim Kauf der Fenchelknolle sollte darauf geachtet werden, dass diese fest und unverseht ist. Das Fenchelgrün muss hell und frisch, die Knolle zartweiß sein. Für Rohkostsalate sollten Sie das Kraut entfernen (wird später fein geschnitten als Gewürz verwendet), alles gut waschen und den Stängel und die Knolle in ganz feine Ringe schneiden, sodass sich das Aroma optimal entfalten kann. Zum Dünsten werden die Knollen (mit dem Stängel) halbiert und in feine Scheiben geschnitten, die dann in Pflanzenöl angedünstet werden. Fenchelknollen können bis zu zwei Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden. Die Knollen sollten möglichst in Frischhaltefolie verpackt werden, damit sie nicht austrocknen bzw. zäh und strähmig werden.





## + Optimale Abwehr gegen Erkältungen

Der süßlich aromatische Geschmack von Knollenfenchel beruht wie beim Gewürzfenchel hauptsächlich auf dem ätherischen Anisöl, welches bei Erkrankungen der oberen Luftwege die Schleimhäute wieder abschwellen lässt.

## + Natürlicher Schlankmacher

Fenchel ist kalorienarm (Brennwert 24,6 kcal pro 100 g frischer Fenchel) und lässt sich sehr gut in einen Diätplan einbauen. Die Ballaststoffe machen anhaltend satt und können gleichzeitig überschüssige Fette im Darm aufsaugen, die abtransportiert werden, ohne dass sie an unerwünschten Stellen ansetzen.

## + Fenchel reguliert die Verdauung

Das ätherische Öl in den Fenchelknollen kann die Darmtätigkeit sanft anregen und hat eine entblähende Wirkung. Die Ballaststoffe vergrößern das Volumen des Darminhaltes und verhelfen zu einer besseren Verdauung.

## + Stärkung der Abwehrkräfte

Fenchel verfügt über beachtliche Vitamingehalte, wodurch er sich mit dem „Vitamingemüse“ Grünkohl ein echtes „Tête-à-Tête“ liefert. Seine Stärke ist insbesondere das Vitamin C mit durchschnittlichen Werten bis zu 100 mg je 100 g Frischmasse. Mit einer kleinen Portion Fenchelsalat (100 g) haben

Sie sozusagen bereits den täglichen Vitamin-C-Bedarf (nach Deutscher Gesellschaft für Ernährung: 100 mg Vitamin C) eingefahren. Vitamin C fungiert als Fänger der so genannten freien Radikalen, die auf vielfältige Weise in unseren Körper dringen: durch Autoabgase, Zigarettenrauch, bei übermäßiger körperlicher Belastung oder durch ungesunde Ernährung. Von Vitamin C ist bekannt, dass es die freien Radikale blockieren kann.

## + Zellaufbau und Nervennahrung

Fenchel hat verhältnismäßig hohe Folsäuregehalte, ein wichtiges Vitamin der B-Gruppe (76 µg/100 g Frischsubstanz). Folsäure und ihre Abkömmlinge werden im menschlichen Körper überall dort gebraucht, wo Prozesse mit hoher Zellteilungsrate ablaufen, also etwa beim Aufbau roter und weißer Blutzellen oder im Bereich der Schleimhaut des Darms. Sie ist auch wichtig für Schwangere, damit der Fötus sich normal entwickeln kann. Folsäure kann auch die Nervenfunktion unterstützen und spielt vermutlich eine Rolle bei der Verhütung von Herzkrankheiten und Schlaganfällen. Der Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt etwa bei 400 µg.

## + Wichtige Mineralstoffe

Beim Genuss von Fenchel versorgen wir uns mit mehreren wertvollen Mineralstoffen, wie Calcium und Kalium, die für das Knochenwachstum wichtig sind bzw. für einen optimalen Wasserhaushalt in unserem Körper sorgen.



## HEILSAMES FENCHELÖL

Der Gartenfenchel (*var. vulgare*) wird infolge der hohen Wirksamkeit des in den Samen und der unterirdischen Rübe enthaltenen ätherischen Öls (Wirkstoffe: Anethol und Fenchon) zu medizinischem Gebrauch verwendet. Fenchelöl wirkt beruhigend und schleimlösend, weshalb Fenchel Früchte als Beruhigungs-, Husten- und Magen-Darm-Tees eingesetzt werden. Destilliertes Öl ist als Zusatz von Hustensäften und Bonbons zu finden, es schafft auch bei Magen- und Darmverstimmungen Linderung.

# genießen mit fenchel

72

## ZUTATEN

(für 2 Personen)

- 1 Salatgurke
- 1 mittelgroße Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zitronen (Saft)
- 100 g Gorgonzola
- 1 TL Senf
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## SERVIERTIPP

Dazu schmecken besonders gut frisches Baguette oder Toastbrot.



## fenchel-gurken-salat

### MIT GORGONZOLACREME

#### ZUBEREITUNG

Knoblauchzehe schälen, am oberen Ende leicht einschneiden und damit eine Salatschüssel ausreiben.

Die Gurke schälen, in feinen Scheiben in die Schüssel schneiden, das Grün vom Fenchel abschneiden, beiseite legen und die Knolle fein zu den Gurkenscheiben hobeln. Die Zitronen auspressen und etwas von dem Saft über das Gemüse gießen.

Den Gorgonzola mit 2 EL Zitronensaft, dem Senf und 1 EL Olivenöl in einem extra Gefäß mit einer Gabel zu einer Creme verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Olivenöl und Zitronensaft mischen, über das Gemüse gießen und den Salat gut untereinander heben.



Den Salat auf flachen Tellern anrichten, die Käsecreme darauf verteilen und jeweils mit einem Zweigchen Fenchelgrün verzieren.

## fenchelgratin

#### ZUBEREITUNG

Den Fenchel putzen, waschen und vierteln, dabei das Fenchelgrün beiseite legen.

Salzwasser zum Kochen bringen und den Fenchel darin ca. 20 Minuten kochen lassen, anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, den Knoblauch hacken, das Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten aus der Dose über ein Sieb abtropfen lassen und dabei den Saft auffangen.

Etwas Butter schmelzen und darin Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen. Die Tomaten klein schneiden und zusammen mit dem Basilikum dazugeben.

Zugedeckt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Sollte die Soße zu dick sein, etwas vom Toma-

tensaft hinzufügen. Danach das Ganze pürieren.

Das Hackfleisch mit Eiern, Semmelbröseln und dem Käse mischen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter ausfetten, die Hälfte des Fenchels hineingeben und die Fleisch-Käse-Masse darüber verteilen. Die Hälfte der Sahne darüber gießen und mit 1 EL geriebenem Parmesan bestreuen.

Den restlichen Fenchel auflegen, mit der Tomatensoße und der restlichen Sahne übergießen. Zum Schluss mit dem restlichen Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der mittleren Schiebeleiste in 30 bis 40 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit gehacktem Fenchelgrün garnieren.

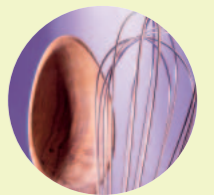
## ZUTATEN

(für 4 bis 6 Personen)

- 3 Fenchelknollen (ca. 600 g)
- Salz
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stängel Basilikum (frisch oder tiefgefroren, 20 g)
- 400 g Tomaten (frisch, enthäutet oder aus der Dose)
- 80 g Butter
- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier
- 2 EL Semmelbrösel
- 150 g Käse, gerieben
- Salz, weißer Pfeffer
- 200 g süße Sahne
- 2 EL Parmesan
- Butter zum Ausfetten

## KÜCHENTIPP

Da der Fenchelkern härter ist als die Blätter, sollte er keilförmig herausgeschnitten werden, damit die Blätter weiter zusammenhalten.



73

# Kartoffel

## GOLD DER ERDE

Die **kartoffel** hört auf den botanischen Namen *Solanum tuberosum* und gehört wie Tomate, Paprika und Aubergine zur Familie der Nachtschattengewächse. Ihre Heimat ist Südamerika, wo sie die Inkavölker bereits jahrtausendlang auf bis zu 4000 Meter Höhe anbauten. Sie gelangte um 1588 auf dem Seeweg nach Irland, wo sie schnell zum Hauptnahrungsmittel Nummer 1 avancierte. Zeitgleich wurde die erste Kartoffelpflanze in Deutschland 1587 in Breslau in einem Apothekergarten angepflanzt. Später sah man die früher bunt blühenden Sorten in den Schlossgärten und Fürstenhäusern als Zierpflanze und exotisches Anschauungsobjekt. Erst um 1756, während der Kriegswenigen des Siebenjährigen Krieges (1756–1763), baute sie die Landbevölkerung auf Befehl Friedrichs des Großen von Brandenburg-Preußen feldmäßig an, um die Hungerperioden zu überstehen. Im 19. Jahrhundert erleichterten moderne Landmaschinen den Anbau der Kartoffel wesentlich, sodass ihr der Aufschwung zum Hauptnahrungsmittel gelang. Derzeit gibt es in Deutschland zwischen 180 und 200 zugelassene Kartoffelsorten.



## kleine kartoffelkunde

Grüne Stellen sollten unbedingt ausgeschnitten werden, denn sie enthalten giftiges Solanin, das gebildet wird, wenn die Knollen vor der Ernte Licht abbekommen haben.

Zerkleinerte Kartoffeln vor dem Garen nicht zu lange im Wasser liegen lassen, da es ansonsten zu Vitaminverlusten kommt. Kocht man die Knollen ungeschält, bleiben am meisten Vitamine erhalten.

Verwenden Sie für jedes Kartoffelgericht den passenden Kochtyp, damit es auch gelingt.

Es gibt fest kochende Kartoffelsorten, die ideal für Salate, feste Pell- und Bratkartoffeln, Puffer und Rösti sind. Aus vorwiegend fest kochenden Sorten kann man fast alles machen: Salz-, Pell- und Bratkartoffeln, Eintöpfe und Suppen. Mehligere Sorten geben wunderbare Kartoffelpürees, Klöße und Suppen.





## + Energielieferant erster Klasse

Die Kartoffel ist mit einem durchschnittlichen Kohlenhydratgehalt von 18,5 g je 100 g Frischsubstanz in erster Linie ein wichtiger Energielieferant in unserer Ernährung. Der Hauptbestandteil ist die Stärke, die vom menschlichen Körper sehr gut verstoffwechselt wird. Stärke ist ein hochmolekularer Zucker, der erst nach und nach in Einfachzucker (Glucose) zerlegt wird, bevor er ins Blut gelangen kann. Dies ist besonders für Diabetiker ein Vorteil, da die Glucose nicht auf einmal ins Blut gelangt und den Blutzuckerspiegel somit schlagartig belastet, sondern erst nach und nach verfügbar wird. Mit einem Brennwert von 75 kcal je 100 g Frischmasse ist die Knolle als kalorienarm einzustufen, das bedeutet, naturbelassen zubereitet, nicht gebraten oder frittiert, ist sie keineswegs ein Dickmacher.

## + Immunstimulierender Muntermacher

Die Kartoffel hat einen mittleren Gehalt von 17 mg Vitamin C je 100 g essbaren Anteil, der etwa dem von Äpfeln entspricht. Vitamin C ist ein guter „Fänger“ (Antioxidans) für freie Sauerstoffradikale, die durch Umweltgifte oder minderwertige Ernährung in unserem Körper entstehen. Bei Vitamin-C-Mangel kommt es häufig zu erhöhten Anfälligkeiten für Erkältungskrankheiten. Die Kartoffel enthält auch geringe Mengen des Vitamins B1, das so genannte „Nervenvitamin“. Hat der Körper zu wenig davon, kann es zu Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen oder gar Depressionen kommen.

## + Multifunktionale Mineralstoffe aus der Kartoffel

Mineralstoffe und Spurenelemente haben im menschlichen Organismus die unterschiedlichsten Aufgaben, wobei die Reserven unter der täglichen Belastung ständig verbraucht werden und durch vollwertige Nahrung wieder aufgefüllt werden müssen. Unter den Mineralstoffen der Kartoffel weist Kalium den höchsten Gehalt auf, nämlich ungefähr 443 mg Kalium pro 100 g Frischmasse. Kalium beeinflusst die Wasserverteilung im Körper, indem es den osmotischen Druck in den Zellen reguliert. Kalium ist auch ein Gegenspieler von Natrium, weil es seiner blutdruckerhöhenden Wirkung entgegenwirkt. Mit Kartoffeln nehmen wir auch Calcium, Phosphor und Magnesium zu uns. Calcium und Phosphat sind wichtige Bausteine des Skeletts und der Zähne. Etwa 1,5 bis 2 % unseres Körpergewichtes bestehen aus Calcium, wobei über 99 % der Knochen und Zähne aus Calciumphosphat zusammengesetzt sind. Das Magnesium ist ein wesentlicher Bestandteil im weichen Gewebe und in den Knochen, wo es als Magnesiumphosphat vorliegt. Magnesium aktiviert Enzyme im Energiestoffwechsel und spielt eine bedeutende Rolle in der Reizübertragung zwischen den Nervenzellen. Da die wertvollen Mineralstoffe hauptsächlich unter der Schale liegen, sollten die Kartoffeln häufiger als Pellkartoffeln zubereitet werden, damit sie während des Kochens nicht ausgeschwemmt werden.

## SCHONENDE ZUBEREITUNG SCHÜTZT

Der in der Presse viel diskutierte, Krebs erregende Stoff „Acrylamid“ entsteht aus dem Eiweißbaustein Asparagin und den Zuckern in der Kartoffel lediglich bei Temperaturen über 120 °C, also nur wenn man Kartoffeln stark anbrät, bäckt oder frittiert. Man sollte beim Braten oder Frittieren darauf achten, dass die Kartoffeln nicht zu dunkel werden. Macht man Bratkartoffeln aus bereits gekochten Kartoffeln, enthalten diese deutlich geringere Acrylamidwerte. Darüber hinaus sollten die Kartoffeln ordnungsgemäß gelagert werden, um zu verhindern, dass sie ergrünen. Denn in den grünen Teilen der Knolle – die man ja ohnehin ausschneiden muss – entsteht beim Braten besonders viel Acrylamid.







## + Lebenselixier für den Stoffwechsel

Eiweißstoffe sind eng mit allen wichtigen Lebensprozessen des menschlichen Körpers verbunden. Für die Ernährung ist Eiweiß umso wertvoller, je ähnlicher es dem menschlichen Eiweiß ist. Die biologische Wertigkeit steht als Gradmesser dafür, wie viel Körpereiwweiß durch 100 g des betreffenden Nahrungseiwweißes ersetzt werden kann. Maßgebend dabei ist der Gehalt an essenziellen Aminosäuren, den Grundbausteinen der Eiweiße, und zwar exakt solche, die unser Körper nicht selbst aufbauen kann. Dies wären unter anderem die Aminosäuren Leucin, Isoleucin, Lysin, Methionin und Phenylalanin. Nach dem Gesetz des Minimums bestimmt diejenige essenzielle Aminosäure die biologische Wertigkeit des Nahrungseiwweißes, die in der geringsten Menge vorhanden ist. Zum Eiweißaufbau im Körper müssen alle erforderlichen Aminosäuren gleichzeitig vorhanden sein, sonst wird das Eiweiß gar nicht aufgebaut. Was viele nicht wissen: Kartoffeleiwweiß besteht etwa zur Hälfte aus hochwertigem Eiweiß, das gleich mehrere dieser speziellen Aminosäuren enthält. Bereitet man ein Kartoffelgericht mit Milch und Ei zu, übersteigt es bei weitem den Eiweißwert eines Schnitzels.

## + Die tägliche Kartoffelportion und ein wichtiges Basisvitamin

Kartoffeln liefern mit Vitamin K ein wichtiges Element für eine intakte Blutgerinnung. In 120 g Kartoffeln ist der empfohlene Tagesbedarf von 65 µg Vitamin K enthalten.

## + Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall

Der menschliche Körper verarbeitet die Nahrungsmittel sehr unterschiedlich, sodass die Endprodukte der Verdauung sauer oder eher basisch sein können. Beim gesunden Menschen wird die überschüssige Säure schon innerhalb der Zelle, im Gewebe und im Blut durch Mineralstoffe und die Bildung von Salzen neutralisiert. Ist die Ernährung jedoch über lange Zeit vorwiegend säureüberschüssig, ist der Körper bald überfordert und es kommt zur Entmineralisierung, zu Ablagerungen von Säuren im Gewebe, zur Eindickung der Gewebeflüssigkeit und zur Ablagerung von Schlacken an Gefäßwänden. Ein derart massiver Säureanstieg im Körper kann Herzspezialisten zufolge sogar zur Verdickung des Blutes führen und Auslöser für Herzinfarkte und Hirnschläge sein. Die vollständige Ausscheidung der im Stoffwechsel auftretenden Säuren setzt demnach eine basenüberschüssige Kost voraus. Kartoffeln sind stark basenüberschüssig und helfen, das Säuren-Basen-Gleichgewicht im Organismus zu optimieren.



## DIE KARTOFFEL ALS ALTBEWÄHRTES HEILMITTEL

Zur begleitenden Behandlung von Magenschleimhautreizungen und Magengeschwüren und zur Linderung von Sodbrennen empfehlen Naturärzte den Patienten, jeweils vor dem Essen ein Glas frisch gepressten Kartoffelsaft zu trinken. Außerdem bindet Kartoffelsaft durch seine basischen Inhaltsstoffe überschüssige Harnsäure im Körper, die zu Rheuma und Arthritis führen kann.



## spinatkartoffeln

### MIT SPIEGELEI

#### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser kochen und anschließend pellen. Schalotten oder Zwiebeln schälen, fein hacken und in der Pfanne in 1 EL Butter glasig dünsten. Den gewaschenen Spinat dazugeben, mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen und kurz mitdünsten, bis er zusammenfällt. Die Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse oder einem Holzstampfer zerdrücken und mit dem Spinat vermischen. Den Käse über die Spinatkartoffeln streuen und zugeeckt bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Die übrige Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Ring-

ausstecher (Durchmesser ca. 10 cm) hineinsetzen und in jeden ein Ei schlagen, salzen, pfeffern und goldbraun anbraten. Danach die Ringausstecher abnehmen, auf die Mitte der vorbereiteten Teller setzen, mit jeweils einem Viertel der Spinatmasse füllen, glatt streichen, die Ringe abnehmen und obenauf ein Spiegelei legen. Den äußeren Tellerrand mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Kapern oder Schnittlauchröllchen verzieren.

