



Themenindex

Gemüse

IV GAMMA

.....27

ARTISCHOCKE

Es handelt sich um eine Blüte, die noch unreif verzehrt wird. Sobald sie blüht, wächst ihr ein lila Flaum, durch den sie nicht essbar wird. Artischocken schmecken herb und leicht bitter.

Sie können auf verschiedene Formen zubereitet werden und sind ihres Geschmacks wegen sehr geschätzt. Sie enthält viel Cynarin, das gut für Leber, Nieren und die Galle ist. Außerdem wirkt dieser Stoff cholesterinsenkend und harntreibend.

Artischocken sind ballaststoffreich und kalorienarm. Sie enthalten Kalzium, Phosphor und Vitamin B1, C, B3, B5 und B6. Ihr Inulin wird vom Körper in diabetikerverträgliche Fruktose umgewandelt.

Der Farbe nach unterscheidet man nach weißen, hellgrünen und violetten Arten.

Artischocken können gekocht, gebacken, gebraten oder sogar roh gegessen werden. Sie passen gut in Gemüsetöpfe, Schmorgerichte oder gebraten mit Erbsen und Schinken. Außerdem werden sie zu naturbelassen oder in Öl und Essig eingemacht oder auch tiefgefroren. Sie enthalten wenig Eiweiß und noch weniger Lipide und sind darum besonders bei Figurbewussten beliebt.

Zudem haben Artischocken zahlreiche Heilwirkungen. So wirken sie sich gut auf Leber, Herz und Nieren aus und fördern die Durchblutung. Seit jeher werden sie von den Ärzten wegen ihrer harntreibenden und leberschonenden Wirkung empfohlen.

Sie sind gut bekömmlich und dienen verdauungsfördernd, als Aperitif, Leber- und Herztonikum, als

Entschlackungsmittel, entgiftend und harntreibend. Außerdem führen sie Harnstoff und Harnsäure ab und wirken cholesterinsenkend.

AUBERGINE

.....31

BLÄTTERKOHL

.....93

BLUMENKOHL

.....86, 114

BORRETSCH



Vom Borretsch werden sowohl die Blätter als auch die Stängel roh oder gekocht gegessen. Seine Blüten dienen als Gewürz. Seine Blätter und Blüten haben verschiedene Heilwirkungen.

Die Blätter enthalten ein natürliches Gummil, das bei Verdauungsstörungen wie Verstopfung oder



Atemwegsbeschwerden, Husten, Bronchitis und Leberleiden angezeigt ist. Borretsch enthält viele Mineralsalze, insbesondere Kaliumnitrat, und ist deswegen harntreibend, entschlackend, schweißanregend und herzstärkend.

Seine vielfältigen Anwendungsgebiete reichen von Breiumschlägen über Tees bis hin zu Säften. Dank seines niedrigen Kaloriengehalts kann er auch im Rahmen einer Diät verzehrt werden.

Borretsch enthält Vitamin A und C sowie einige Mineralstoffe wie Kalium und Eisen. Außerdem weist er Flavonoide, Anthocyanoside, (hepatotoxische) Pyrrolidicin-Alkaloide sowie Tannine und ätherisches Öl auf, die ebenfalls den Harntrieb, den Schwitzvorgang und die Nebennierenfunktion anregen.

Die Pflanze wächst vielerorts wild, u.a. am Straßenrand, im Gebüsch und in niedrigen Berghöhen. In einigen Gegenden wird Borretsch sehr geschätzt und großzügig angebaut. Er wird zwar heute in Europa produziert, allerdings nur in sehr geringem Maße. In Spanien wird er vereinzelt in La Rioja und Aragonien angebaut, wo er sehr beliebt ist. Borretsch ist ein typisches Wintergemüse, das nur schwer auf den Märkten zu finden ist, obwohl er in einigen Gegenden hoch geschätzt wird.

BROCCOLI

.....95, 129

CHAMPIGNON

Die gesundheitsfördernde Wirkung dieses beliebten Pilzes wird immer deutlicher. In Spanien wird er vor allem in La Rioja gezüchtet.

Champignons werden sowohl frisch als auch als Konserven, roh oder gekocht, in Salaten, gebraten oder gebacken sowie



als Beilage zu zahlreichen Gerichten sowie in Saucen verwendet.