#### ZUTATEN (für 2 Personen)

300 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln  
2 Schalotten  
(oder kleine Zwiebeln)  
2 EL Butter  
120 g Blattspinat, entstielt  
50 g Hartkäse, frisch gerieben  
4 Eier  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl  
Kapern oder Schnittlauch zum Verzieren  
Ringausstecher zum Braten der Spiegeleier  
(falls vorhanden)

#### KÜCHENTIPP

Damit Kartoffeln im geschlossenen Topf nicht überkochen, fügt man dem Kochwasser eine Messerspitze Butter hinzu.





## Birnen-Kartoffel-Gratin

### ZUBEREITUNG

Pellkartoffeln garen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Birnen abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden, mit Limettensaft beträufeln und abwechselnd mit den Kartoffeln in eine Auflaufform schichten.

Käse mit einer Gabel zerdrücken, mit fein gehackten Zwiebeln, Crème fraîche und Gewürzen mischen und über die Kartoffeln gießen.



Butterflöckchen darüber geben und Auflauf bei 175 °C im Ofen etwa 20 Minuten überbacken. Vor dem Auftragen mit Lauchzwiebelringen verzieren.

### ZUTATEN (für 2 Personen)

500 g Kartoffeln  
(fest kochend)  
8 Birnenhälften aus der Dose  
(Williams Christ)  
2 TL Limettensaft  
150 g Gorgonzola  
2 Zwiebeln  
1/2 TL Salz, weißer Pfeffer  
125 ml Crème fraîche  
2 EL Butter  
2 Lauchzwiebeln  
zum Garnieren

### KÜCHENTIPP

Wem der Gorgonzola zu pikant ist, kann für den Auflauf auch einen milden Rohmilchcamembert verwenden. Dazu passen alle Blattsalate.



## spinat

### GEHALTVOLLER MUNTERMACHER

spinat (lat. *Spinacia oleraceae*) gehört zur Familie der Gänsefußgewächse und ist verwandt mit Mangold und Roter Rübe. Diese alte Kulturpflanze ist in chinesischen und arabischen Schriften schon seit dem 7. Jahrhundert erwähnt. Kulturhistoriker nehmen deshalb an, dass sein Ursprungsgebiet in Persien, Südturkestan und Nepal liegt. Die Araber (Mauren) brachten ihn vermutlich in die von ihnen seit dem 8. Jahrhundert eroberten Teile Spaniens. Leonhard Fuchs, Arzt aus der süddeutschen Gelehrtenhochburg Tübingen, zeigt in seinem 1543 veröffentlichten Kräuterbuch eine Abbildung des Spinats. Er bezeichnet ihn als „Hispanach kraut“, weil er vielleicht von Spanien aus nach Deutschland und später in andere Länder Mitteleuropas gebracht wurde. Der Echte Spinat ist nur als kultivierte Gemüsepflanze bekannt. Wildvorkommen gibt es von ihm nicht, denn die Tendenz zu verwildern ist sehr gering.

Leonhardt Fuchs schrieb über den Spinat, dass er bei Verdauungsbeschwerden helfe und auch äußerlich verwendet werde. Zu seiner Zeit war er bereits weit verbreitet und verdrängte als Gemüse zusehends die beliebte Gartenmelde. Heute wird Echter Spinat weltweit, mit Ausnahme der Tropen, angebaut, in Europa vor allem in Italien, Frankreich und Deutschland.

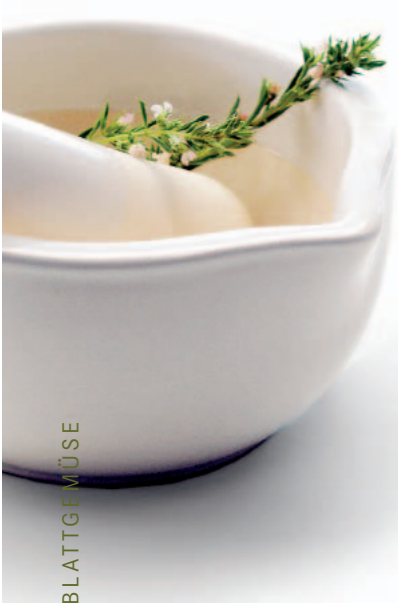


## kleine spinatkunde

Frischer Blattspinat sollte möglichst bald verarbeitet werden, da die Blätter sehr bald schlaff werden und wichtige Nährstoffe verloren gehen. Im Kühlschrank, eingeschlagen in Folie, kann man ihn ein bis zwei Tage lagern. Beim Putzen entfernt man die Wurzeln, sofern welche vorhanden sind, ebenfalls die härteren Stängel und wäscht das Gemüse sorgfältig in klarem Wasser. Anschließend im Locheinsatz im Dampfkochtopf oder im Kochtopf mit spärlich Wasser bei kleiner Hitze gar kochen.

Bereits gekochter Spinat sollte nach bewährter Hausfrauenregel möglichst nicht mehr aufgewärmt werden, weil das im Spinat enthaltene Nitrat dann durch Bakterien zu für den Körper schädlichen Nitrosaminen umgebaut wird. Tiefkühlspinat gibt es schon in portionierbaren Packungen, sodass ganz nach Bedarf zubereitet werden kann.





## + Fit und schwungvoll mit Spinat

Spinat ist ein wahres Powergemüse, wovon schon die beliebte Comicfigur „Popeye“ überzeugt war. Ein ganzes Sortiment wertvoller Inhaltsstoffe wie Vitamin A, E und C, Eisen, Calcium und Zink machen ihn zu dem geschätzten Gemüse, gerade auch in der Kinderkost

Spinat ist ein echter Jungbrunnen mit seinen 1370 µg Vitamin E in der 100-g-Portion. Vitamin E hat Schutzcharakter gegen freie Radikale und verhindert, dass diese wichtige Proteine in den Zellwänden abbauen. Spinat ist hinsichtlich der Kalorienmenge ein Leichtgewicht: In 100 g frischem Spinat sind nur 25 kcal enthalten.

## + Florierende Verdauung mit Spinat

Unsere Verdauungsorgane werden beim Verzehr von Spinat angeregt. Einmal fördert eine hormonähnliche Substanz mit dem Namen „Sekretin“ die Funktion der Bauchspeicheldrüse, die vorhandenen Bitterstoffe unterstützen ebenfalls die Verdauung.

## + Stärkungselixier für unser Immunsystem

Spinat schenkt uns durchschnittlich 50 mg pro 100 g Vitamin C, das wir dringend für ein intaktes Immunsystem benötigen. Ein starkes Abwehrsystem hält erwiesenermaßen den Angriffen von Virusinfekten besonders in den kalten Wintermonaten besser stand. Einen guten Beitrag leistet hier das Spurenelement

Zink, das in Spinat mit etwa 0,6 mg je 100 g enthalten ist. Vitamin C und Zink stärken gemeinsam die Abwehrkraft und sind zudem erforderliche Nährstoffe, die das Bindegewebe im Körper, gerade auch um die Venen, stützen, was deren Funktionstüchtigkeit erhält und eventuell davor schützt, an Venenschwäche (Krampfadern) zu erkranken. Bei all diesen Prozessen wirkt sich jedenfalls ausreichende Bewegung sehr positiv aus.

## + Gute Sauerstoffversorgung

Das dunkelgrüne Blattgemüse garantiert uns mit seinem Eisengehalt (4 mg/100 g) eine gute Sauerstoffversorgung im Blut. Begründung: Überall dort, wo im Körper Sauerstoff transportiert wird, ist Eisen im Spiel. Wer zu wenig Eisen hat, leidet unter Blutarmut (Anämie) und dessen Sauerstoffversorgung der Organe funktioniert nicht optimal. Auch beim Zusammenziehen der Muskeln – ein stark sauerstoffabhängiger Vorgang – wird Eisen gebraucht. Besteht ein Eisenmangel, kann es Probleme bei Muskelarbeit und sportlicher Betätigung geben.

## + Das Krebsrisiko mindern

Spinat enthält im Vergleich zu anderen Gemüsearten vergleichsweise hohe Gehalte an Carotinoiden (bis zu 17 mg je 100 g Frischgewicht), also Gehalte ähnlich denen der Karotten. Den Carotinoiden, wozu das Vitamin A gehört, sagen Wissenschaftler krebshemmende Wirkung nach.



## OXALSÄURE UND IHRE WIRKUNG

Bei empfindlichen Menschen kann Oxalsäure im Spinat und auch im Mangold oder Rhabarber, bei häufigem Verzehr, zur Bildung von Nierensteinen führen. Wer eine Veranlagung in diese Richtung hat, sollte im Umgang mit diesen Gemüsen sparsam sein. Für Menschen mit gesundem Stoffwechsel ist das kein Grund zur Sorge. Die Oxalsäurewerte im Spinat sind im Frühjahr gering und steigen im Laufe der Saison bis zum Juni an. Mangold enthält deutlich weniger Oxalsäure.

## ZUTATEN

(für 2 Personen)

600 g Blattspinat  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
250 ml Sahne  
2 TL Pfeilwurzmehl  
Salz, Pfeffer  
1/2 TL Gemüsebrühe  
250 g Vollkornnudeln  
3 Scheiben Weißbrot (oder Toastbrot)  
3 EL Butter  
100 g Gorgonzola

## KÜCHENTIPP

Nudeln kochen nicht so schnell über, wenn man dem Kochwasser einen Schuss Öl hinzufügt.



## nudeln mit spinat

### UND GORGONZOLA

## ZUBEREITUNG

Den Spinat putzen, waschen und grob zerzupfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl andünsten, den Spinat und die Sahne zugeben und auf kleiner Hitze bissfest garen.

Das Pfeilwurzmehl in einer Tasse mit wenig Wasser anrühren, damit das fertige Gemüse andicken und mit den Gewürzen abschmecken.

Zwischenzeitlich die Nudeln im Salzwasser abkochen.

Das Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit der Butter anrösten.

Den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden.

Die Nudeln auf mikrowelleneigene Teller verteilen, den Spinat darüber geben und jeweils mit Gorgonzolawürfeln und Croûtons bestreuen.

Die Nudeln jeweils einige Minuten in der Mikrowelle gratinieren, bis der Käse verlaufen ist.

(Alternativ kann man die Nudeln auch in eine gefettete Auflaufform geben und anschließend im vorgeheizten Backofen bei 175 °C überbacken.)



## spinatkuchen

## ZUBEREITUNG

Vom Spinat Stängel und grobe Blattrippen abschneiden, die Blätter waschen, leicht abtropfen lassen, klein hacken und in einen ausreichend großen Topf geben. Zugedeckt bei geringer Hitze andünsten, bis er zusammenfällt. In einem Sieb leicht ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im Olivenöl bei niedriger Temperatur andünsten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden, zu Zwiebeln und Knoblauch geben und 3 Minuten mitdünsten. Petersilie und Dill waschen, hacken und zusammen mit Spinat, Parmesan, Muskatnuss, zerdrücktem Feta, Ricotta und den zuvor leicht aufgeschlagenen Eiern unter die gedünsteten Zwiebeln mischen. Nach Belieben salzen und pfeffern. Die

## ZUTATEN

(für 4 bis 6 Personen)

1 kg Spinat  
1 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
60 ml Olivenöl  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
20 g frische Petersilie  
1 EL frischer Dill  
1 Prise Muskatnusspulver  
35 g Parmesankäse, frisch gerieben  
150 g Fetakäse (eingeleger Schafskäse)  
90 g Ricottakäse  
4 Eier  
Salz, Pfeffer  
30 g Butter  
1 EL Olivenöl  
12 Stk. griechischer oder türkischer Blätterteig (Grundfläche einer Platte: 30 x 18 cm)

## SERVIERTIPP

Dazu passt hervorragend ein knackiger grüner Salat.



Butter zerlassen, mit Öl vermischen und mit einem Teil davon eine Auflaufform (ca. 30 x 18 cm) ausfetten. Mit 2 Lagen Blätterteig auslegen, die obere Lage erneut mit dem Butter-Öl-Gemisch bepinseln, darüber etwa die Hälfte der Spinat-Käse-Fülle geben und glatt streichen. Darüber nochmals 2 Lagen Blätterteig legen, diese wiederum bepinseln, mit 2 Lagen Blätterteig abdecken, mit dem restlichen Spinat füllen. Mit einer 4fachen Teigschicht abschließen, mit Öl und Butter bepinseln. Die Teigländer seitlich in die Auflaufform drücken, ebenfalls bestreichen.

Den Spinatkuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 40 bis 45 Minuten goldgelb backen. Zum Anrichten in quadratische Stücke schneiden, noch heiß servieren.

# Mangold

VERHEIBUNGSVOLLER TRENDSETTER

Beim Mangold (lat. *Beta vulgaris* L.) unterscheidet man zwei Nutzungsformen: den so genannten „Schnittmangold“, manchmal auch unter dem Namen „Beißkohl“ bekannt (lat. *Beta vulgaris* L. ssp. *vulgaris*, var. *cicla*), dessen Blätter wie Spinat gekocht und passiert als Warmgemüse genossen werden. Vom anderen Typus, dem „Stielmangold“ oder Krautstiel (*Beta vulgaris* L. ssp. *vulgaris*, var. *flavescens*), werden die fleischigen Blattrippen (Stiele) genutzt. Diese können wie Spargel oder Schwarzwurzeln zubereitet werden.

Beim Stielmangold sind verschiedene Sorten im Handel, die sich in der Stielfarbe unterscheiden. Neben den gewöhnlichen grünen Sorten gibt es ihn mit weißen, cremefarbenen, orangen und roten Blattstielen, die sich geringfügig im Geschmack unterscheiden und als Gemüse allein fürs Auge einen herrlichen Anblick geben. Werden die Stiele nur blanchiert und nicht allzu lange gekocht, bleiben die faszinierenden Farben weitgehend erhalten.



## kleine mangoldkunde

Mangold wird in der Regel auf den Märkten in den Früh- bis Spätsommermonaten frisch angeboten. Frische zeichnet sich aus durch knackige Stängel und feste Blätter. Mangold sollte bald zubereitet werden. Er hält sich nur ein bis zwei Tage ohne großen Nährstoffverlust im Kühlschrank. Blattmangold wird wie Spinat zubereitet.

Beim Stielmangold trennt man die Stängel und Blätter voneinander, wobei man die faserigen Stängel schälen muss, ähnlich wie beim Rhabarber. Diese werden dann nach dem Waschen in mundgerechte Stücke geschnitten und ca. 20 Minuten in Salzwasser gegart. Die Blätter des Stielmangolds gleichzeitig waschen, grob hacken und mit wenig Fett und gehackten Zwiebeln in der Pfanne dünsten, bis sie zusammenfallen. Anschließend zu den gegarten Stängeln geben und mit Butter und Crème fraîche abschmecken.



# gesund bleiben mit Mangold

92



## + Weniger Oxalsäure als Spinat

Mangold wurde nach und nach aus unseren Küchen vom Spinat verdrängt, was angesichts seiner wertvollen Inhaltsstoffe und seinem geschmacklichen Reiz nicht so bleiben sollte. Er enthält zum Beispiel im Vergleich zum Spinat weniger Oxalsäure, was gerade für Personen wichtig ist, die zu Nierensteinen neigen und deshalb wenig Spinat essen dürfen.

## + Voll gepackt mit Mineralstoffen

Mangold versorgt uns wie Spinat und Feldsalat mit viel Kalium (376 mg/100 g Frischmasse), das für einen optimalen Wasserhaushalt in unseren Zellen zuständig ist. Das für den Knochen- und Zahnaufbau wichtige Calcium liegt im Mangold mit 103 mg je 100 g beachtlich hoch.

## + Antikrebsstoffe mit inbegriffen

Die Vitamine A, C und E haben nach Aussagen von Wissenschaftlern eine bedeutende Schutzwirkung für den Körper, indem sie Krebs verursachende Stoffe, insbesondere die freien Radikale, unschädlich machen. Mit einer 100-g-Portion Mangold kommen 39 mg Vitamin C, ungefähr 588 µg Vitamin A und 1,5 mg Vitamin E zum Einsatz. Tatsächlich wird jedoch mindestens die doppelte Menge schon allein als Beilage gegessen, sodass auch mit dem doppelten Schutz gerechnet werden kann.

BLATTGEMÜSE

# genießen mit Mangold

93

## mangoldcremesuppe

### ZUBEREITUNG

Mangoldblätter in kleine Streifen schneiden. Zwiebel und Petersilie klein hacken, Knoblauchzehe zerdrücken und im Öl leicht andünsten. Geschnittene Mangoldblätter dazugeben, kurz andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer je nach Geschmack würzen und ca. 30 Minuten kochen. Den mit einer Gabel zuvor zerdrückten Käse begeben, die Suppe pürieren und erneut kurz aufkochen lassen. Zum Schluss die Sahne hinzufügen.

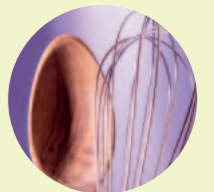


### ZUTATEN (für 2 Personen)

500 g Blattmangold  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Öl  
1 l Gemüsebrühe  
150 g Roquefortkäse  
125 ml süße Sahne  
Salz, Pfeffer

### KÜCHENTIPP

Ist die (gebundene!) Suppe zu salzig, ein paar rohe, ungeschälte Kartoffeln mitkochen und vor dem Servieren entfernen.