Champignons sind kalorienarm und damit ideal für Schlankheitskuren. Außerdem enthalten sie Proteine, Vitamine, vor allem der Gruppe B, Mineralien und Ballaststoffe. Ihre Ballaststoffe sind eine gute Vorbeugung gegen Magenkrankungen wie Grimmdarmkrebs. Zudem wirken sie sättigend und damit ideal für Schlankheitskuren. Champignons sind gut für Magen und Darm, weil sie den Schleimauswurf fördern, und regulieren die Lebensenergie.

Außerdem enthalten sie zwei Stoffe, die krebsvorbeugend wirken, und zwar Selen und ein bestimmter Aromatase-Hemmer (ein Enzym, das im Zusammenhang mit der mit der Östrogenproduktion, das bei Frauen nach den Wechseljahren als krebsfördernd gilt). Selen ist eine oxidationshemmende Verbindung, die die freien Radikale zerstört, die unsere Zellen angreifen und Krebsprozesse auslösen können. Außerdem ist es zusammen mit Vitamin E für den Abbau von Giftstoffen und Schwermetallen aus unserem Körper verantwortlich. Dank

ihrer hohen Selengehalts sind Champignons gut für die Prostata sowie gegen vorzeitiges Altern, Arteriosklerose, rheumatische Arthritis, Osteoporose, Unfruchtbarkeit oder Akne.

Champignons sind ganzjährig erhältlich und ein schnell verderbliches Produkt. Bei Zimmertemperatur (18-20° C) halten sie sich nur ein bis zwei Tage, darum müssen sie unbedingt gekühlt aufbewahrt werden.

Champignons sind das ganze Jahr über aus verschiedenen Ländern erhältlich. Wegen seines feinen Geschmacks und seiner besonderen Textur wird der Champignon immer häufiger in der Küche eingesetzt.

..... 115

CHERRY TOMATE

..... 24, 32

CHICORÉE

..... 74

CHINAKOHL

..... 92

CHINESISCHE SPEZIALITÄTEN: PAC CHOI

..... 27

DICKE BOHNEN

Frisch geerntete dicke oder auch Saubohnen schmecken süßlich mit einer leicht bitteren Note und können roh, geschält und mit oder ohne die Haut, die die eigentliche Bohne umgibt, gegessen werden. Sie sind ideal für Eintöpfe, Schmorgerichte, Gemüsesuppen, Cremes und zusammen mit Speck und anderem Gemüse. Ihre oberen Blätter können sogar ähnlich wie Spinat verwertet werden.

Dicke Bohnen haben einen hohen Nährwert und kaum Lipide. Außerdem haben sie viel Ballaststoffe und Vitamine und Mineralien. Hervorzuheben sind ihr



Gehalt an Vitamin B1 und Folsäure. Außerdem enthalten sie etwa halb soviel Vitamin C wie eine Zitrusfrucht. Auch ihr Anteil an Kohlenhydraten ist hoch. Dabei handelt es sich vor allem um komplexe Kohlenhydrate in Form von Stärke. An Mineralien enthalten sie vor allem Eisen, welches besonders gut umgesetzt wird, wenn es gleichzeitig mit Vitamin C aufgenommen wird. Dazu kommen Mineralstoffe wie Kalium, Natrium, Phosphor und Magnesium.

In Spanien sind frische dicke Bohnen von November bis März (die Sorte Aguadulce, die Ende Herbst ausgesetzt wird) bzw. von Mai bis August (Spätsorten) erhältlich.

Dicke Bohnen sind stärkehaltig und zucker-, fett- und salzarm. Durch ihren Ballaststoffgehalt schützen sie gegen Darmkrebs und Diabetes. Außerdem sind sie eine Quelle an Polyphenol-Verbindungen, deren oxidationshemmende Wirkung vor Koronarerkrankungen und wohl auch Krebs schützt.

Frische dicke Bohnen halten sich bei Zimmertemperatur an einem kühlen, trockenen Ort lichtgeschützt drei bis vier Tage bzw. bis zu einer Woche, wenn sie im Kühlschrank aufbewahrt werden. Als Trockenbohnen können sie in einem geschlossenen Behälter an einem kühlen, trockenen Ort bedenkenlos verwahrt werden.