# genießen mit Mangold

94



BLATTGEMÜSE

95

## stielmangold MIT PAPRIKA UND SCHAFSKÄSE

### ZUBEREITUNG

Blätter und Stiele des Mangolds, Knoblauch, Zwiebel und Paprikaschote klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in Öl für ca. 10 Minuten andünsten. Den zerkleinerten Mangold hinzufügen, mitdünsten, bis die Stiele gar sind, und mit wenig Wasser ablöschen. Mit den Gewürzen abschmecken und den in kleine Würfel geschnittenen Schafskäse darunter mischen. Schmeckt gut als Vorspeise mit Baguette.



### ZUTATEN (für 2 Personen als Beilage)

- 500 g Stielmangold
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer,
- edelsüßes Paprikapulver
- 100 g Schafskäse

### KÜCHENTIPP

Mangold nur frisch genießen. Wie Spinat eignet er sich nicht zum Aufwärmen.



## kürbis & zucchini

GESUND MACHENDE KÖSTLICHKEITEN

Die Familie der Kürbisgewächse umfasst stolze 850 Arten, die in allen Kontinenten heimisch sind. Familienmitglieder sind unter anderem unsere Gurken, die Zucchini (in der Schweiz Zucchetti genannt), die verschiedensten Kürbisarten und die Melonen. Hinweise auf die Verwendung von Kürbissen in Europa geben Schriften des bekannten römischen Landwirtschaftsautors Columella (1. Jh. n. Chr.). Gemeint waren dabei vermutlich die heimischen Vertreter, etwa die dekorativen, aber ungenießbaren Flaschenkürbisse oder die Vorformen unserer Gurken und Melonen. Entgegen weit verbreiteter Annahmen liefern Riesenkürbisse Essbares aus dem Garten: Der zwiebel-förmige 'Rote Hokkaido' mit der orangeroten, essbaren Schale ist z. B. ein aromatischer Speisekürbis mit leichtem Muskatton. Zucchini galten bis vor nicht allzu langer Zeit in der Küche noch als Exoten. Aufgrund ihres milden Nussaromas fand man jedoch nach und nach Geschmack an dem vielseitig einsetzbaren Gemüse. Es gibt Sorten mit hell- bis dunkelgrüner Schale, die manchmal gelb gestreift, gesprenkelt, aber auch gänzlich weiß oder gelb sein können.



## kleine kürbiskunde

Bei den Speisekürbissen haben im Anbau hauptsächlich drei große Arten Bedeutung: der Gewöhnliche Kürbis (*Cucurbita pepo*), auch Gartenkürbis genannt, zu welchen auch die Zucchini und der Ölkürbis (Samenverwertung und Kürbiskernölgewinnung) gehören, der Moschuskürbis (*Cucurbita moschata*) und der Riesenkürbis (*Cucurbita maxima*). Von jeder dieser Gattungen gibt es viele Sorten, wobei noch in Sommer- und Winterkürbisse unterteilt wird. Kürbisse mit guten Speiseeigenschaften sind etwa die Sorten 'Rolet', der walzenförmige 'Spaghettikürbis' mit seinem fadenförmigen Fruchtfleisch und 'Sweet Dumpling', der im Aroma Maronen ähnelt. Unter den Moschuskürbissen sind besonders die Sorten 'Butternut' mit ihrem aromatischen Geschmack und der 'Muskatkürbis' als attraktiver Feinschmeckerkürbis zu erwähnen.



# gesund bleiben mit Kürbis & Zucchini

98



KÜRBIS & ZUCCHINI

## + Abspecken leicht gemacht

Beide Gurkengewächse sind kalorienarm (20 bis 25 kcal je 100 g frisches Fruchtfleisch), wirken entwässernd, fördern durch ihre Ballaststoffe die Verdauung und entschlacken den Körper. Dabei enthalten diese Gemüsearten trotz des hohen Wassergehaltes eine erstaunliche Vielzahl von Nährstoffen. Auffällig ist, dass die ganze Palette der B-Vitamine vertreten ist und die gelb- und orangefleischigen Kürbisse einen beachtlichen Carotinoidgehalt im Fruchtfleisch haben. Mit bis zu 10 mg Carotinoiden in 100 g Kürbisfrischmasse ist der Gehalt annähernd so hoch wie beim Vitamin-A-Spitzenreiter Karotte. In Zucchini sind geringe Vitamin-A-Mengen von 1 mg pro 100 g Zucchini vorhanden, vor allem in der grünen Schale, weshalb man diese nach gründlichem Abwaschen einfach mitessen sollte.

## + Leistungsstark durch Vitamin A

Die Carotinoide im Allgemeinen und damit auch das Vitamin A werden als aktive Zellschützer betrachtet, die schädliche freie Radikale abwehren und unsere Zellen vor Veränderungen schützen können. Darüber hinaus soll dieses wichtige Vitamin wie kein anderes den Zellstoffwechsel anregen, wodurch wir vitaler und belastbarer werden.

## + Sanft entschlacken und entwässern

Das Ziel einer Entschlackungskur ist das Ausschwemmen schädlicher

Giftstoffe, überschüssiger Säuren und Fette, die oftmals Auslöser für Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen und Hautunreinheiten sind. In beiden hier behandelten Gemüsearten sind hohe Kaliumwerte anzutreffen. Kalium ist das Mineral, welches für den optimalen Wasserhaushalt im Körper Sorge trägt. Zucchini haben rund 200 mg Kalium, der Kürbis satte 385 mg Kalium in 100 g Frischmasse. Zum nachhaltigen Entschlacken mit Kürbis werden etwa ein bis zwei Wochen lang täglich etwa 500 g Kürbisfleisch gegessen. Dabei ist besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 2 bis 3 Liter/Tag) in Form von Mineralwasser oder Kräutertees zu achten. Als positiver Nebeneffekt purzeln dabei auch die überflüssigen Pfunde.

## + Aktiver Stoffwechsel und gestärkte Schleimhäute

Mit Kürbis und Zucchini nehmen wir einen echten B-Vitamin-Cocktail zu uns. Thiamin, auch als Vitamin B1 bekannt, ist im Kürbis mit 140 µg und in Zucchini mit rund 210 µg in jeweils 100 g essbarem Anteil enthalten. Dieses wasserlösliche Vitamin ist hauptsächlich in der Muskulatur gespeichert und muss täglich über die Nahrung aufgenommen werden. Thiamin wird auch als „Nervenvitamin“ bezeichnet, spielt eine Rolle beim Energieumsatz im Körper und hat in zahlreichen Prozessen die Funktion eines Katalysators oder Reaktionsbeschleunigers. Das Niacin oder Vitamin B5 kommt im Winterkürbis mit 700 µg vor, die Zucchini enthalten 400 µg je 100 g essbarem Anteil. Niacin wirkt in verschiedenen Stoffwechselprozessen als so genanntes Koenzym (Begleiten-



99

Ein stabiler Säuren-Basen-Haushalt ist Voraussetzung für einen geregelten Ablauf aller Körperfunktionen. Der Mensch verstoffwechselt die verschiedenen Nahrungsmittel unterschiedlich, nämlich zu mehr oder weniger sauren oder basischen Endprodukten. Wer viel Fleisch, Wurst, Eier, zuckerhaltige Speisen oder Weißmehl isst und dazu noch viel Kaffee oder täglich Alkohol trinkt, dessen Körper wird mit der Zeit erste Anzeichen von Übersäuerung zeigen. Das können Ablagerungen von Harnsäure im Gewebe sein, was zu Rheuma- und Gichtkrankungen führen kann oder aber Schlackenstoffe können sich an Blutgefäße anlagern, diese verengen und ein Auslöser für Schlaganfälle und Herzinfarkte sein. Der Genuss basenüberschüssiger Lebensmittel, wozu neben Zucchini und Kürbissen unter anderem auch Kartoffeln, die meisten Obstarten, Spinat und Salate zählen, kann entscheidend dazu beitragen, derartige Zivilisationserkrankungen zu vermeiden.

# gesund bleiben mit Kürbis & Zucchini

100



KÜRBIS & ZUCCHINI

zym) mit, wo es kurzzeitig abgespaltenen Wasserstoff bindet und an andere Verbindungen weitergeben kann. Der empfohlene Tagesbedarf liegt bei 15 mg Niacin. Da die Niacingehalte in Obst und Gemüse vergleichsweise niedrig sind, wird der Bedarf am besten durch eine ausgewogene Mischkost gedeckt. Der Tagesbedarf an diesem B-Vitamin kann schon allein durch 100 g Kalbsleber, 200 g Heilbutt oder 200 g Rindfleisch gedeckt werden. Wer nicht so große Mengen Fleisch oder Fisch essen möchte, isst einfach eine Portion Zucchini Gemüse mit einigen Kartoffeln dazu und ist so optimal mit Niacin versorgt.

## ➕ Kürbiskerne – die kleinen Gesundheitsmacher

Die Samen der Kürbisse sind sehr gehaltvoll, sie bestehen zur Hälfte aus gesunden Fetten, die sich zu 80 % aus ungesättigten Fett- und Ölsäuren zusammensetzen. Eine wichtige mehrfach ungesättigte Fettsäure ist die Linolsäure, von der wir täglich bis zu 10 g zu uns nehmen sollten, da sie offenbar die Entstehung von Hauterkrankungen, schwachem Muskelgewebe und Wachstumsstörungen verhindern kann. Die Linolsäure soll auch bei einer Reizblase helfen, die durch eine schwache Blasenmuskulatur bedingt ist. Hier soll das tägliche Kauen von Kürbiskernen die Beschwerden lindern. Interessant ist auch, dass Kürbissamen die Bildung von Blasensteinen zu unterbinden scheinen.

Durch den hohen Vitamin-E-Gehalt halten uns die Kürbissamen länger jung, da das Vitamin E erwiesenermaßen die Gehirnzellen aktiviert, wodurch wir geistig länger rege bleiben. Da Vitamin E außerdem antioxidativ wirkt, d. h., Zellschädigungen durch freie Sauerstoffradikale hemmt, kann es vermutlich mitwirken, dass wir vor Krebs als Folgeschaden bewahrt bleiben.

Kürbissamen verfügen über ein ganzes Sortiment von Mineralstoffen und Spurenelementen, zum Beispiel Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Mangan, Zink und Selen. Hervorzuheben sind vor allem die Spurenelemente Mangan und Zink, da sie unser Wohlfühlgefühl wesentlich beeinflussen können. Mit 6,4 mg Zink je 100 g können Kürbissamen unter anderem bewirken, dass unsere Zellmembranen (Zellwände) gestärkt werden und bei Kindern ein gesundes körperliches Wachstum garantiert ist. Darüber hinaus schützt Zink die Zellen vor freien Radikalen und stärkt das Immunsystem.

Eine weitere positive Heilwirkung sollen Kürbiskerne bei gutartiger Prostatavergrößerung haben. Anscheinend stoppen sie diese im Anfangsstadium und hemmen die Vergrößerung, falls diese schon fortgeschritten ist. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei ungefähr 10 g, das sind ungefähr 40 bis 50 Kürbiskerne.



101

## HEILKRÄFTE AUS DEM KÜRBIS- BISKERNÖL

Das kaltgepresste Kürbiskernöl verfügt über alle wertgebenden Nährstoffe, die unter der Rubrik „Kürbiskerne – kleine Gesundheitsmacher“ aufgeführt sind. Neben der Verwendung als Öl zu verschiedenen Gerichten wird dem Kürbiskernöl eine ganze Vielfalt von Heilwirkungen zugeordnet. Äußerlich findet es Anwendung als Massageöl bei Verspannungen und Muskelkater. Verfechter der Naturheilkunde stellen daraus Wickel her, die bei Prellungen und Verstauchungen eingesetzt werden.

# genießen mit Kürbis & Zucchini

102

## ZUTATEN

(für 2 Personen)

200 g Rinderhackfleisch  
1 große Zwiebel  
2 EL Speisequark (20 %ig)  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver,  
Kreuzkümmelpulver  
4 EL Olivenöl  
300 g Zucchini, grob gewürfelt  
250 g Champignons, geputzt,  
grob gewürfelt  
100 g frische Pfifferlinge  
300 ml Milch  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
2 EL Petersilie, gehackt  
Speisestärke bei Bedarf  
150 g Reis  
100 g Tomaten  
etwas Gemüsebrühe

## KÜCHENTIPP

Pilze immer erst nach dem Garen/Braten salzen, sie werden sonst zäh und ledrig.



KÜRBIS & ZUCCHINI

## hackfleischbällchen

### MIT ZUCCHINI-PILZ-RAGOUT

### AUF TOMATENREIS

## ZUBEREITUNG

Das Hackfleisch mit der Hälfte der fein gehackten Zwiebel und dem Quark in einer Schüssel verkneten und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmelpulver würzen. Bällchen formen, flach andrücken, in einer beschichteten Pfanne in 1 EL Olivenöl langsam braten und warm stellen.

Die Zucchini mit der restlichen Hälfte der Zwiebeln in 2 EL Olivenöl anbraten, die Pilze dazugeben, leicht anschwitzen und mit der Milch ablöschen. Auf kleiner Flamme einkochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Zum Schluss mit dem gepressten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Falls die Soße nicht dick genug ist, kann sie mit etwas angerührter Speisestärke gebunden werden. Den Reis waschen, in ausreichend gesalzenem Wasser nach Anleitung kochen.

Die Tomaten in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Tomaten darin ungefähr für 5 Minuten dünsten. Tomaten mit Gemüsebrühe je nach Belieben abschmecken und unter den fertigen Reis mischen.

Die Hackfleischbällchen mit dem Tomatenreis und dem Zucchini-Pilz-Ragout auf Tellern anrichten.

103

## ZUTATEN

(für 4 Personen)

600 g Kürbisfleisch  
700 ml Gemüsebrühe  
100 ml saure Sahne  
1 TL Kürbiskernöl  
Salz, Pfeffer  
1/2 Bd. Schnittlauch zum Garnieren

## kürbiscremesuppe

## ZUBEREITUNG

Kürbisfleisch in kleine Stücke zerteilen und in der Gemüsebrühe aufkochen lassen, für 10 Minuten garen und anschließend mit einem Pürierstab pürieren.

Saure Sahne und Kürbiskernöl untermischen, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals kurz aufkochen.

Vor dem Anrichten mit den feingeschnittenen Schnittlauchröllchen garnieren.



## KÜCHENTIPP

Kürbiskerne sind ein wunderbares Knabberwerk. Einfach knacken, etwas anrösten und leicht salzen.



# genießen mit Kürbis & Zucchini

104



KÜRBIS & ZUCCHINI

105

## spaghetti

### AUF PROVENZALISCHE ART

#### ZUBEREITUNG

Die Spaghetti in Salzwasser mit einem Schuss Olivenöl garen. Zwiebel, Zucchini, Aubergine, Tomaten und Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Die klein gehackte Zwiebel in Öl andünsten, geschnittene Zucchini, Aubergine, Tomaten und Paprika zugeben und mitdünsten, bis das Gemüse „al dente“ gegart ist. Mit gepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Die Spa-



ghetti auf Tellern verteilen, die Soße darüber geben und den Parmesan darüber streuen.

#### ZUTATEN (für 2 Personen)

- 1 Zwiebel
- 2 kleine Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 1 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer, Salz
- Kräuter der Provence
- 2 EL Parmesankäse, frisch gerieben
- 200 g Spaghetti

#### KÜCHENTIPP

Nudeln, die nach dem Kochen zusammenkleben, mit wenig heißem Wasser übergießen und abtropfen lassen.



# salat & co

## BUNTES BLATTGEMÜSE

Blattsalate sind seit langem vom „Beilagenstatus“ zum genussvollen Hauptgericht aufgestiegen. Denn erntefrisch zubereitet, enthalten diese Rohkostspezialitäten allesamt eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen und anderen heilenden Wirkstoffen.

Die wichtigsten Salatfamilien sind Lattich (lat. *Lactuca sativa*), der in Mitteleuropa anbaumäßig seit 800 nach Christus bekannt ist. Man unterscheidet bei den Lattichkulturformen drei große Gruppen: die kopfbildenden Salate (Grüner Salat, Eisbergsalat), die Schnitt- und Pflücksalate (Lollo rosso, Lollo bionda) und die Bindsalate (Römischer Salat, Romana). Zu den Salaten aus der Gattung Cichorium gehören Endivie (lat. *Cichorium endivia*), Radicchio (lat. *Cichorium intybus* var. *foliosum*) und Chicorée oder Bleichzichorie (lat. *Cichorium intybus*). Der Feldsalat (lat. *Valerianella locusta*) gehört zu den Baldriangewächsen und enthält besonders viele Vitamine. Rucola oder Rauke (lat. *Eruca sativa*) gehört wie der Kohl zur Familie der Kreuzblütler. Als Heilpflanze findet Rucola Anwendung wegen seiner wassertreibenden und verdauungsfördernden Wirkung.



## kleine salatkunde

Salat sollte möglichst frisch verarbeitet werden. Saisonbedingt eignet sich besonders Freilandware direkt vom Erzeuger, die erntefrischer ist und keine längeren Transportwege hinter sich hat. Sorten mit zarten Blättern wie grüner Salat oder Feldsalat sollten möglichst schnell verbraucht werden, da sie ansonsten schnell welken oder faulen. Römischer Salat und Chicorée halten sich vergleichsweise in Folie länger im Kühlschrank, dies allerdings nur in ungeputztem, nicht gewaschenem Zustand. Bei Feldsalat entfernt man zuerst die Wurzeln, sodass die Blätter noch zusammengehalten werden. Den Chicorée sollte man erst kurz vor dem Anrichten in einzelne Blätter zerlegen, kurz waschen, schneiden, mit etwas Zitrone beträufeln und anschließend ziemlich rasch mit der Soße vermischen und servieren.