ENDIVIENSALAT



Dieses leicht bittere Gemüse hat zahlreiche Nährstoffe und Vitamine und wird vor allem für Salate verwendet. Verwertet werden die Blätter der Pflanze, die kraus oder glatt und grün bis gelb sein können. Genau wie die Zichorie oder Chicorée ist Endiviensalat reich an Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Seine Blätter sind eine wertvolle Quelle lebenswichtiger Mineralstoffe wie Phosphor, Natrium, Magnesium, Kalium und Kalzium. Außerdem liefert er Vitamine und Folsäure. Zudem ist Endiviensalat besonders reich an Folaten.

Er wird roh als Salat oder auch als Zutat einiger gekochter Gerichte verzehrt, wobei er vor allem Vitamine und Mineralstoffe beiträgt, da sein Kaloriengehalt nur sehr niedrig ist.

Endiviensalat ist gut für den Magen, erfrischend, abführend und entschlackend. Das liegt daran, dass seine Blätter einen Bitterstoff, Intibin, enthalten, der appetitanregend wirkt, die Verdauung fördert und die Gallenblasenfunktion steigert.

Sein leicht bitterer Geschmack passt u.a. gut zu Sellerie, Tomaten, Zwiebeln, Anchovis, Wallnüssen und zu Obst. Die dunkleren und harten Blätter können in Schmorgerichten, Eintöpfen und Cremesuppen verwendet werden. Die bittere Note wird durch den Kochvorgang noch verstärkt, daher sollte Endiviensalat vorher mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufelt werden und man nach ein paar Minuten Kochzeit das Wasser wechseln.

ERBSEN



Erbsen sind Hülsenfrüchte obwohl sie meistens als Gemüse behandelt werden.

Erbsen und Ackerbohnen sind die einzigen Hülsenfrüchte die man roh verzehren kann, wenn die Samen frisch geerntet werden.

Sie sind im Nahen Osten und Zentralasien beheimatet, wo sie schon seit tausenden Jahren angebaut werden, und in vielen einheimischen Gerichten zu finden.

Sortenabhängig sind sie glatt oder verkraut, in verschiedenen Farben (grün - die wohl bekanntesten -, gelblich grün, grünlich blau, braun) und in verschiedenen Größen und Formen (rund, abgeflacht) zu finden.

Hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Vitamin B1.

Die Trockenerbsen sind sehr energiereich, da sie einen sehr hohen Gehalt an Kohlenhydraten (hauptsächlich Stärke) und Pflanzeneiweiß aufweisen. Außerdem sind sie eine wichtige Quelle für Ballaststoffe, die besonders in ihrer dadurch harten und festen Haut zu finden sind.



FELDSALAT



Feldsalat ist ein vitaminreiches Gemüse für zarte Salate.

Er wächst wild auf Feld und Wiesen. Er zeichnet sich durch die besondere Anordnung seiner kleinen grünen Blätter aus, die in Sträußchen oder Röschen aus und wird für köstliche Salate oder auch als Verzierung exquisiter Gerichte genutzt.

Auf den spanischen Märkten ist er von Oktober bis März zu finden. Er schmeckt süß und leicht nussig mit einem pikanten Hauch, der Ihren Salaten das gewisse Etwas verleiht. Seine Blätter sind, je kleiner sie sind, umso zarter und geschmackvoller und sind ideal zum rohen Verzehr geeignet. Seine knackige Textur erinnert zudem an Sprossen. Sein zarter Geschmack darf nicht durch kräftige Beilagen überdeckt werden. So sollte er kaum und nur mild angemacht werden, damit sein krautartiger, frischer und leicht pikanter Geschmack voll zur Geltung kommt.

Sein Nährwertgehalt macht ihn sehr gesund. Feldsalat ist besonders reich an Vitamin A und C, Vitamin B6, Eisen und Jod. Daneben enthält er Kalium, Mangan und Phosphor. Er hat wenig Fett und Kalorien und ist damit ein guter Ausgleich für die Winterernährung. Darüber hinaus führt er dem Körper durch sein Chlorophyll und andere Mikronährstoffe Proteine und Vitalität zu.