## + „Medizin“ auf dem Teller

Der Klassiker „Grüner Salat“ kommt nie aus der Mode. Aus seinen zarten Blättern und dem gelben Herzen lässt sich mit Zwiebeln und Gartenkräutern ein herrlich frischer Salat zaubern. Wie der Eisbergsalat liefert der grüne Salat vor allem Vitamin A. Die Gehalte liegen bei 240 µg bzw. bei 600 µg je 100 g Frischgewicht. Diese Carotinoide, die hübschen gelborangen Farbstoffe, sind in den grünen Salaten optisch vom grünen Blattfarbstoff, dem Chlorophyll, überdeckt. Vitamin A übernimmt wichtige Funktionen im Stoffwechsel: Es stärkt unsere Sehkraft, pflegt die Haut und reguliert das Wachstum und die Differenzierung der verschiedensten Zellen und Gewebe (Schleimhäute der Atemwege und der Lunge), weshalb man bereits einen ursächlichen Zusammenhang zwischen Vitamin-A-Mangel und dem Auftreten von Lungenkrebs herstellte. Das Vitamin A kann wie das Vitamin C unseren Körper zudem wirksam gegen freie Radikale schützen. Diese schädlichen Sauerstoffmoleküle sind bestrebt, irgendwo ein Sauerstoffmolekül abzukappen, was sich auf gesunde Körperzellen so auswirken kann, dass sie sich krebsartig verändern können. Carotinreiche Nahrung kann außerdem der Arterienverkalkung entgegenwirken, indem sie die Oxidation bestimmter Proteine verhindert und deren Anlagerung an die Arterienwände vermindert. Ein erfreulicher Effekt ist hierbei die Herabsetzung des Herzinfarkttrisikos.

## + Entlastung für Leber und Galle

Besonders die Zichoriensalate, also Endivien, Chicorée und Radicchio, enthalten höhere Mengen an Bitterstoffen. Diesen sagt man nach, dass sie den Gallenfluss sanft anregen und dabei die Entgiftungszentrale unseres Körpers, die Leber, unterstützen.

## + Heilende Farbstoffe

Die roten Färbungen einzelner Salate, wie etwa die der roten Kopfsalate, des Radicchios oder Lollo rossos, werden durch sekundäre Inhaltsstoffe, die Flavonoide, hervorgerufen. Diesen Farbstoffen wird neben ihrer Wirkung als Radikalfänger eine Stärkung der Immunabwehr nachgesagt. Neueren Forschungsergebnissen zufolge sollen sie sogar Blutgefäße glätten und dadurch gefährdete Ablagerungen verhindern, die zu Gefäßverschlüssen und schließlich zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen können.

## + Unbesorgt genießen

Erntefrisch zubereitet enthalten Salate allesamt eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen und anderen heilenden Wirkstoffen. Wer außerdem auf seine Linie achten muss, kann bei Salaten unbesorgt genießen: Sie sind erfreulicherweise kalorienarm und liefern ausreichend Ballaststoffe (1,5 bis 2 % der Frischmasse), die angenehm satt machen.



## VITAMINREICHE SCHLANK- MACHER

Mit 150 bis 300 g Endiviensalat, alternativ je 100 bis 200 g Feld- oder Kopfsalat, nehmen wir zum Beispiel die Tagesmenge von 2 bis 4 mg β-Carotin (Vorstufe von Vitamin A) zu uns. Mit einer 250-g-Portion Feldsalat decken wir ungefähr den täglichen Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen. Und das alles ballaststoffreich und gleichzeitig erfreulich kalorienarm: Eisbergsalat hat nur 30 kcal, Endivien-, Feldsalat und Kopfsalat gar nur 20 kcal je 100 g.





## + Vorbildlicher Eisenspender

Der viel geliebte Feldsalat ist gerade wegen seines relativ hohen Eisengehaltes (2 mg/100 g Frischmasse) ein echtes Naturheilmittel. Da Eisen das Zentralatom der roten Blutkörperchen ist, die den Sauerstofftransport bewerkstelligen, wird mit genügender Zufuhr von Eisen einmal die Bildung dieser wichtigen Zellorganellen garantiert und zudem eine optimale Sauerstoffversorgung sichergestellt. Da Eisenmangel bekanntlich Konzentrationsmangel und Übermüdung verursacht, sollte der Feldsalat gerade bei Kindern und Jugendlichen nicht auf dem Speisezettel vergessen werden. Einen erhöhten Eisenbedarf haben auch menstruierende Frauen gegenüber jenen nach der Menopause. Auch während der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Eisenbedarf gesteigert.

## + Rohkostvitamin Folsäure

Neben anderen grünen Gemüsen wie Spinat, Fenchel und Petersilie haben Salate interessante Folsäuremengen. Dieses B-Vitamin kann der Adernverkalkung entgegenwirken, die zu Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems führt. Wissenschaftliche Erkenntnisse ergaben, dass vor allem schwangere Frauen mehr Folsäure benötigen und dieses Vitamin unter Umständen die Gefahr von Fehl- und Frühgeburten senken kann. Außerdem ist Folsäure zusammen mit dem Vitamin B12 unentbehrlich für die Bildung der roten Blutkörperchen im Knochenmark. Ein Mangel von einem der beiden Vitamine lässt sich daher am Blutbild feststellen.

## + Magnesium steigert die Leistungsfähigkeit

In Blattsalaten steckt eine ordentliche Menge Magnesium, nämlich je nach Sorte zwischen 7 und 13 mg je 100 g Frischmasse. Magnesium ist der Baustein des weichen Körpergewebes und der Knochen. Es aktiviert zahlreiche Enzyme, die den Energiestoffwechsel in Gang bringen, was zu einer gesteigerten Vitalität führen kann. Eine ausreichende Versorgung mit dem Mineralstoff Magnesium ist auch für eine optimale Reizübertragung zwischen den Nervenzellen nötig. Eine Versorgung mit Magnesium über den täglichen Genuss von Salaten kann möglicherweise nervlicher Überreizung, Konzentrationsmangel und Müdigkeitserscheinungen vorbeugen. In Stresssituationen beeinflusst Magnesium die Ausschüttung von Adrenalin und verbessert damit die Reaktionsfähigkeit. Auch bei der Muskelreizbarkeit spielt es eine nicht unbedeutende Rolle. Bei anstrengenden sportlichen Betätigungen, vor allem auch beim Leistungssport, ist der Magnesiumbedarf erhöht. Darüber hinaus wirkt Magnesium bei der Speicherung und Freisetzung von Hormonen mit, hat Einfluss auf die Blutgerinnung, steigert die Gallenbildung und stärkt ganz allgemein das Immunsystem. Magnesium ist auch als Gegenspieler von Calcium zu bezeichnen, weil es dafür sorgt, dass keine Überdosen davon in die Herzmuskelzellen gelangen. Deshalb kann das Magnesium auch als natürlicher Schutzschild des Herzens betrachtet werden.

## FELDSALAT – DER VITAMIN-C- TOPLIEFERANT

Mit 35 mg Vitamin C pro 100 g Frischsubstanz hat er mehr Vitamin C wie viele Apfelsorten (Gehalte zwischen 10 und 40 mg/100 g essbarem Anteil). Der Gehalt ist vergleichbar mit dem Vitamin-C-reicher Obstsorten wie Roter Johannisbeere, Süßkirschen und Himbeeren. Bekanntlich stärkt Vitamin C das Immunsystem, blockiert wie das Vitamin A freie Radikale und kann Expertenmeinungen zufolge wirksam vor Herzkrankheiten und Krebs schützen.

## ZUTATEN

(für 4 Personen)

je 1/2 Kopfsalat und Eisberg-  
salat  
1/4 vom Lollo biondo  
einige Blätter Radicchio  
100 g Feldsalat  
3 Frühlingszwiebeln  
10 Cocktailtomaten  
1 Knoblauchzehe

Dressing:

1 TL Balsamessig  
2 EL Rotweinessig  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker  
3 EL Rotwein (halbtrocken)  
1 EL Walnussöl  
5 EL Olivenöl  
30 g Pinienkerne  
2 Eier  
je 1/2 Bund Schnittlauch und  
Petersilie

## SERVIERTIPP

Zu allen Salaten schmeckt fri-  
sches Baguette oder Weiß-  
brot.



## gemischte sommersalate

### MIT PINIENKERNEN

#### ZUBEREITUNG

Salate verlesen, eventuell äußere  
Blätter entfernen, Feldsalat putzen,  
Radicchioblätter vom Strunk lösen  
und alles sorgfältig waschen. Sala-  
te abtropfen lassen und zerzupfen.  
Die Frühlingszwiebeln putzen,  
waschen und in dünne Ringe  
schneiden. Die Tomaten waschen  
und halbieren, die Knoblauchzehe  
schälen, halbieren und die Salat-  
schüssel damit ausreiben.  
Für das Dressing Balsam- und Rot-  
weinessig, Senf, Salz, Pfeffer und  
Zucker verrühren, bis sich alles  
vermischt hat. Zum Schluss Rot-  
wein, Walnussöl und 4 EL Olivenöl  
unterrühren.



Pinienkerne in 1 EL Olivenöl in  
einer Pfanne goldgelb rösten und  
beiseite stellen. Eier zehn Minuten  
hart kochen, pellen, würfeln, Kräu-  
ter waschen, Petersilie fein hacken  
und Schnittlauch in Röllchen  
schneiden.

Salatblätter, Tomaten und Zwiebeln  
in die Salatschüssel geben, mit  
dem Dressing begießen und vor-  
sichtig mit dem Salatbesteck  
untereinander mischen. Den Salat  
abschließend mit Pinienkernen,  
Eierwürfeln und den vorbereiteten  
Kräutern bestreuen.

## römischer salat

### MIT BIRNEN UND GORGONZOLA

#### ZUBEREITUNG

Salat waschen, trockenschleu-  
dern, zerzupfen und auf Tellern  
anrichten.

Birnen schälen, wahlweise Birnen-  
hälften aus der Dose nehmen, in  
Spalten schneiden, mit Zitronen-  
saft beträufeln und auf die Salat-  
blätter legen.

In einer flachen Schüssel den Gor-  
gonzola mit einer Gabel zerdrücken  
und mit Sahne glatt rühren.

Abschließend mit Salz und Pfeffer  
abschmecken und über den Salat  
verteilen.

Mit den gehackten Walnüssen gar-  
nieren.

#### ZUTATEN

(für 2 Personen)

1 Kopf Romanasalat  
4 reife Birnen (alternativ Wil-  
liams Christbirnen aus der  
Dose)  
2 EL Zitronensaft  
100 g Gorgonzola  
8 EL süße Sahne  
Pfeffer aus der Mühle, Salz  
50 g Walnüsse, grob gehackt

#### KÜCHENTIPP

Blattsalate bleiben länger  
frisch, wenn sie in ein  
Küchenpapier oder Geschir-  
rtuch eingeschlagen im Gemü-  
sefach des Kühlschranks auf-  
bewahrt werden.



# Tomate

## BEGEHRTE PARADIESFRUCHT

Die Tomate (lat. *Lycopersicon esculentum*) ist eines der beliebtesten Fruchtgemüse überhaupt. Sie trägt die verschiedenartigsten Namen wie Liebesapfel, Paradiesapfel oder Paradeiser. Ursprünglich stammt sie aus Peru und Bolivien, wo sie die Inkas neben der Kartoffel und dem Mais angebaut hatten. Im 15. Jahrhundert brachten sie die Seefahrer nach Europa, wo man den einst gelbschaligen Früchten erst einmal mit Skepsis begegnete. Man hielt sie für giftig und für den Auslöser von „Liebeswahn“. Die ersten Anbauversuche in Europa machten die Italiener Mitte des 16. Jahrhunderts. Von 1890 an begann man in Deutschland mit dem feldmäßigen Anbau. In Westösterreich und Südtirol fand die Tomatenkultur bereits in den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts Verbreitung. Tomaten erfreuen nicht nur durch ihren wunderbaren Geschmack, sondern auch mit ihrem gesundheitlichen Wert. Ihr hervorragender heilsamer Wirkstoff „Lykopin“ (unterstützt die Krebsprophylaxe) wird vom Körper am besten aufgenommen, wenn die Tomaten zuvor gekocht und mit etwas Öl versetzt wurden.



## kleine Tomatenkunde

Die heutige Tomatenvielfalt lässt buchstäblich keine Wünsche offen. Allein das Sortiment der EU umfasst mehr als 1000 Sorten. Man unterscheidet grob in Fleischtomaten, Eiertomaten, Cocktail- und Rispen Tomaten, die sich in Größe, Form und Farbe unterscheiden. Es gibt orangefarbene, gelbe, kräftig rote, grün gestreifte Tomatensorten, die kugelig rund, eierförmig, klein, mehrkammerig oder festfleischig sind und einmal aromatisch, süß oder säuerlich schmecken. Also für jeden Geschmack und für jeden Verwendungszweck ist die geeignete Tomate zu finden.

Tomate hat in beinahe jedem Aggregatzustand unsagbar hohen Genusswert. Ob sonnenreif gepflückt und sofort vernascht, als Salat mit Olivenöl, Mozzarella und frischem Basilikum genossen oder zur Pastasoße verarbeitet, wird sie von Groß und Klein gleichermaßen geliebt.





## + Inhaltsreicher Schlankmacher

Die rote Frucht besteht zu 94 % aus Wasser, hat nur 16 kcal in 100 g. Die Tomate enthält viele Mineralstoffe, unter anderem 300 mg Kalium, das die Wasserverteilung im Körper aufrechterhält. Nimmt man zu wenig Kalium auf, fehlt gewissermaßen das „Transportmedium“ Wasser zwischen den Zellen. Nährstoffe können nicht mehr optimal in die Zelle gelangen und Abfallstoffe werden nicht mehr ausreichend heraustransportiert. In der Folge kann es zu Mangelerscheinungen kommen, die sich in Form von Kopfschmerzen, Müdigkeit und Nervosität bemerkbar machen. Nur zwei Gläser ungesalzener Tomatensaft decken ein Viertel des Tagesbedarfs an Kalium.

## + Tomaten helfen dem Immunsystem auf die Beine

Zink gehört zu den Spurenelementen, die unser Immunsystem stärken. Wenn wir nur zwei Tomaten essen, haben wir schon gut ein Drittel des Tagesbedarfs an Zink abgedeckt.

## + Stimmungskanone Tomate

Die Sommerfrucht Tomate enthält interessanterweise bestimmte Inhaltsstoffe, die sich positiv auf unsere Laune auswirken. Dazu zählen die Aminosäure „Tyrosin“, die in Tomaten mit zunehmender Reife enthalten ist, und das „Tyramin“, das den Blutzuckerspiegel kurzfristig anheben soll und besonders in vollreifen Früchten zu finden ist. Auch das enthaltene B-Vitamin Folsäure

(50 µg/100 g) hält uns bei Laune, denn es spielt eine Rolle bei der Bildung der so genannten Glückshormone. Dieser Umstand ist wiederum ein Votum für eine ausgewogene Mischkost.

## + Natürlicher A-, C- und E-Lieferant

Die Tomate ist ein Multitalent im Hinblick auf die wichtigen Vitamine A, C und E, die ja in aller Munde sind, weil man ihnen nachsagt, als Zellschutzstoffe zu wirken. Sie können schädliche Ablagerungen in den Blutgefäßen verhindern und damit gefürchteten Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkten und Schlaganfällen entgegenwirken. Mit Tomaten allein kann der jeweilige Tagesbedarf selbstverständlich nicht gedeckt werden, aber im Rahmen einer gesunden Mischkost liefern sie einen wichtigen Beitrag im Dienst der Gesundheit.

## + Tomaten – der Topschutz

Die Färbung der roten Tomaten wird durch das Carotinoid mit dem Namen „Lycopin“ (Hauptcarotinoid der Tomate) gebildet. Zahlreiche Studien ergeben, dass das Lycopin eine krebshemmende Wirkung hat und sich positiv in der Behandlung von Herz- und Kreislauferkrankungen auswirken kann. Auswertungen einiger wissenschaftlicher Untersuchungen haben ergeben, dass diejenigen Patienten, die selten Tomaten aßen, um 40 % häufiger an Krebs erkrankten, als jene, die viel Tomaten und Tomatenprodukte zu sich nahmen.



## GESUNDE BALLASTSTOFFE AUS TOMATEN

Wer sich gesund ernähren will, sollte in seiner täglichen Nahrung möglichst ausreichend Ballaststoffe zu sich nehmen, nämlich mindestens 30 g. Ballaststoffe befördern die im Darm zum Teil schädlichen Abfallstoffe – so auch überschüssiges Cholesterin – auf schnellstem Wege hinaus. Mit Tomaten nehmen wir beispielsweise bis zu 1,8 g Ballaststoffe je 100 g Frischgewicht zu uns.

# genießen mit Tomaten

118

## ZUTATEN

(für 3 Personen)

2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
750 ml Brühe (instant)  
1 kg vollreife Tomaten  
4 EL Olivenöl  
Thymian  
1 EL Tomatenmark  
Saft einer halben Zitrone  
Zucker, Salz, Pfeffer  
1 EL Crème fraîche  
3 Toastbrotsscheiben  
etwas Olivenöl zum Braten der Croûtons

## KÜCHENTIPP

Tomaten nie in der Nähe von Gurken lagern! Sie scheiden Äthylen aus, einen Stoff, der Gurken vergilben lässt.



## feine Tomatensuppe

### MIT CROÛTONS

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln schälen und fein wiegen.

Die Knoblauchzehe schälen und auspressen.

750 ml Wasser aufkochen und angegebene Instantbrühe hineingeben.

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten grob würfeln.

Die Zwiebeln und den Knoblauch im Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten.

Die Tomatenwürfel zugeben und langsam köcheln.

Thymian nach Belieben zu den Tomaten geben, das Tomatenmark und die Brühe untermischen und alles bei kleiner Stufe abgedeckt köcheln, bis die Tomaten weich

sind. Kocht die Suppe zu stark ein, muss immer wieder etwas Wasser zugegeben werden.

Die fertige Suppe wird zum Schluss durch ein Sieb gestrichen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker gewürzt, mit der Crème fraîche verfeinert und warm gestellt.

Für die Croûtons werden die Toastbrotsscheiben gewürfelt und in etwas Olivenöl goldbraun gebraten. Suppe in Suppenschalen füllen und vor dem Servieren mit den Croûtons garnieren.



## gefüllte Tomaten

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Den Reis nach Vorschrift gar kochen und warm stellen.

Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und an der Tomate oben einen Deckel so anschneiden, dass man ihn aufklappen kann.

Das Tomatenfruchtfleisch mit einem Löffel ausschaben und durch ein Sieb in eine Schüssel passieren.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Petersilie waschen, mit einem Küchentrepp trocknen und fein hacken.

Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie unter die passierte Tomatenflüssigkeit mischen, 2 Löffel vom Olivenöl untermischen und die Soße mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss den gekochten Reis unterheben.

Die Tomaten-Reis-Mischung in die ausgehöhlten Tomaten füllen und den Deckel zuklappen.

Die gefüllten Tomaten in eine mit Olivenöl ausgestrichene, feuerfeste Form setzen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Die fertige Gemüsebrühe darüber gießen.

Gefüllte Tomaten ca. 75 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

## ZUTATEN

(für 4 Personen)

1 Tasse Reis  
8 große Tomaten  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Bd. Petersilie  
6 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Zucker  
1/2 Tasse Gemüsebrühe

## SERVIERTIPP

Sollen die gefüllten Tomaten als herzhafter Imbiss gereicht werden, passt frisches Baguette mit Butter dazu. Mit Salzkartoffeln und grünem Salat werden sie zum vollwertigen Hauptgericht.



119

# paprika

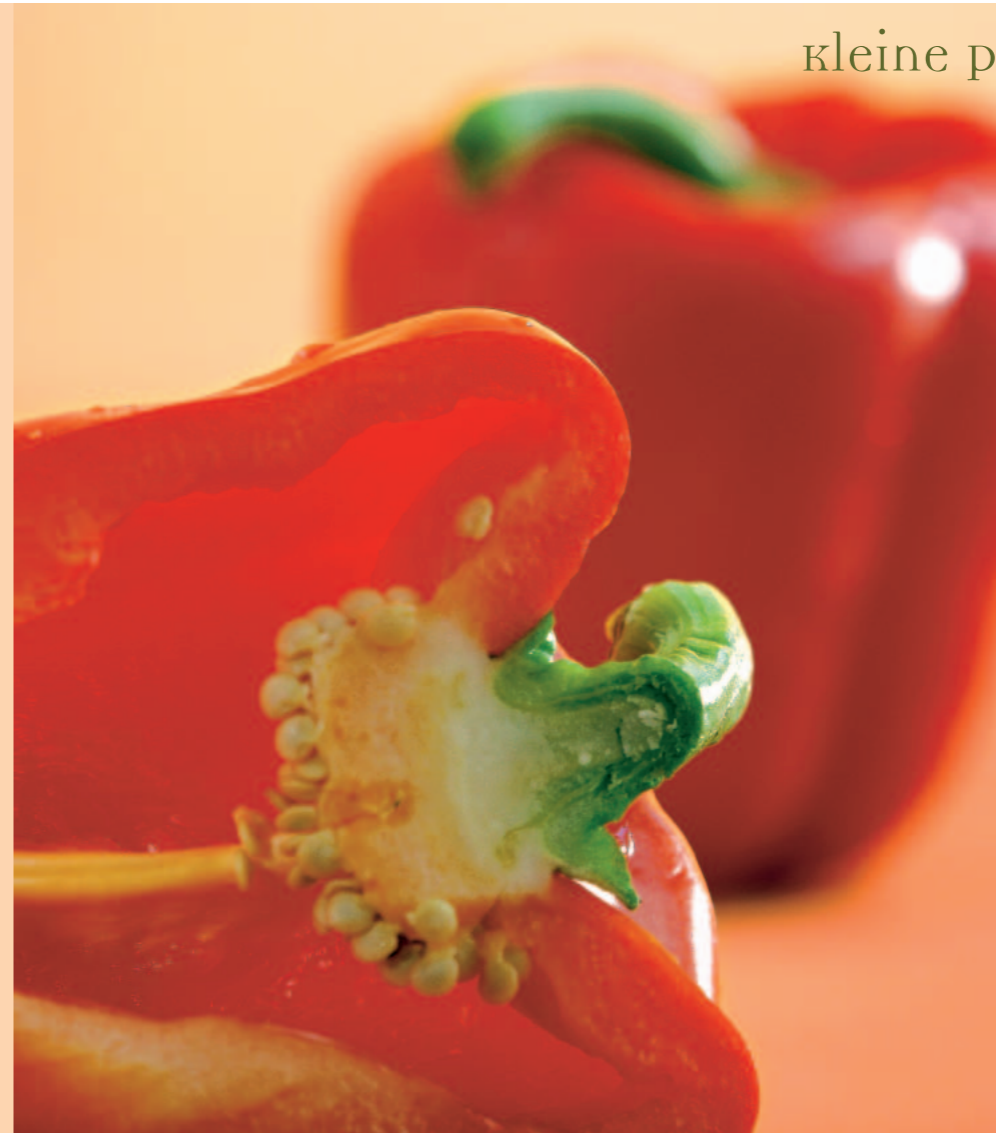
## WIRKSTOFFREICHE SCHOTEN

Die Begriffe „paprika“, „Peperoni“, „Pfefferoni“ oder „Peperoncini“ führen hie und da zu Begriffsverwirrungen, da mit demselben Begriff nicht immer das Gleiche gemeint ist. In Österreich und Deutschland heißen zum Beispiel die mild schmeckenden, dickfleischigen Gemüsepaprika umgangssprachlich einfach „Paprika“. In der Schweiz dagegen sagt man dazu Peperoni. Mit Pfefferoni meint man in Österreich die länglichen, zumeist dünnwandigen Formen, die mild oder scharf ausfallen und frisch oder eingelegt gegessen werden. Die Italiener ihrerseits bezeichnen sowohl den Gemüsepaprika als auch die Pfefferoni als Peperoncini. In diesem Kapitel ist jeweils der Gemüsepaprika, auf Deutsch und Österreichisch „Paprika“, gemeint. Der so genannte Gewürzpaprika hat im Vergleich zum Gemüsepaprika wesentlich höhere Gehalte an „Capsaicin“, einem Alkaloid, das dessen Schärfe verursacht. Ein weiterer Paprikatyp ist der vor hundert Jahren in Ungarn gezüchtete Tomatenpaprika, offenbar eine Kreuzung zwischen Gemüsepaprika und Gewürzpaprika.



## kleine paprikakunde

Qualitativ hochwertige Gemüsepaprika müssen beim Kauf prall, glänzend und ohne Flecken oder Beschädigungen sein. Da sich Paprika nicht lange halten, sollten sie möglichst frisch verwertet werden. Eingewickelt in perforierter Plastikfolie halten sie sich gut zwei bis drei Tage im Kühlschrank. Paprika wird für die Zubereitung zuerst gewaschen, entstielt und vom Kerngehäuse und von den weißen Häutchen befreit. Die Schoten kann man in Streifen, Ringe oder kleine Würfel schneiden. Grüne Paprika werden unreif geerntet. Bleiben die Früchte länger an der Pflanze, färben sie sich zuerst gelb und schließlich rot. Rote Paprika sind deshalb reicher an Vitamin C als grüne, enthalten auch wesentlich mehr Zucker und schmecken daher milder als die grünen Exemplare.





## + Gut durchblutet

Paprika enthält den Wirkstoff „Capsaicin“, der unser Blut dünnflüssiger macht, sodass unsere Organe besser durchblutet werden. Da Störungen in der Befindlichkeit wie kalte Füße, Migräne oder Kreislaufschwäche häufig durch eine schlechte Durchblutung ausgelöst werden, kann dagegen mit Paprika unterstützend vorgegangen werden. Wenn die Durchblutung schlecht ist, ist logischerweise auch die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen in den Organen eingeschränkt, was negative Folgen für das Wohlbefinden haben kann. Das Capsaicin soll darüber hinaus bei Magen- und Darmstörungen wirken, da es krankheitsverursachende Bakterien zerstören kann. Wie bei allen lang anhaltenden oder ernstesten Beeinträchtigungen der Gesundheit, muss auch hier in jedem Fall ein Arzt konsultiert werden. Die gezielte Ernährung ist als Vorbeugung und sanfte Heilung solcher Krankheiten angezeigt.

## + Reicher Vitamintresor

Das Vitamin C, das so reichlich in Paprika vorhanden ist, ist für beinahe alle Stoffwechselprozesse im Körper minütlich erforderlich. Es ist der wichtigste Immunstabilisator und ein unverzichtbares Antioxidans, das Krebs auslösende Radikale im Körper binden kann. Paprika verbirgt eine geballte Ladung an Vitamin E (bis zu 2500 µg je 100 g frischer Frucht), Werte, die nur noch vom Spargel (bis zu 2030 µg/100 g Frischgewicht) erzielt werden. Vitamin E stärkt unsere Leistungsfähigkeit und ist in erster Linie ein wichtiger

Zellschutzfaktor, weil es die Zersetzung von fettsäurehaltigen Verbindungen in Zellwänden durch schädliche Radikale verhindern kann. Die ergiebigsten Quellen für Vitamin E sind Pflanzenkeimlinge und -saaten, die daraus gewonnenen Öle.

## + Schutz vor Infektionen

Die Carotinoide verleihen dem Paprika seine gelbe und rote Farbe. Diese Inhaltsstoffe, aus denen der Körper Vitamin A herstellen kann, schützen unsere Schleimhäute, stärken unsere Augen und erhalten als antioxidative Wirkstoffe unsere Zellen gesund und vital. Mit diesem Dreierbund aus den im Paprika enthaltenen Vitaminen A, C und E sind wir gegen Infektionen aller Art bestens geschützt. Daneben finden sich noch weitere Vitamine in beachtlichen Mengen in dieser Frucht: Niacin, ein wichtiger Katalysator bei vielen Abläufen im Stoffwechsel (330 µg/100 g), 230 µg Pantothensäure je 100 g Frischgewicht, ebenfalls ein Vitamin, das unter anderem im Energie- und Fettstoffwechsel benötigt wird, und Vitamin B6 mit Werten bis zu 247 µg in 100 g Frischsubstanz, welches als Begleitenzym für unzählige chemische Abläufe im Körper benötigt wird.



## PRIMA INHALTSSTOFFE

Paprika leistet einen sagenhaften Beitrag für unsere Gesundheit. Er ist kalorienarm (20 kcal je 100 g Frischgewicht) sowie mit wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen und darüber hinaus noch mit weiteren bioaktiven Inhaltsstoffen ausgestattet. Er hat von allen Frischgemüsen den höchsten Vitamin-C-Gehalt (138 mg/100 g) und ist so abwechslungsreich zuzubereiten, dass er nie langweilig wird. Wer ihn roh essen möchte, sollte ihn frisch geschnitten mit etwas Öl anrichten. Das erleichtert die Vitamin-A-Aufnahme.



## schweinefilet süßsauer

### MIT PAPRIKA UND REIS

(Zubereitung im Wok)

#### ZUBEREITUNG

Aus Mehl, Backpulver, Ei, Kartoffelstärke, Salz und Öl mit etwas Wasser in einer Schüssel einen glatten Teig herstellen. So viel Öl im Wok auf 160 °C erhitzen, damit die Zutaten darin schwimmen können.

Das Schweinefilet in Medaillons und diese wiederum in ungefähr 3 cm große Würfel schneiden, einzeln in den Teig tauchen und im Wok frittieren, bis der Teig goldbraun ist (Tipp: nicht so viele Würfel gleichzeitig frittieren, da ansonsten die Öltemperatur absinkt). Die fertigen Fleischwürfel auf einem Küchentuch kurz abtropfen lassen und auf einer feuerfesten Platte im Ofen warm stellen. Das Öl in ein hitzebeständiges Gefäß füllen.

Die entstieltten, entkernten und gewaschenen Paprikaschoten in Streifen schneiden, die Zwiebeln schälen, achteln, die Ananasscheiben aus der Dose nehmen (den Saft aufbewahren), in mundgerechte Stücke schneiden und alle Zutaten bei starker Hitze im Wok braten, salzen und pfeffern. Alles herausnehmen und mit dem Fleisch warm stellen.

Zeitgleich den Reis nach Anleitung kochen und warm stellen.

Für die Soße die Knoblauchzehen schälen, fein hacken, mit dem Ananassaft, dem Ketchup, dem Balsamessig und dem Zucker in einem Topf aufkochen und mit Kartoffelstärke binden.

Die Soße über das angerichtete Fleisch und Gemüse gießen und zusammen mit dem Reis anrichten.

#### ZUTATEN

(für 4 Personen)

400 g Schweinefilet  
jeweils 1 grüne, rote und  
gelbe Paprikaschote  
2 Zwiebeln  
4 Scheiben Ananas  
Salz, Pfeffer  
200 g Basmatireis  
Öl zum Ausbacken

#### Panade:

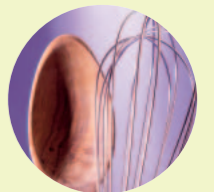
2 EL Mehl, 1 Ei  
1 TL Backpulver  
2 EL Kartoffelstärke  
1 TL Jodsalz  
1 EL Sonnenblumenöl  
Wasser nach Bedarf

#### Soße:

2 Knoblauchzehen  
200 ml Ananassaft  
6 EL Tomatenketchup  
etwas weißer Balsamessig  
3 EL Zucker  
2 EL Kartoffelstärke

#### KÜCHENTIPP:

Fleisch spritzt beim Braten weniger, wenn es vorher gründlich mit einem Küchentuch trockengetupft wird.

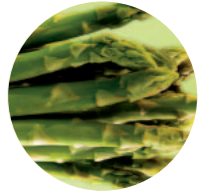




# spargel

## EDLER SPROSS

spargel (lat. *Asparagus officinalis*) ist eine Staude aus der Familie der Liliengewächse, ein besonderes Gemüse, an dem schon die Römer Geschmack gefunden hatten. Er war bereits im Altertum in der gehobenen Gesellschaft en vogue und ist darum in vielen Schriften und auf bildlichen Darstellungen zu finden. Cato schrieb etwa 175 vor Christus eine Anleitung für den Anbau von Grünspargel, die sich bis ins 19. Jahrhundert gehalten hat. Die Aufzeichnungen in den Kräuterbüchern des Mittelalters zeugen davon, dass der Spargel zur Blütezeit der Klöster als Heilpflanze genutzt wurde. Dort wird auf die Heilwirkung der Spargelsprossen eingegangen, vor allem auf ihre diuretische (harntreibende) Wirkung und ihre Fähigkeit, Hüftgelenkschmerzen (Arthrosen) zu lindern. Mit Beginn des 16. Jahrhunderts war der Spargel vermehrt fürstliches Gourmetvergnügen. Ende des 19. Jahrhunderts, mit der Entwicklung von geeigneten Konservierungsmethoden und verbesserten Anbautechniken, stieg die Anbaufläche von Spargel in Europa stetig an. Auf diesem Weg wurde die schmackhafte Delikatesse für jedermann erschwinglich.



## kleine spargelkunde

Gut gelagerter Spargel ist noch nach einigen Tagen an den Schnittstellen saftig und hat wenig wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Besser hält er sich, wenn man ihn 15 Minuten in eiskaltem Wasser kühlt. Abgetrocknet und mit Frischhaltefolie umwickelt, kann er im Gemüsefach des Kühlschranks bis zur Verwertung aufbewahrt werden.

Die richtige Menge pro Person liegt etwa bei 500 g Spargel. Die Stangen werden etwa zwei Zentimeter unterhalb des Kopfs zum Ende hin mit einem Spargelschäler geschält. Holzige Enden werden abgeschnitten. Grünspargel muss zumeist nicht geschält werden. Die Kochzeit ist abhängig vom Durchmesser der Stangen. Am besten bündelt man die Stangen mit einem Bindfaden, legt sie in kochendes Salzwasser mit einem kleinen Stück Butter und gart sie zwischen 8 bis maximal 15 Minuten.





## + Reichhaltiger Nährstoffcocktail

Wie schon aus der lateinischen Artbezeichnung *Asparagus officinalis* zu erkennen ist, galt der Spargel von jeher als Heilpflanze. Spargel beinhaltet wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium, die nicht nur eine wichtige Rolle im Wasserhaushalt des Organismus spielen, sondern auch zum Aufbau des Skeletts und der Zähne benötigt werden. Beim Spargelessen wird uns sozusagen ein ganzer Cocktail aus Mikro- und Spurenelementen wie z. B. Eisen (Blutversorgung), Jod (Bestandteil der Schilddrüsenhormone), Fluor (vorbeugend gegen Karies), Zink (in hohen Werten in der Netzhaut des Auges, in Knochen, Leber und Haaren), Mangan (Enzymbeteiligung) und Kobalt (Bestandteil von Vitamin B12) gereicht, welche allesamt einen unverzichtbaren Beitrag zu einer ausgeglichenen Versorgung unseres Körpers leisten. 100 g frische Spargel bestehen im Schnitt aus 92 g Wasser, 2,1 g Proteinen, 0,2 g Fetten, 4,1 g Kohlenhydraten, 0,7 g Mineralstoffen, 0,8 g Ballaststoffen und haben einen geringen Brennwert von nur 15 kcal, weshalb Spargel für eine Frühjahrsdiät geeignet ist.

## + Die nötige Energie tanken

Kohlenhydrate und Ballaststoffe im Spargel geben uns die nötige Energie für alle Körperprozesse. In den Stangen liegen 80 bis 95 % der Kohlenhydrate als freie Zucker vor, nämlich als Glucose, Fructose und Saccharose. Diese sind nicht nur Energiespender, sondern sie machen den leicht süßlichen

Geschmack des Spargels aus. Bestimmte Zuckerabkömmlinge, die man „Polyuronsäuren“ nennt, übernehmen eine Entgiftungsfunktion im Körper, indem sie bestimmte Stoffe an sich binden und diese über den Urin ausscheiden.