Feldsalat hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu vier Tage, wengleich er am besten frisch,

innerhalb von zwei Tagen gegessen wird, um seine Nährstoffe optimal zu nutzen.

FENCHEL



Dank seines angenehmen Dufts und seiner verdauungsfördernden Wirkung wird Fenchel heute in der Küche gerne als Gewürz für Schmorgerichte, Fisch oder zum Einlegen von Oliven verwendet. Der süße Fenchel, der derzeit gegessen wird, ist eine Variante des gemeinen oder wilden Fenchels. Die gesamte Pflanze strömt einen starken Duft aus.

Die knackige und fleischige Textur und sein besonderer Duft machen Fenchel zusammen mit seinem süßlich milden Geschmack zu einer immer beliebteren Gemüsesorte. Fenchel lässt sich gut roh in Salaten essen. Das gilt besonders für die zarten Knollen und die weißen, dicken, fleischigen Schoten, die seinen Blattansatz ausmachen. Fenchel kann aber auch gekocht, gedämpft oder als Zutat für Fleisch- oder Fischragouts, zusammen mit Hülsenfrüchten, Reis oder Nudeln ... zubereitet werden. Gekocht wie jedes andere Gemüse auch ist Fenchel äußerst schmackhaft und perfekt mit anderen Gemüsesorten zu kombinieren. Als Kraut ist er die beste Würze für Fisch, und sein einzigartiger anisähnlicher Geschmack wird gerne in der südländischen Küche eingesetzt.

GRÜNE BOHNE



GURKE

33

KARTOFFEL

110, 111

KNOBLAUCH



Knoblauch gehört zu den wissenschaftlich nachgewiesenen wirksamsten Naturheilmitteln. Derzeit wird diesem Gemüse besonderer Wert zugewiesen, und Informationskampagnen über seine gesunden Eigenschaften sollen seinen Verbrauch anregen.

Neben seinen zahlreichen Heilwirkungen dank seines Schwefelgehalts wird er wegen seines kräftigen und charakteristischen Geschmacks auch als Gewürz und Zutat der südländischen Küche geschätzt. So kommt er in vielen spanischen Gerichten wie der galicischen Ajada, dem beliebten Alioli-Dip, dem Ajoblanco aus Malaga, der Zurrkutuna im Baskenland u. m. zum Einsatz. Als Pflanze wird er auch grün gepflückt und seine Sprossen verwertet. Diese Knoblauchsorte wird zur gleichen Zeit wie die andere gesät aber geerntet, sobald sich die Knolle anfängt auszubilden. Diese Pflanzen zeichnen sich durch ihren aromatischen Duft aus. Sie sind besonders in Südeuropa wegen ihres kräftigen Geschmacks geschätzt.

Knoblauch hat einen geringen Nährstoffgehalt. Er hat zwar Vitamine wie

Vitamin C, B1 und B3 und Mineralien wie Kalium, Kalzium, Eisen oder Magnesium, aber sein Wert liegt in erster Linie in seinen verschiedenen Schwefelstoffen, vor allem Allizin. Diese Stoffe sind gesund für den Körper, weil sie schädliche Bakterien aus dem Magen und Darm abbauen und desinfizierend und schleimlösend auf den Verdauungsapparat wirken. Außerdem regt Knoblauch die Durchblutung an und senkt den Blutdruck. Am meisten profitiert jedoch das Herz von rohem Knoblauch, schließlich ist er ein großer Blutreineriger. Außerdem senkt Knoblauch den Gehalt an sogenanntem schlechten Cholesterin und ist darum besonders bei Bluthochdruck, Herzjagen, Arteriosklerose und Hyperlipämien.

KNOLLESELLERIE

Knollensellerie ist eigentlich eine große Wurzel, die in der Regel dick und rundlich und bräunlich ist. Im Gegensatz zum Staudensellerie wird beim Knollensellerie die Wurzel verwertet. Sie ist unter der Schale fleischig, hart und fest und hellgelblich. Sie hat einen kräftigen, ganz charakteristischen Geschmack und etwas süßer und duftender als Staudensellerie. Es sollte auf seine Heilwirkung hingewiesen werden, denn Knollensellerie wirkt harttreibend und entschlackend, kann allerdings roh verzehrt schwer verdaulich sein.

Zudem ist er fettarm und hat kaum Kalorien, weshalb er gerne in Schlankheitskuren eingesetzt wird. Zu seinen Mineralstoffen gehört allen voran Kalium, aber auch Chlorin und Phosphor sowie geringe Mengen Natrium. An Vitaminen enthält er vor allem Folsäure und Vitamin C. Bei den Mineralstoffen ist Kalium an erster Stelle zu nennen. Außerdem trägt er Ballaststoffe zu unserer Ernährung bei.

In Spanien ist Knollensellerie nicht besonders beliebt, aber in Ländern wie Frankreich ist er bei Gourmets hoch geschätzt. In Schnitze geschnitten oder gerieben eignet er sich hervorragend für Salate und gekocht für zahlreiche Eintöpfe sowie als ideale Beilage für Fleisch- und Fischgerichte. Er kann gedämpft, gekocht, püriert oder gedünstet werden.





Knollensellerie ist von Oktober bis Ende März im europäischen Handel erhältlich. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass er keine Flecken hat, ein beachtliches Gewicht aufweist und die Blätter abgeschnitten sind. Zuhause wird er am besten in einer perforierten Plastiktüte im Kühlschrank aufbewahrt.

KOHL

93

KOHLRABI



Kohlrabi ist eine dicke, weiße Wurzel, die stark an weiße Rüben erinnert. Sein lateinischer Fachname ist *Brassica oleracea*. Er ist besonders in Mittel- und Osteuropa als Gemüse beliebt.

Er enthält wenig Zucker und ist eine gute Ballaststoffquelle. Sein Fleisch ist gelblich, während seine Schale von der Sorte abhängt. Die bekanntesten Sorten sind der weiße Kohlrabi, weißer Kohlrabi mit rotem Ansatz und glatter, kurzblättriger Kohlrabi. Der einzige Unterschied zwischen diesen Sorten ist die Farbe ihrer Schale, ihr Nährstoffgehalt ist immer gleich.

Kohlrabi ist dank seines Gehalts an Kalium, Phosphor und Magnesium sowie seines niedrigen Natriumgehalts für Personen mit Herz-Kreislaufproblemen und Bluthochdruck angezeigt. Nach Wasser sind an zweiter Stelle Kohlenhydrate in ihm zu finden. Als

kalorienarmes Gemüse passt Kohlrabi in jede Schlankeitskur.

An Mineralstoffen enthält er vor allem Kalium. Außerdem wirkt er harntreibend und ist deshalb für Nierenkranke zu empfehlen.

Kohlrabi kann gekocht, gebraten und sogar roh, in Salate gerieben gegessen werden. Normalerweise wird er erst geschält, dann in Stückchen geschnitten und gekocht, um anschließend püriert serviert zu werden.

Die Kohlrabiblätter sind ebenfalls essbar und sogar noch nahrhafter als die Knolle, vor allem, was ihren Gehalt an Karotinen, Vitamin C, Kalzium, Phosphor und Eisen angeht, der bis zu doppelt so hoch sein kann wie der der Knolle. Aus den zarten Blättern kann man leckere Schmorgerichte zubereiten.

Beim Kauf sollte man mittelgroße Stücke wählen, denn die großen Kohlrabiknollen sind oft holzig. Außerdem sollten sie möglichst glatt sein und keine Flecken haben. Im Kühlschrank hält sich Kohlrabi in einer perforierten Plastiktüte bis zu drei Wochen lang.

KOHLRETTICH



Es handelt sich um einen dicken Stängel, der noch unreif und zart gegessen wird, weil er später holzig wird und nicht mehr essbar ist. Im Geschmack erinnert er an Kohlrabi. Er wird vor allem in Nordeuropa in Ländern wie Deutschland, der Schweiz und Österreich gekocht oder roh in Salaten gegessen.



Meistens wird er in Scheiben geschnitten gekocht und gerne für Eintöpfe, Suppen und Salate eingesetzt, denen er eine pikante Note verleiht. Normalerweise wird er geschält, in Würfel geschnitten und gekocht; er kann aber auch direkt in Salate gerieben werden. Solange sie noch nicht reif sind, kann man auch die Blätter essen.