## + Ergänzende Vitaminquelle Spargel

Grundsätzlich gilt, dass Grünspargel im Hinblick auf seine Vitamingehalte dem Bleichspargel überlegen ist. Er enthält ca. 3,87 mg pro 100 g essbarem Bestandteil, wogegen Bleichspargel nur 0,03 mg enthält. Allerdings sind bis zu zehn verschiedene Vitamine im Spargel enthalten, wozu Vitamin A, Vitamin E, Vitamin K, die B-Vitamine (B1, B2 und B6) und größere Mengen Pantothen-säure gehören. Sie können als Ergänzung zu anderen vitaminreicheren Lebensmitteln gesehen werden.

## + Interessante sekundäre Inhaltsstoffe

Spargel enthält Asparasaponin, das den leicht bitteren Geschmack des Bleichspargels ausmacht und neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge eine krebshemmende, antimikrobielle, cholesterinsenkende Eigenschaft und positive Wirkungen auf das Abwehrsystem haben soll. Das in Köpfen von Bleich- und Grünspargel enthaltene Flavonoid „Rutin“ soll beim Menschen gegen kapillare Blutungen wirken.



## FASZINIERENDE PROTEINE

Proteine sind komplexe Stoffe, die aus kettenförmig aneinander gereihten Aminosäuren zusammengebaut sind. Proteine haben viele Aufgaben: Sie sind Antikörper, Enzyme, Botenstoffe mit Hormoncharakter, bauen Muskelgewebe auf und gehören zu den Strukturstoffen in den Knorpelzellen, Haaren und Nägeln. In ihrer Funktion als Antikörper der Immunglobuline wehren sie Eindringlinge wie Bakterien und Viren ab. Proteinreiche Nahrung, zu der auch Spargel gehört, ist daher für die Gesundheit unverzichtbar.



## spargel mit lachs

### IN ORANGENSOSSE

#### ZUBEREITUNG

Die Spargelstangen schälen, bissfest kochen, abseihen und zugedeckt warm stellen.

Den Lachs mit 1 EL Wein, der gehackten Zwiebel und dem fein geschnittenen Apfel dünsten.

Den Fisch herausnehmen, warm stellen und den Fischfond auf kleiner Stufe reduzieren, wo er abschließend mit Crème double und einem Schuss Wein abgeschmeckt wird.

Die Soße nochmals aufkochen und dann die Butter unterrühren.

Die Orangen auspressen, den Saft einkochen und zum Schluss mit dem vorbereiteten Fischfond mischen.

Die Eidotter mit der geschlagenen Sahne vermischen und unter die Orangen-Butter-Soße ziehen.

Den warmen Spargel auf ofenfesten Tellern sternförmig platzieren, die Lachsstücke darauf legen, mit der Orangensoße übergießen und im auf 175 °C vorgeheizten Backofen für 5 Minuten gratinieren.

#### ZUTATEN

(für 4 Personen)

28 Stangen Spargel  
400 g Lachsfilet (Tiefkühlkost)  
2 EL Weißwein  
1 Zwiebel  
1 Apfel  
125 ml Fischfond  
125 ml Crème double  
50 g Butter  
3 Orangen (Saft)  
2 Eidotter  
125 ml süße Sahne

#### SERVIERTIPP

Dazu reicht man frisches Baguette oder Salzkartoffeln mit grünen Salaten.



## Erbsen

### VORZÜGLICHE EIWEIßSPENDER

Die Hülsenfrüchte sind die superlativen Eiweißträger unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln. Ihre leicht zu trocknenden und haltbaren Samen waren in der Vergangenheit die Garanten fürs Überleben vieler Völker. Viele traditionelle Gerichte Asiens, Afrikas, Amerikas und auch Europas haben Hülsenfrüchte als Grundlage. Wer bevorzugt fleischlos lebt, kann seinen Eiweißbedarf sehr gut mit Hülsenfrüchten decken. Ungeschälte, trockene Erbsen enthalten in 100 g 23 g Eiweiß und nicht weniger als ca. 16,8 g Ballaststoffe. Linsen übertreffen sie leicht mit 24 g Eiweiß in 100 g Trockenmasse. Nur die Sojabohnen sind mit 37 g Eiweiß je 100 g Trockenmasse die ungeschlagenen Spitzenreiter.

Die Erbse (*Pisum sativum*) gehört wie alle Hülsenfrüchtler zu den Schmetterlingsblütlern. Die Erbsen gehören zusammen mit den Linsen zu den ältesten Kulturpflanzen Mitteleuropas. Über mehrere Jahrtausende wurden die verschiedensten Erbsentypen herausgezüchtet. In Asien hat man sich vor allem auf die züchterische Bearbeitung von Zuckrerbsen spezialisiert, die in Europa erst seit dem 19. Jahrhundert bekannt wurden.



### kleine Erbsenkunde

Bei den Erbsen unterscheidet man im Wesentlichen drei Gruppen: Die so genannten Markrerbsen (*convar. medullare*) werden grün geerntet, entkernt und zu Tiefkühlkost verarbeitet beziehungsweise in Dosen konserviert. Die glattschaligen, grün- oder gelbfarbigen Palerbsen sind sehr stärkehaltig und finden deshalb in Form von „Trockenerbsen“ für Erbsensuppen Verwendung. Etwas edler ist die dritte Form, die Zuckrerbse (*convar. axiphium*), die mit ihrer Hülse gegessen wird. Die höchste Nährstoffkonzentration beinhalten die jungen, frisch geernteten Erbsen, die auch tiefgekühlt noch das meiste an wertgebenden Inhaltsstoffen in sich haben. Verglichen mit frischen Erbsen liefern getrocknete noch etwa die Hälfte der ursprünglich enthaltenen Kohlenhydrate und ein Viertel des Eiweißanteils.





## + Leistungsstark durch vitaminhaltige Erbsen

Neben dem Vitamin C, das wir mit 24 mg pro 100 g frischen Erbsen zu uns nehmen, kräftigen wir unser Immunsystem. Das vorhandene Vitamin B5 (2380 bis 2500 µg je 100 g) funktioniert als Begleitenzym, das viele energieabhängige Abläufe im Stoffwechsel fördert. Vergleichsweise finden sich Nicotinsäurewerte von 1750 µg in Gartenkresse, 1300 µg in Petersilie und Artischocke. Andere Gemüsearten haben weitaus geringere Vitamin-B5-Gehalte.

## + Gestählte Gesundheit durch Eisen und Phosphor

Neben Spinat, Grün- und Rosenkohl versorgen uns Erbsen mit dem wichtigen Nährstoff Eisen (1,84 bis 2,8 mg/100 g frische Erbsen). Der mittlere Tagesbedarf Erwachsener wird auf 15 mg geschätzt. Bei gleichzeitigem Vorkommen von Vitamin C in der Nahrung wird Eisen leichter verfügbar. Da Erbsen auch Vitamin C enthalten, kann mit diesem Effekt gerechnet werden. Mit dem gelieferten Phosphor aus Erbsen (108 bis 130 mg je 100 g) garantieren wir für die Gesundheit unserer Knochen und Zähne. Außerdem gehören Phosphorverbindungen zu den wichtigsten Bausteinen unserer Zellen.

## + Natürliche Blutfettsenkung

Durch die Ballaststoffe im Gemüse, so auch in Erbsen (2,08 bis 4,7 mg/100 g), wird überschüssiges Cholesterin im Darm gebunden und ausgeschieden.

## + Verjüngungskur für die Zellen

Die grünen Erbsen sind wie alle Samen reich an Nukleinsäuren (eiweißähnliche Stoffe), die man als Schlüsselmoleküle des Lebens bezeichnen kann, weil sie Träger der genetischen Informationen sind. Die Nukleinsäuren benötigt der Körper bei wichtigen Prozessen: zur Zellneubildung, -teilung und Reparatur von verletztem Gewebe, sodass man beim Essen von Erbsen tatsächlich eine Art Verjüngungskur durchmacht und Kinder in der Wachstumsphase gestärkt werden. Ein wunderbarer Zufall besteht auch darin, dass Erbsen beachtliche Mengen an Magnesium (34 mg/100 g Frischmasse) aufweisen. Das Magnesium ist nämlich nötig, um überhaupt erst einmal die sogenannten Nukleotiden, das sind die Grundbausteine der Nukleinsäuren, aus der Nahrung aufzunehmen.

## + Gute Nervennahrung

Erbsen enthalten hohe Mengen an Vitamin B1, die sich zwischen 300 und 740 µg pro 100 g Frischmasse bewegen. Durch eine ausreichende Vitamin-B1-Zufuhr wird die körperliche Belastbarkeit gestärkt und die Stimmungslage positiv beeinflusst. Der Tagesbedarf an Vitamin B1 liegt bei etwa 1 mg. Neben Hülsenfrüchten sind einige Fischarten (z. B. Scholle und Aal), Leber und Schweinefleisch gute Vitamin-B1-Quellen.



## HIER IST VORSICHT ANGEBRACHT!

Wer an Magen-Darm-Geschwüren erkrankt ist, zu Durchfällen neigt oder an Gicht leidet, alles Krankheiten, die nicht selten durch eine starke Übersäuerung entstehen, sollte mit Hülsenfrüchten eher sparsam umgehen. Hülsenfrüchte sind zwar sehr gesund, sie enthalten jedoch Purine, die im Körper zu Harnsäure umgebaut werden, welche, im Übermaß vorhanden, die obigen Krankheitsbilder noch verstärken können.

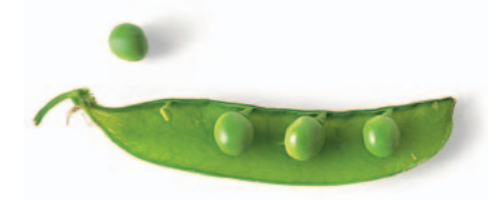


## + Optimaler Zellschutz mit Vitamin E

Das Vitamin E ist gewissermaßen eine Wundermedizin für alle Körperzellen, da es ein effektiver Radikalfänger ist, der verhindert, dass die Fettsäuren im Körper (besonders in den Zellwänden) durch freie Radikale angegriffen und verändert werden. Wir benötigen ungefähr 12 mg Vitamin E pro Tag. Erbsen enthalten in 100 g Frischmasse zwischen 210 und 257 µg, woraus leicht ersichtlich wird, dass neben einer Portion Erbsen am besten noch andere Vitamin-E-haltige Speisen notwendig sind. Verwenden wir beim Anmachen unserer Salate Weizenkeimöl, so decken wir spielend den Tagesbedarf, denn dieser ist bereits in 5 ml enthalten. Essen wir alternativ 50 g Haselnüsse oder 120 g Erdnüsse, so haben wir ebenso unseren Bedarf an Vitamin E gedeckt. Eisenmangel kann sich durch welke Haut, Konzentrationsschwäche, Durchblutungsstörungen und schlechte Wundheilung bemerkbar machen.



## erbsen MIT SALATHERZEN



ZUTATEN  
(für 2 Personen)

1 weiße Zwiebel  
50 g Butter  
2 Stück Römischer Salat  
500 g frische Erbsen (oder Tiefkühlware, aufgetaut)  
100 ml Gemüsebrühe  
1 TL Zucker  
3 EL Mascarpone  
weißer Pfeffer, Salz

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und in der Butter in einer Pfanne glasig dünsten.

Vom Salat die äußeren dunklen Blätter entfernen, die übrigen Blätter waschen, trockenschütteln und in Streifen schneiden.

Salatstreifen zusammen mit den Erbsen zu den Zwiebeln geben und andünsten.

Die Gemüsebrühe angießen, den Zucker hinzufügen und das Gemüse 30 Minuten auf kleiner Stufe garen.

Pfanne vom Herd nehmen, Mascarpone unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.



### KÜCHENTIPP

Konservenerbsen sind vorgekocht und verlieren dadurch bis zu 90 % ihrer Vitamine.





## zuckerschoten

### MIT NUDELN UND RÄUCHERLACHS

#### ZUBEREITUNG

Die Nudeln in Salzwasser gar kochen.

Die Schalotte klein schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Die Zuckerschoten waschen, 5 Minuten in Salzwasser blanchieren, abgießen und abschrecken.

Den Mascarpone zu den Schalotten in die Pfanne geben, schmelzen lassen, die Zuckerschoten dazugeben und 5 Minuten köcheln.

Den geriebenen Hartkäse unterrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss die Nudeln zum Gemüse geben und unterheben. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und den in feine Stückchen geschnittenen Räucherlachs darüber streuen.

#### ZUTATEN

(für 4 Personen)

500 g Vollkornnudeln (Bandnudeln)  
1 Schalotte  
30 g Butter  
250 g Zuckerschoten  
250 g Mascarpone  
50 g Hartkäse, frisch gerieben  
Salz, Pfeffer  
100 g Räucherlachs

#### SERVIERTIPP

Dazu passen wunderbar Blattsalate der Saison. Mit verschiedenen Marinaden und variationsreichen Dekorationen sind sie ein wahrer Augenschmaus.



# Bohnen

## PHANTASTISCHER JUNGBRUNNEN

Zur Art der BOHNEN (lat. *Phaseolus vulgaris ssp. vulgaris*) zählt man die Busch- und Stangenbohnen, die man im Volksmund auch einfach als Gartenbohnen oder Fisolen bezeichnet. Die Ursprungsgebiete dieser Gemüsekultur reichen von Mexiko über Costa Rica bis Kolumbien und Zentralargentinien. Im 17. Jahrhundert war die Bohne in Deutschland bereits stark verbreitet und durch gärtnerische Auslese, etwa auf bestimmte Farben hin, war auch bald eine beachtliche Vielfalt an Regionaltypen nachzuweisen.

Dass der Verzehr von Bohnen bei vielen Menschen Verdauungsbeschwerden verursacht, liegt einerseits an ihrem relativ hohen Ballaststoffgehalt, manchen Menschen fehlen aber einfach bestimmte Enzyme, die für das Aufspalten von Zuckern (*Alpha Galaktoside*) in den Bohnen nötig sind. Gelangen diese Zucker unverdaut in die unteren Darmabschnitte, werden sie von Darmbakterien bearbeitet, die vermehrt Gase freisetzen. Der Zusatz von einem Teelöffel Bohnenkraut (*Satureja montana*) beim Garen von grünen Bohnen kann das verhindern, denn seine ätherischen Öle begünstigen eine gute Verdauung.



## kleine Bohnenkunde

Die Qualität der grünen Bohnen lässt sich einfach daran festmachen, ob das Gemüse knackig fest ist und keine braunen Stellen aufweist. Zarte Brechbohnen eignen sich gut für Salate, Warmgemüse und Eintöpfe. Bohnen lassen sich mehrere Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Vor dem Garen werden die Bohnen lediglich an den Enden abgeschnitten. Dabei stellt sich schon heraus, ob sich Fäden lösen, die dann entfernt werden müssen.

Danach wird das geputzte Gemüse gewaschen und anschließend schonend im Dampfkochtopf auf einem Siebeinsatz mit wenig Wasser ca. 15 Minuten gegart. Gesalzen wird danach. Im normalen Topf gart man sie, gut mit Wasser bedeckt, zusammen mit etwas Bohnenkraut, zwischen 25 und 30 Minuten.





# gesund bleiben mit bohnen

142



## + Interessanter Fleischersatz

Aufgrund des hohen Eiweiß- und Nukleinsäuregehaltes ist die Bohne ein gesunder Fleischersatz. Sie enthält wenig Fett und kann dazu beitragen, dass unsere Arterien durch belastende Fette weniger verstopft werden, was bekanntlich das Risiko für Schlaganfälle und Infarkte reduzieren kann.

## + Schönheit aus Nukleinsäuren und Eiweißen

Die Nukleinsäuren bauen unsere Zellen mit auf, sodass wir uns stets aufs Neue verjüngen. Über gesunde Nahrung, mit genügend Eiweiß versorgt, erhalten wir körperliche Fitness und fühlen uns vital, konzentriert und leistungsfähig, alles Eigenschaften, die uns auch äußerlich attraktiv erscheinen lassen.

## + Wertvolle Nährstoffe und Vitamine

Grüne Bohnen enthalten gleich mehrere wichtige Inhaltsstoffe. In 100 g essbaren Bohnen erhalten wir im Schnitt 250 mg Kalium (gut für den ausgeglichenen Wasserhaushalt im Gewebe), 57 mg Calcium (wichtig für den Knochen- und Zahnaufbau und für die Stabilität der Zellwände), 25 mg Magnesium (wichtiger Baustein der Knochen, Enzymaktivator und Regulator bei der Reizübertragung im muskulären Bereich) und 0,83 mg Eisen. Das Vitaminspektrum in 100 g Bohnen umfasst unter anderem 20 mg Vitamin C und beachtliche Mengen des vitalisierenden E-Vitamins (132 µg). Außerdem versorgt uns eine 100-g-Portion mit rund 81 µg Vitamin B1 (Thiamin) und 120 µg Vitamin B2 (Riboflavin).

HÜLSENFRÜCHTE



# genießen mit bohnen

143

## salat

### AUS GRÜNEN BOHNEN

#### ZUBEREITUNG

Die Bohnen an den Enden abschneiden, eventuell Fäden abziehen, Bohnen waschen und halbieren.

Das vorbereitete Gemüse in aufgekochter Gemüsebrühe zusammen mit dem Bohnenkraut ungefähr 20 Minuten gar kochen. Die Bohnen nach Belieben salzen und erkalten lassen.

Zwiebel schälen, klein hacken und in eine Salatschüssel geben.

Öl und Essig hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss die abgekühlten



#### ZUTATEN (für 3 Personen)

500 g grüne Bohnen  
etwas Bohnenkraut, getrocknet und gerebelt  
1 EL Gemüsebrühe (instant)  
Salz und Pfeffer  
1 kleine Zwiebel  
3 EL Öl  
1 EL weinwürziger Essig

Bohnen aus dem Kochwasser abseihen, in die Vinaigrette geben, untermischen und vor dem Servieren ungefähr 15 Minuten ziehen lassen.

#### KÜCHENTIPP

Grüne Bohnen sind als Rohkost ungeeignet, weil sie Blausäure enthalten, die erst beim Kochen unschädlich wird.