Kohlrettich enthält viel Kohlenhydrate und Vitamin C, Kalium und Folsäure. Er ist ein kalorienarmes Nahrungsmittel. Außerdem ist er fettarm und ballaststoffreich, was ihn für Bluthochdruckpatienten und Herz- und Nierenkranke empfehlenswert macht, während er auch bestimmten Krebsarten vorbeugt. Er hat nur wenig Natrium, so dass ihn auch Personen mit Bluthochdruck unbesorgt verzehren können.

Er ist im Herbst und Winter erhältlich, wengleich er in den Ländern, in denen er am meisten verzehrt wird, das ganze Jahr über angebaut wird.

KÜRBIS



Kürbisse haben viele Mineralstoffe, vor allem Kalium, Vitamin C und Betakarotine.

Es gibt sie in unterschiedlichen Sorten. Die Speisesorten können länglich oder rund sein, eine gerippte Oberfläche haben und gelb bis orangefarben, teilweise grün gemasert sein. Ihre Schale ist hart, und ihr leuchtend

organfarbenes oder gelbes Fruchtfleisch schmeckt leicht süßlich und hat zahlreiche Kerne, die ebenfalls essbar sind.

Die Wintersorten werden gerne zum Backen verwendet und sowohl wegen des Fleisches als auch wegen der Kerne, die ein beliebter Snack sind, angebaut. Sogar die Blätter und Blüten der Pflanze sind als Gemüse verwertbar. Das Fruchtfleisch des Kürbis wird in Spanien als marmeladenartiges Cabello de angel ("Engelshaar") zubereitet vor allem für Gebäck eingesetzt. Außerdem wird es als Gemüse gekocht, gebraten, überbacken, mit Saucen oder als Beilage zu verschiedenen Gerichten serviert. Es lässt sich auch zu Kompott oder Konfitüre einkochen.

Kürbis enthält viele Ballaststoffe, Vitamine, Enzyme und Pigmente.

Seine kräftige orangefarbene Tönung zeugt von seinem hohen Gehalt an Karotinoiden, die vom Körper in Vitamin A umgebaut werden. Dieses ist lebenswichtig für die Augen, das Wachstum, den Knochenbau, den Erhalt des Körpergewebes, die Fortpflanzung und die Entwicklung der Hormonfunktionen und der Koenzyme. Außerdem haben sie Karotinoid oxidationshemmende Schutzfunktionen. Darüber hinaus weisen Kürbisse Kalium und Vitamin E und C auf.

Ihr hoher Ballaststoffgehalt macht sie zu einem angezeigten Nahrungsmittel bei Verstopfungen. Dank ihres geringen Kalorien- und Kohlenstoffanteils sind sie zudem für Diabetiker und Übergewichtige zu empfehlen.



LAUCH

..... 90

MAIS

..... 74

MANGOLD

Sowohl die grünen Blätter als auch die Strünke des Mangolds sind essbar. Er schmeckt ähnlich wie Spinat, nur milder. Welker Mangold verliert seine Nährstoffe, und die Stängel bzw. Strünke werden bitter.

Mangold ist ein erfrischendes Gemüse mit abführenden, hartreibenden und verdauungsfördernden Eigenschaften, das nach dem Spinat zu den kalziumreichsten Sorten gehört.

Er kann gedämpft, gedünstet und mit fast allen Gewürzen zubereitet werden. Bei der Zubereitung ist darauf zu achten, dass er zunächst sorgfältig geputzt wird, wobei man bei der Menge bedenken muss, dass er stark einkocht. Außerdem sollte man ihn nicht zu stark salzen, weil er mit dem Garen einen kräftigen Geschmack annimmt, und ihn nicht zu lange kochen, damit nicht zu viel nierenbelastende Oxalsäure freigesetzt wird.

Mangold findet vielfältigen Einsatz in der Medizin und Ernährung. Aufgrund seiner vielen Ballaststoffe ist er ideal bei Verstopfung. Außerdem empfiehlt sich Mangold für Schlankheitskuren, weil er

sättigend wirkt, nährstoffreich ist und dabei nur wenige Kalorien hat. Zudem wirkt er beruhigend bei Verdauungs- und Darmproblemen. Er dient als sanftes Diuretikum und reizhemmend bei Harnwegsinfektionen.

Sein Eisenanteil macht ihn bei Anämie empfehlenswert. Seine alkalisierende Wirkung ist wichtig für unseren Mineralstoffhaushalt. Gegen ihn ist eigentlich nur sein leichter Okalsäuregehalt einzuwenden, weswegen er bei Lithiasis bzw. Nierensteinen nur in Maßen verzehrt werden sollte.

Wählen Sie beim Kauf nicht zu große Blätter, weil diese weniger Geschmack haben. Achten Sie darauf, dass sie knackig sind und keine Flecken haben. Mangold wird selbst im Kühlschrank schnell welk. In einer offenen oder perforierten Plastikhülle hält er sich jedoch etwa vier Tage.

Neben Kalzium und Eisen enthält er Kalium, Magnesium, Vitamin E, Jod, Folsäure und Spuren von Vitamin B.

Mangold ist das ganze Jahr über frisch oder tiefgekühlt erhältlich.

MÖHRE

..... 90, 98

PAPRIKA

Zu den länglichen Paprikaschoten für Salate oder zum Braten gehören u.a. die "süßen italienischen" Paprikas. Zu den traditionelleren Sorten gehören die



quadratischen "kalifornischen" Schoten und die langen Sorten namens "Lamuyo", die vielfältige Verwendung in der Küche finden.

Paprikas gibt es in unterschiedlichen Formen, Größen und Farben. So kennt man grüne, rote, gelbe, orangefarbene und sogar schwarze Paprikas. Außerdem können sie mehr oder weniger kräftig und pikant sein und süß bis scharf schmecken.

Neuerdings gibt es ganz kleine Paprikaschoten in unterschiedlichen Farben, die eine große Zukunft haben, weil sie ideal als Snack sind.

Der Boden und das Klima Spaniens erlauben den Anbau zahlreicher Paprikaarten, von denen viele für ihren Herkunftsort und ihre traditionelle Anbaumethode bekannt sind, wie z.B. die Ofenpaprika aus dem Bierzo, Paprikas aus La Rioja, Piquillo-Paprikas aus Lodosa, die kleinen Schoten aus Guernika, die scharfen, grünen Paprikas aus Padrón. Andere werden zu Paprikapulver (oder "spanischer Pfeffer") verarbeitet wie Pimentón de La Vera oder Pimentón de Murcia oder sind als längliche, kleine Peperoni wie die Guindillas de Ibarra bekannt.

.....**31, 32, 115, 129**

PASTINAKE

.....**90**

PETERSILIE

Sie ist das beliebteste Küchenkraut der ganzen Welt und dient als Gewürz oder Zierde für zahllose Gerichte. Petersilie gibt es glatt oder kraus. Glatte Petersilie wird mehr zum Würzen und krause eher zum Dekorieren genutzt. Sie ist sehr nahrhaft und enthält viel Vitamin A, B (B1, B2) und C sowie Eisen, Kalzium, Kalium, Phosphor, Proteine, Jod, Magnesium und andere Mineralien. Da sie nur in kleinen Mengen verzehrt wird, gehört Petersilie jedoch nicht zu den wichtigsten Quellen dieser Stoffe.

Sie wird in vielen Speisen als Würzmittel eingesetzt, so als Zutat für Saucen, Füllungen, Omelettes u.a. und als Verzierung zu Braten oder Fisch. Eine



ihrer Varianten, die große Blattpetersilie, wird an manchen Orten wie ein Gemüse gekocht oder zum Würzen verwendet, allerdings nie roh verzehrt. Man sagt, das Zerkauen eines Zweigs Petersilie ist das beste Mittel gegen Knoblauch-Mundgeruch.

RETTICH



Er ist dank seines geringen Kaloriengehalts ideal für die schlanke Linie. Rettich ist eine scharfe Wurzel unterschiedlicher Größe, Form und Farbe. Es gibt runde, kegelförmige, zylindrische und ovale Arten. Auch seine Schale kann ganz unterschiedlich ausfallen und rot, weiß, lila, schwarz oder rot-weiß sein. Am häufigsten sind jedoch die roten Sorten. Außer bei einigen rosafarbenen asiatischen Varianten ist



das Fleisch weiß. Der Geschmack hängt von der jeweiligen Sorte ab; am mildesten sind die kleinen, länglichen Varianten in rot und weiß.