# • Linsen

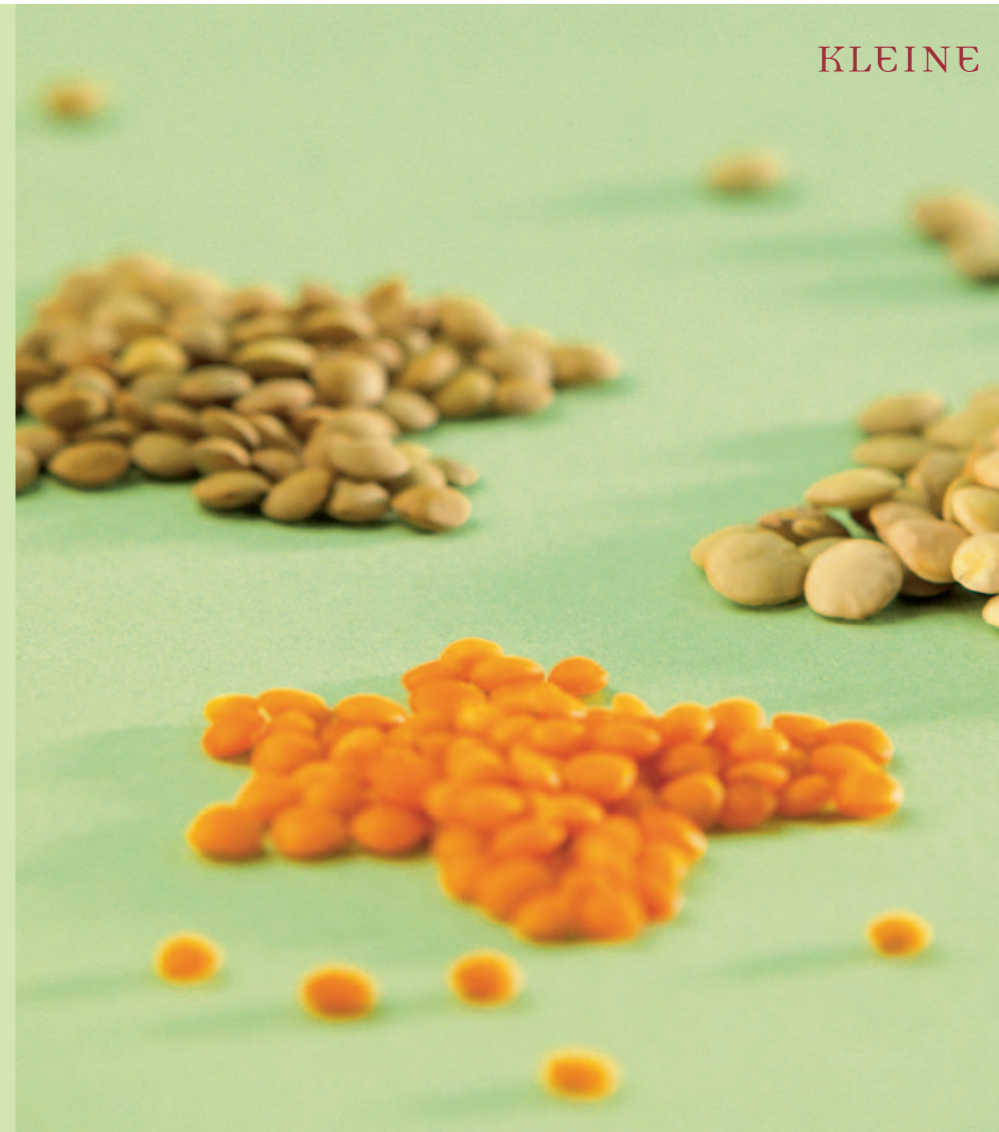
## URALTE KULTURPFLANZE

Linsen (lat. *Lens culinaris*) sind diejenigen Kulturpflanzen, die der Mensch offenbar zu Beginn seiner Sesshaftwerdung als Erstes angebaut hat. Ursprungsgebiet ist der Nahe Osten, wo auch heute noch die Wilde Linse (lat. *Lens culinaris ssp. orientalis*) zu finden ist. In Indien, wo Linsen große Bedeutung haben, nutzt man zum Beispiel die reifen Samen zur Herstellung von Mehl und Suppen, die jungen Hülsen werden als Gemüse verwendet und ganze Samen gesalzen und frittiert gegessen. Doch auch in Mitteleuropa hat man Linsen angebaut, wovon einige Sortennamen zeugen: 'Steinfelder Tellerlinse' in Österreich oder die 'Kyffhäuser Linse' und die 'Mährische Linse' in Deutschland. Bei den Linsen kennt man verschiedene Sorten, die in Größe, Farbe, Geschmack und Kochverhalten variieren. Man unterscheidet grob zwischen den Riesenlinsen (ca. 7 mm Ø), den Tellerlinsen (ca. 6–7 mm Ø) und den Mittellinsen (ca. 4–6 mm Ø). Europas berühmteste Linsensorte, die Sorte 'Puy', kommt aus der Auvergne, einem Landstrich in Mittelfrankreich.



## KLEINE LINSENKUNDE

'Puy' ist wohl die edelste Linsensorte mit einem sehr feinen und aromatischen Geschmack. Diese kleine Linse ist dazu noch fest kochend und eignet sich sehr gut als Gemüsebeilage. Braune Linsen sind eher mehlig kochend, man kann aus ihnen gut Suppen und Eintöpfe zubereiten. Die roten Linsen, bei denen es sich einfach um geschälte braune Linsen handelt, haben deshalb die gleichen Geschmackseigenschaften, sind jedoch schneller weich und können sehr gut zu würzigem Püree verarbeitet werden. Getrocknete Linsen sind durchweg sehr lange lagerfähig. Man sollte sie niemals ungekocht essen, da sie das giftige Phasin enthalten, welches erst beim Kochen vollständig abgebaut wird. Im Allgemeinen ist es ratsam, Linsen vor dem Kochen über Nacht vorquellen zu lassen.





## + Wirksame Waffe gegen Eisenmangel

Gekochte Linsen haben in 100 g bis zu 3 mg Eisen. Ein wichtiger Aspekt für alle, die unter Eisenmangel leiden, der sich durch Müdigkeit und mangelnde Energie manifestiert. Bemerkenswerterweise sollen Untersuchungen ergeben haben, dass ein Mineralienmangel auch Schlafprobleme verursachen kann. Menschen mit Eisen- oder Kupfermangel sollen angeblich schlechter schlafen.

## + Linsenmehl beim Krankheitsbild der Zöliakie

Menschen, die eine Glutenunverträglichkeit haben, das heißt, die das Getreideprotein (aus Weizen, Hafer, Gerste und Roggen) nicht vertragen und beim Essen von herkömmlich hergestelltem Brot, Gebäck oder gebundenen Soßen schwere Magen- und Darmprobleme bekommen, haben neben Mais-, Kartoffel- und Reismehl auch mit Linsenmehl eine Alternative, das Weizenmehl zu ersetzen. Bei der Zubereitung von Broten wird dem Linsenmehl einfach Eiweiß und Hüttenkäse zugesetzt. Linsenmehl kann auch zum Binden von Soßen und Suppen genommen werden.

## + Wertvolles Spurenelement Zink

Linsen versorgen uns mit Zink, einem Spurenelement, das im menschlichen Körper viele wichtige Funktionen übernimmt. Zink hilft beim Bau des festen Bindegewebes mit, stärkt das Immunsystem und soll sich gut auf die

Libido und die Potenz auswirken. 100 g Linsen enthalten im Schnitt ein Milligramm Zink.

## + Die Flavone – Antikrebshemmer in der Linse

Nach Expertenmeinung sollen so genannte Isoflavone in Linsen, Soja, Kidneybohnen und Kichererbsen dafür verantwortlich sein, dass Frauen seltener an Brustkrebs erkranken. Diese Stoffe sollen das Risiko hormonell bedingter Karzinome enorm senken. In einer groß angelegten Bevölkerungsstudie wurden die Ernährungsgewohnheiten von 143000 Japanerinnen über 17 Jahre dokumentiert. Es wurde festgestellt, dass bei denjenigen, die am meisten Miso (eine Suppe auf Sojabasis) aßen, am seltensten Brustkrebs auftrat. Ein Grund mehr, hin und wieder solche Lebensmittel auf den Speiseplan zu setzen. Interessanterweise werden die Isoflavone durch die Verarbeitung der Linsen nicht zerstört, sodass man auch getrost konservierte Linsen essen kann.

## + Abspecken mit Linsen

Linsen haben ausreichend Kohlenhydrate (ca. 50 %) und sättigen deshalb enorm. Der Kaloriengehalt liegt bei ca. 210 kcal pro 60 g Rohgewicht. Allerdings werden die Kohlenhydrate im Darm nur langsam freigesetzt, weil sie hochmolekulare Strukturen haben, sodass das Sättigungsgefühl lange anhält. Dies ist ja gerade bei einer Diät erwünscht, wozu Linsen als gesundes Gemüse hervorragend geeignet sind.



## NEUE GESCHMACKS- ERLEBNISSE MIT LINSEN

Linsen sollten aufgrund ihrer vielseitigen Zubereitungsmöglichkeit und ihren Vorzügen für unsere Gesundheit wirklich aus ihrem Schattendasein treten. Man kann sie nämlich nicht nur zu deftigen Eintöpfen verarbeiten, in Kombination mit Nudeln und Tomaten oder in Verbindung mit Fisch ist dieses farbenfrohe Powergemüse ein echtes Geschmackserlebnis.



## Rigatoni MIT ROTEN LINSEN

### ZUBEREITUNG

Linsen über Nacht vorquellen, danach das Wasser abschütten und die Linsen über ein Sieb abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel hacken, Knoblauch zerdrücken und beides in Öl andünsten. Die Linsen zugeben und kurz darin mitdünsten. Anschließend die gekörnte Gemüsebrühe darüber streuen und mit 250 ml Wasser angießen. Die Linsen darin etwa 20 Minuten garen.



Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und eine Hälfte in kleine Würfel schneiden, die dann mit den Linsen zusammen noch einmal 10 Minuten gegart wird.

Das Tomatenmark unterrühren, mit den Gewürzen abschmecken und die fein gehackte Petersilie zugeben.

Die Rigatoni in 1 l Salzwasser mit der Gemüsebrühe „al dente“ garen, während die Linsen kochen. Nudeln abseihen, auf Tellern anrichten, das fertige Linsen-Paprika-Gemüse darüber geben und mit dem Parmesankäse bestreuen.

### ZUTATEN (für 2 Personen)

- 1 weiße Zwiebel
- 150 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 1/2 rote Gemüsepaprika
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Paprikapulver
- 2 EL glatte Petersilie
- 200 g Rigatoni
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Parmesankäse, frisch gerieben

### KÜCHENTIPP

Wurden die Linsen über Nacht eingeweicht, verkürzt sich die Garzeit.



## keimlinge & sprossen

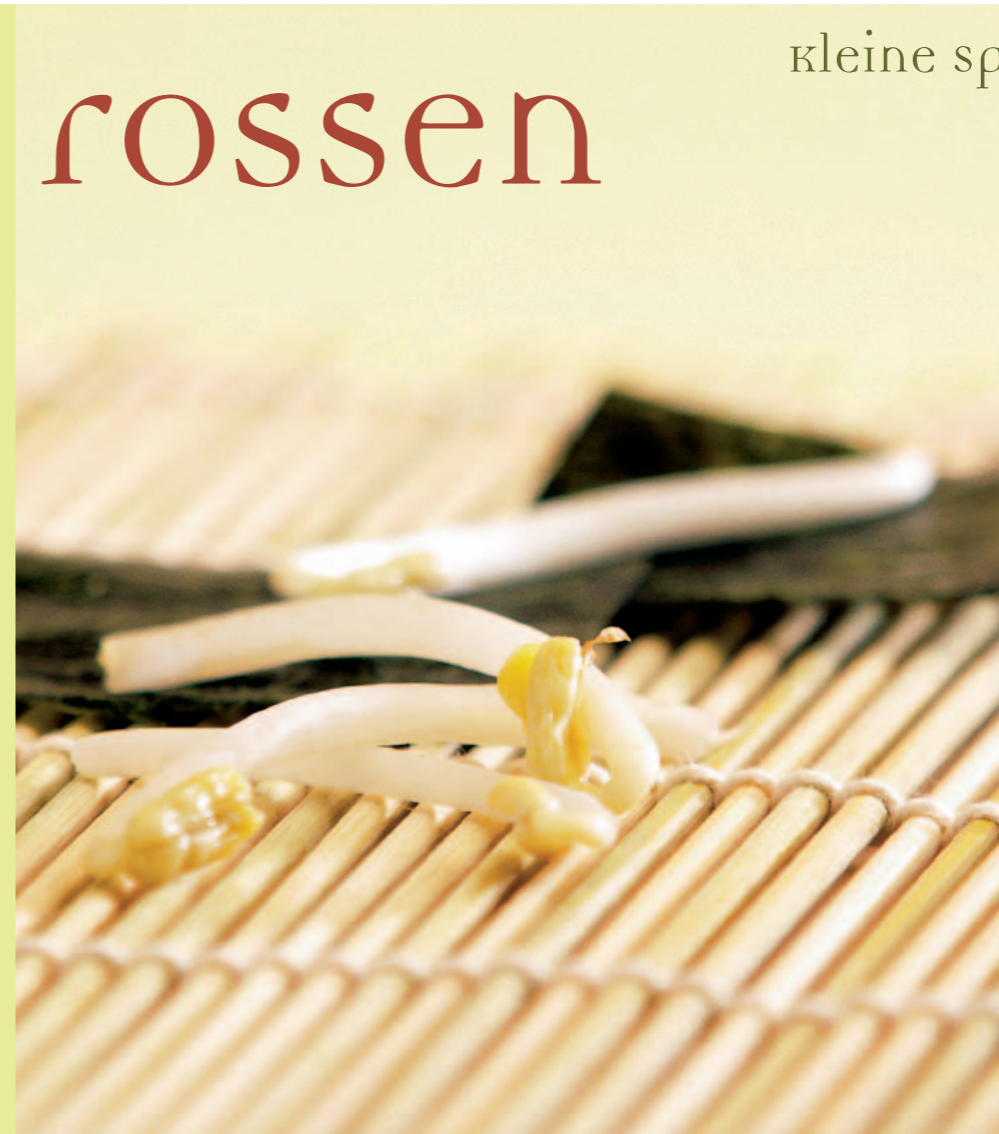
### VERBORGENE LEBENSKRAFT

Nach Aussagen des englischen Historikers H. St. Chamberlain (1855–1927) war die Idee, Korn anzubauen, wohl eine der revolutionärsten Erfindungen in der Menschheitsgeschichte. Die Beobachtung der Auswirkungen der Natur auf das Heranwachsen von Pflanzen aus Samen und der planmäßige Anbau auf der Grundlage dieser Erkenntnisse ermöglichte überhaupt erst die Sesshaftwerdung des Menschen. Im Inneren jedes Samens befindet sich bekanntermaßen der Keim, der die genetischen Informationen über die künftige Gestalt der Pflanze in sich birgt. Im Korn selbst sind alle nötigen Inhaltsstoffe vorhanden, die für das erste Wachstum der neuen Pflanze unter der Erde gebraucht werden. Mit selbst gezogenen Keimlingen und Sprossen bringen wir absolut frisch geerntetes Gemüse auf den Tisch, das energiereich und gleichzeitig kalorienarm ist. Sie machen uns satt, aber nicht dick, denn 100 g Sojasprossen haben immerhin nur 26 Kalorien, ein Esslöffel Weizenkeimlinge nur 40 Kalorien.



## kleine sprossenkunde

Für die Anzucht von Keimlingen und Sprossen verwendet man Saatgut aus dem Reformhaus, das eigens dafür hergestellt wurde, insoweit als es z. B. nicht chemisch behandelt ist und über eine hohe Keimfähigkeit verfügt. Es werden im Wesentlichen folgende drei Gruppen im Handel angeboten: Getreide- (Weizen, Dinkel, Roggen, Hirse und Hafer) und getreideähnliche Arten (Amaranth, Quinoa, Buchweizen), als zweite Gruppe die Hülsenfrüchte (Azukibohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen) und als dritte Gruppe Öl- und andere Saaten (Luzerne, Leinsamen, Kresse, Rettich, Senf und Sonnenblumen).





## UTENSILIEN FÜR DEN HÄUS- LICHEN SPROS- SENGARTEN

Zum Heranziehen von Sprossen aus größeren Samen wie Getreide oder Hülsenfrüchte eignen sich einfache Einmachgläser, die mit Plastikfliegen- draht und einem Einmach- gummi verschlossen werden.



### + Hoch konzentrierter Wirkstoffmix

Während der Keimung des Samens laufen im Samenkorn gewaltige biochemische Prozesse ab: Es werden Enzyme mobilisiert, Proteine in Aminosäuren umgewandelt, Hormone ausgeschüttet, Stärke wird zu einfacheren Zuckern umgebaut und Fette werden in fettlösliche Stoffe zerlegt, bestimmte Mineralstoffe und Vitamine reichern sich um ein Vielfaches an. Keimlinge verursachen bei empfindlichen Menschen im Gegensatz zu vielen Gemüsearten keine Blähungen. Da zum einen Proteine bereits bei der Keimung des Samens in Aminosäuren umgewandelt werden und Stärke zu Zuckern, sind Keimlinge gewissermaßen schon auf natürliche Weise „vorverdaut“ und somit besser verdaulich. Beim Essen von Keimlingen und Sprossen kommen wir auch in den Genuss dieser erhöhten Nährstoffkonzentrationen, die zum Teil in einem besser aufgeschlossenen Zustand vorliegen, und die freigesetzten Enzyme haben eine positive Wirkung auf unsere Verdauung. In keimenden Samen findet ein spontaner Anstieg von Vitamin B12 statt, ein Vitamin, das ansonsten nur vermehrt in Fleisch zu finden ist. Dies ist insbesondere für Vegetarier wichtig, die völlig auf fleischliche Kost verzichten, was mit der Zeit leicht zu einem Vitamin-B12-Mangel führen kann.

In einem Gramm grüner Sojabohne befinden sich beispielsweise im ungekeimten Zustand nur 0,64 mg Vitamin B12, nach vier Tagen des Sprießens ist der Gehalt auf 1,53 mg pro Gramm angestiegen. So kann wirklich gesagt werden, dass Keimlinge oder Sprossen für uns gesünder sind als das eigentliche Korn.

### + Sprossen aus der grünen Sojabohne (Mungobohne)

Diese Sprossenart lässt sich unkompliziert ziehen. Sie ist zart und süßlich. Während des Keimprozesses erhöht sich der Anteil an den Vitaminen A, B1, B12, C und E beträchtlich. Gekeimte Sojabohnen enthalten Calcium, Eisen, Kalium und Phosphor in einer für den Organismus leichter aufnehmbaren Form und es kommt zu einer Anreicherung von körperwirksamen Enzymen. Last, but not least: Sojakeimlinge liefern dem Gehirn den wichtigen Nährstoff Lecithin, was dessen Leistungsfähigkeit offenbar steigern kann. Die Einweichzeit beläuft sich auf ca. sechs bis zwölf Stunden. Die Ernte der Keimlinge kann nach fünf bis sieben Tagen mit einer Länge von 3 cm erfolgen.

### + Weizenkeimlinge

Diese Winzlinge versorgen uns vor allem mit B-Vitaminen, die wichtige Nervennahrung (Vitamin B1) sind und den Stoffwechsel ankurbeln (Vitamin B2 und B3). Der Gehalt an Vitamin C vermehrt sich um das 6fache während des Keimprozesses und das Fruchtbarkeitsvitamin E um das 3fache. Mit gekeimtem Weizen führen wir uns jede Menge Phosphor und Calcium zu, was gut für unsere Knochen und Zähne ist, außerdem eine beachtliche Portion Magnesium, das Muskelverkrampfungen, Müdigkeit und Depressionen entgegenwirkt. Diese Keimlinge und Sprossen enthalten weitere wichtige Nährstoffe wie Eisen, Mangan und Zink. Empfohlene Einweichzeit: 9 bis 15 Stunden; Ernte der Keimlinge: nach zwei Tagen.

Größere keimende Samen sollte man in einem Sieb (der passenden Lochgröße) zweimal täglich unter fließendem Wasser abwaschen, damit sich kein Schimmel bildet. Kresse bildet bei der Keimung Schleim und manche Getreidearten entwickeln so feine Haarwurzeln, die fast ein bisschen wie weißer Schimmelrasen aussehen, aber völlig unschädlich sind. Für kleinere Saaten (Kresse oder Leinsamen) sind die stapelfähigen Keimschalensysteme aus dem Reformhaus gut geeignet. In so genannten Keimfrischeboxen kann man mehrere Arbeitsschritte in einem Gefäß durchführen: das bei manchen Samen nötige Einweichen, das Wässern und später das Lagern der Keime und Sprossen. Fertige Sprossen und Keimlinge sollten möglichst frisch verwendet werden. In verschließbaren Gläsern oder Plastikbehältnissen lassen sie sich jedoch im Kühlschrank für ein bis zwei Tage aufbewahren.



## DIE ARBEITSSCHRITTE AUF EINEN BLICK

Kleine Samen (Rettich, Kresse, Senf, Luzerne) müssen nicht vorquellen, größere Samen wie Getreide oder Hülsenfrüchte sollten am besten über Nacht mit Wasser bedeckt in einer Schüssel eingeweicht werden. Danach



### + Senfsprossen

Senfsprossen beinhalten Senföle mit antibakterizider Wirkung, die Darm-erkrankungen natürlich zu heilen vermögen. Magenempfindliche Personen sollten im Umgang damit vorsichtig sein, weil Senföle die Magenschleimhäute reizen können. Es ist kein Einweichen nötig; die Ernte der Keimlinge erfolgt nach drei Tagen, die Sprossen sollten dann ca. 3 cm lang sein.

### + Linsensprossen

Während des Keimvorgangs verwandeln sich die Proteine der Linse in Aminosäuren und der Prozentsatz der Vitamine B1, B2, B3, B6 und B12 erhöht sich auf bemerkenswerte Weise. Durch Linsenkeimlinge führen wir uns eine ganze Palette wichtiger Mineralstoffe und Spurenelemente zu, darunter Phosphor, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan und Kupfer. Einweichzeit: 6 bis 12 Stunden; die Keimlinge sind nach drei Tagen erntefähig.

### + Kressesprossen

Kresse ist sehr schnellwüchsig und besonders im Winter ein guter Ersatz für fehlende Küchenkräuter. Sie ist ausgesprochen reich an Vitamin C und bereichert Salate und Suppen durch ihren herbwürzigen Geschmack. Zuweilen ist ein wenig Kresse einfach eine gelungene Ergänzung für ein langweilig gewordenes Pausenbrot. Einweichen ist nicht nötig; Kressesprossen werden nach etwa fünf Tagen geerntet.

### + Alfalfasprossen

Nicht ganz so bekannt, aber von Kennern sehr geschätzt, sind frische Sprossen aus Alfalfa. Im Geschmack ähneln sie den Kressesprossen, sie sind allerdings milder. Wissenschaftler haben entdeckt, dass Alfalfasprossen alle wichtigen Vitamine enthalten, aber auch viele Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium, Phosphor, Eisen, Magnesium und Kalium.

### + Bockshornkleesprossen

Der Bockshornklee stammt aus dem Orient und wurde bereits dort als Heil- und Gewürzmittel verwendet. Das Samenkorn diente der menschlichen Ernährung, die Pflanze kam als Viehfutter zum Einsatz. In Deutschland und in der Schweiz wird die Pflanze heute noch gezogen und wurde speziell von Anhängern naturkundlicher Heilmethoden wiederentdeckt: als Kräftigungsmittel zur Förderung der Blutbildung, zur Anregung der Leber und Bauchspeicheldrüse.

### + Sonnenblumenkeimlinge

Sonnenblumenkerne enthalten reichlich Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren. Darüber hinaus finden sich in den Kernen viele Vitamine der B-Gruppe, Karotin, Vitamin D, E und K. Hoch ist auch der Gehalt an Phosphor, Kalzium, Flur, Magnesium, Jod, Mangan und Zink. Ihr Eisengehalt wird von keinem anderen pflanzlichen Produkt übertroffen. Während des Keimprozesses steigert sich der Gehalt dieser wertvollen Wirkstoffe im Samen zusätzlich.

werden sie über ein Sieb abgeschüttelt und lässt sie abtropfen, spült sie noch einmal mit klarem Wasser ab und füllt sie in die bereitgestellten Keimschalen oder Weckgläser. Die Saat darf in keinem Fall im Restwasser stehen. Die Keimgefäße können ans Fenster gestellt werden, wo sie genügend Licht und Wärme abbekommen. Optimal sind Temperaturen zwischen 20 und 21 °C. Je nach Samenart kommt es bereits nach zwei bis drei Tagen zur Keimung. Lässt man sie noch weitere Tage wachsen, bilden sich die gewünschten Sprossen (siehe Tabelle unten). Vor dem Verzehr sollten die Keimlinge und Sprosse jeweils gründlich abgespült werden. Nicht gekeimte Samen können sehr hart sein (Linsen) und sollten deshalb vorher aussortiert werden.

# Genießen mit Keimlingen & Sprossen

156

## ZUTATEN

(für 2 Personen)

- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 Karotte
- 2 Tassen Weizensprossen
- 1 EL Pflanzenöl
- 1/2 TL Hefeflocken
- 1 EL Sesamsamen
- 1 EL Ahornsirup
- 3 EL süße Sahne

## Rohkost

### MIT WEIZENSPROSSEN

#### ZUBEREITUNG

Den Apfel schälen und fein reiben.

Die Karotte schälen, die Enden abschneiden, fein reiben und zum Apfel geben.

Weizensprossen, Öl, Hefeflocken, Sesamsamen und Ahornsirup zu Apfel und Karotte geben und alles mischen.

Die Sahne schlagen und unter das Müsli heben.



#### FIGURTIPP

Sprossen sind sehr kalorienarm, da sie viel Wasser enthalten. Auch ihr Ballaststoffgehalt ist höher als der anderer Gemüsearten.



157

## Linsensprossen

### MIT AVOCADOCREME

#### ZUBEREITUNG

Die Chicoréeblätter vom Strunk lösen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Karotte schälen, fein reiben und zum Chicorée geben.

Die Frühlingszwiebel putzen, die Wurzeln abschneiden, fein schneiden und zusammen mit den Sprossen zum übrigen Gemüse geben.

Für die Avocadocreme die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und mit einem Pürierstab pürieren.



Das Öl und den Wein unterrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat in kleine Schüsseln füllen und die Avocadocreme extra dazu reichen.

## ZUTATEN

(für 2 bis 3 Personen)

Salat:

- 2 Stangen Chicorée
- 1 Karotte
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Tasse Linsensprossen
- 1 Tasse Sojasprossen

Avocadocreme:

- 1 reife Avocado
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 125 ml trockener Weißwein
- Salz, Pfeffer

#### KÜCHENTIPP

Den etwas bitteren Geschmack von Chicorée reduziert man, indem man den unteren Kern kegelförmig mit einem spitzen Messer herausschneidet.





## LITERATURVERZEICHNIS

- Bartha-Pichler (2002): **Gemüse Inkognito – Vergessene Kulturpflanzen vergangener Jahrhunderte**. Arche Noah.
- Biesalski, H. K., Grimm, P. (2004): **Taschenatlas der Ernährung**. Georg Thieme Verlag, 3. erweiterte Auflage.
- Biesalski, H. K., Köhrle, J., Schürmann, K. (1999): **Ernährungsmedizin**. Georg Thieme Verlag.
- Buchter-Weisbrodt, H. (2001): **Kürbis & Zucchini**. Gärten-Fit-Reihe. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart.
- Buchter-Weisbrodt, H. (2003): **Genuss Frucht Tomate**. Österreichischer Agrarverlag.
- Domke, A. et al. (2004): **Verwendung von Vitaminen in Lebensmitteln – Toxikologische und ernährungsphysiologische Aspekte**. Hg.: Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) Berlin.
- Franke, W. (1985): **Nutzpflanzenkunde**. Georg Thieme Verlag, 3. Auflage.
- Götz, K. (2002): **Kohl und Rübenn**. Kulturpflanze des Jahres 2002 im Bauernhofmuseum. Zweckverband Schwäbisches Bauernhofmuseum Illerbeuren.
- Hartmann, D. (2001): **Spargel**. Garten-Fit-Reihe. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart.
- Hermann, K. (2001/2004): **Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse**. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart.
- Körber-Grohne, U. (1988): **Nutzpflanzen in Deutschland**. Kulturgeschichte und Biologie. Konrad Theiss Verlag, 2. Auflage.
- Martin, S. (2003): **Kartoffeln**. Garten-Fit-Reihe. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart.
- Martin, S. (2004): **Sauerkraut**. Tradition, Gesundheit, Rezepte. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart.
- Neuffer, B. (2001): **Vom Wildkohl zum Kohlrabi**. Nutzpflanzen in der Antike und heute. Schriftenreihe des Botanischen Gartens Osnabrück.
- Nöcker, R. (1983): **Körner und Keime**. Der Sprossgarten im Zimmer. Heyne Verlag.
- Souci, S., Fachmann, W., Kraut, H. (2000): **Die Zusammensetzung der Lebensmittel**. wvg, Stuttgart.

## INTERNETADRESSEN

### Deutschland

- [www.aak.de](http://www.aak.de) • Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind e. V.
- [www.aid.de](http://www.aid.de) • Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e. V.
- [www.bzga.de](http://www.bzga.de) • Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- [www.dge.de](http://www.dge.de) • Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V.
- [www.dife.de](http://www.dife.de) • Deutsches Institut für Ernährungsforschung

### Österreich

- [www.lwvie.ages.at](http://www.lwvie.ages.at) • Österreichische Agentur für Ernährungssicherheit
- [www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at) • Forum Ernährung
- [www.univie.ac.at/Ernaehrungswissenschaften/NE/s-brosch.htm](http://www.univie.ac.at/Ernaehrungswissenschaften/NE/s-brosch.htm) • Netzwerk Ernährung – Service mit empfehlenswerten Broschüren
- [www.oege.at](http://www.oege.at) • Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)

### Schweiz

- [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) • Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
- [www.nutrinet.ch/netzwerk/Netzwerk-SVE.htm](http://www.nutrinet.ch/netzwerk/Netzwerk-SVE.htm) • Nutrinet – Netzwerk Ernährung und Gesundheit
- [www.sprechzimmer.ch/...](http://www.sprechzimmer.ch/...) • Ernährung: Ratgeber der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

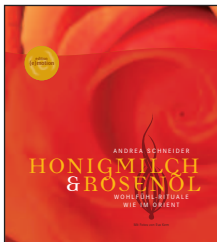
## SACHREGISTER

Allicin	14, 22	Flavonoide	24, 109, 129	Sauerstoffversorgung	58, 87ff
Aminosäuren	78, 116, 152	Folsäure	40, 58, 71, 111	Säuren-Basen-Gleichgewicht	79
Anti-Krebs-Pyramide	36	Freie Radikale	40, 111, 136	Sekundäre Inhaltsstoffe	41, 109, 129
Antikrebsstoffe	58, 92	Inhaltsstoffe, sekundäre	41, 109, 129	β-Carotin	26, 40, 51, 109
Antioxidans	26, 76, 122	Kalium	13, 33, 40ff, 128, 153ff	Vitamin A	26, 40, 86, 108, 123
Ätherische Öle	65, 70f, 140	Kohlenhydrate	76ff, 128ff, 147	Vitamin B1	47, 64, 99, 134, 153
Ballaststoffe	38, 58, 65ff, 128ff	Krebshemmstoffe	41, 87, 117, 147	Vitamin B12	40, 111, 128, 152
Calcium	13, 27, 44ff, 77, 153	Magnesium	27f, 40f, 128f, 153f	Vitamin B2	7, 142
Capsaicin	120, 122	Milchsäure	37, 41	Vitamin B3	153ff
Carotinoide	26f, 45ff, 52, 98, 123	Mineralstoffbedarf	13, 41, 71, 77, 92	Vitamin B5	7, 33, 47, 99, 135
Cholesterin	23, 38ff, 41, 129,	Nitrat	45, 52, 85	Vitamin B6	7f, 33, 40, 47, 123
Darmflora	38	Öle, ätherische	65, 70f, 140	Vitamin C	7, 32, 70, 86, 122,
Diät	33, 41, 70, 128, 147	Oxalsäure	87, 92	Vitamin D	7, 155
Eisen	13, 45, 86f, 111, 135	Phosphor	13, 44, 135, 153ff	Vitamin E	7, 64, 86, 122, 136
Eiweiße	47, 77f, 132ff, 142	Radikale, freie	40, 111, 136	Vitamin K	7, 41, 79, 129
Entschlackungskur	41, 65, 98	Rutin	129		

## REZEPTREGISTER

Bagna Cauda	21	Nudeln mit Spinat und Gorgonzola	88
Birnen-Kartoffel-Gratin	83	Räucherlachs mit Nudeln und Zuckerschoten	139
Brokkolisagane mit Schafskäse	29	Rigatoni mit roten Linsen	149
Bunter Karotten-Sellerie-Salat	53	Rohkost mit Weizensprossen	156
Erbsen mit Salatherzen	137	Römischer Salat mit Birnen und Gorgonzola	113
Exotischer Sauerkrautsalat	43	Rote Linsen mit Rigatoni	149
Feine Tomatensuppe	118	Rote Rüben-Grünkern-Auflauf	59
Fenchelgratin	73	Rote Rüben-Salat	61
Fenchel-Gurken-Salat	72	Salat aus grünen Bohnen	143
Frittierter Karfiol mit Ananaschutney	35	Schalotten im Ingwer-Orangen-Sud	17
Gefüllte Kohlrabi	48	Schweinefilet süßsauer	125
Gefüllte Tomaten	119	Schweizer Rübli torte	55
Gemischte Sommersalate	112	Sellerierohkost mit Äpfeln	66
Geschmorter Weißkohl in Dillsoße	42	Spaghetti auf provenzalische Art	105
Grüne Bohnen, Salat	143	Spargel mit Lachs	131
Hackfleischbällchen mit Zucchini-Pilz-Ragout auf Tomatenreis	102	Spinatkartoffeln mit Spiegelei	81
Kohlrabi-Radieschen-Rohkost	49	Spinatkuchen	89
Kürbiscremesuppe	103	Staudenselleriedip	67
Linsensprossen mit Avocadocreme	157	Stielmangold	95

### Ebenfalls erschienen in der Edition (E)Motion:



ISBN 3-7040-2104-0

**Abbildungsnachweis:** Alle Abbildungen Miguel Dieterich. Außer: Isabelle Rozenbaum & Frédéric Cirou (Freisteller auf den Seiten 17, 21, 42, 43, 49, 53, 55, 61, 66, 67, 83, 93, 131, 137, 156 und 157), Alice Thinschmidt & Daniel Böswirth (Freisteller auf den Seiten 81, 88, 95, 103, 105, 112 und 113)

© 2005 avBUCH im Österreichischen Agrarverlag Druck- und Verlagsges.m.b.H Nfg.KG, Achauer Straße 49a, A-2333 Leopoldsdorf,  
E-Mail buch@avbuch.at, Internet www.avbuch.at

© 2005 Verlag GESUNDHEIT GmbH, Achauer Straße 49a, A-2333 Leopoldsdorf,  
E-Mail gesundheit@gesundheit.co.at , Internet www.gesundheit.co.at

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teil urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

**Projektleitung:** Alexandra Mlakar, avBUCH; **Design und Satz:** studio svestka; **Bildreproduktion:** Hantsch & Jesch PrePress Services OEG;  
**Korrektur:** Christina Spiegl-Nikiema; **Druck:** ueberreuter print und digimedia gmbh, a-2100 korneuburg

Printed in Austria

ISBN 3-7040-2103-2