Die meisten Heilwirkungen des Rettichs sind seinen Schwefelstoffen zu verdanken, die als wirksame Oxidationshemmer und Vorbeuger diverser Krankheiten gelten. Außerdem sind die Schwefelverbindungen des Rettichs Bakterien- und Virentötend und wirken balsamisch und schleimlösend. Darum sind sie ein guter Bestandteil der Ernährung von Menschen mit Atemwegsbeschwerden. Seine harntreibende Wirkung ist ebenfalls diesen Verbindungen zu verdanken und wird durch seinen Kaliumgehalt noch verstärkt.

Zudem regt Rettich die Verdauungsdrüsen und den Appetit an. Darum ist er bei Magersucht sowie bei Gallen- und Lebererkrankungen angezeigt.

Rettich ist ein beliebter Aperitif und wird gerne roh, zweimal durchgeschnitten, mit einer Prise Salz oder auch in Salaten, auf Brötchen oder mit Olivenöl, Salz und Essig gegessen.

ROSENKOHL

.....93

ROTE BETE

.....74

ROTKOHL

.....93

SALAT

.....30, 86

SALARTEN

.....27

SCHALOTTENZWIEBEL

Die Schalotte oder Schalottenzwiebel ist gemeinhin kaum bekannt und ihr essbarer Teil ist die Knolle. Wie der



Name andeutet ähnelt sie der Zwiebel, ist aber kleiner und hat Zehen wie Knoblauch. Ihr Name kommt von Ashkelon, einer alten Stadt in Palästina, in der sie viel angebaut wurde. Vom Geschmack liegen Schalotten zwischen Zwiebeln und Knoblauch. Sie sind besonders in der Haute Cuisine für die subtile Duftnote, die sie den Speisen verleihen, beliebt. An Nährstoffen sind nur ihr Mineraliengehalt an Phosphor, Fluor und Kalium nennenswert. Schalotten führen dem Körper verbrauchte Mineralien zu und wirken anregend. Ihr Hauptbestandteil ist Wasser. Daneben haben sie Kohlenhydrate, während sie nur kaum Fettstoffe und Eiweiß enthalten und damit ein kalorienarmes Nahrungsmittel sind.

Sie werden vor allem in der Küche eingesetzt und kaum als Heilpflanze. In Spanien sind Schalotten kaum ein Wirtschaftsfaktor. Sie werden nur wenig angebaut und sind selten auf den Märkten zu finden.

Schalotten gelten als feiner als Zwiebeln und ersetzen diese meist in raffinierteren Rezepten z.B. der exquisitesten französischen Küche, wo sie vor allem gekocht verwendet werden.

SELLERIE

.....90





SPINAT



Außer seinem köstlichen Geschmack hat Spinat seine Popularität seinem hohen Nährwert zu verdanken. Seine frisch-grünen Blätter sind sowohl roh als Salat angemacht als auch gekocht ein Genuss. Spinat ist äußerst nahrhaft, wohlschmeckend und bekömmlich. Schon die Araber sahen ihn ihm den König des Gemüses.

Wie die meisten Blattgemüsesorten hat er einen hohen Wasser- und einen niedrigen Eiweiß-, Kohlenhydrate- und Lipidanteil. Spinat zeichnet sich durch seinen besonders hohen Nährwert aus, da er an Vitaminen und Mineralstoffen allen anderen Gemüsearten voraus ist.

Zudem gehört er zu den Sorten mit dem meisten Kalzium, Magnesium, Eisen und Kalium sowie Vitamin A, C und Folsäure. Damit sein Eisen besser vom Körper aufgenommen wird, muss Spinat zusammen mit Vitamin C reichen Nahrungsmitteln wie Tomaten, Orangen- oder anderen Zitrusfruchtsäften verzehrt werden. Spinat empfiehlt sich zur Behandlung von Blutarmut, zur Nachbildung des Blutes nach Operationen sowie bei inneren Blutungen.

Spinat ist einfach zuzubereiten und zu roh wie gekocht gut zu verzehren. Dieses Gemüse ist frisch, tiefgekühlt und eingemacht im Laden erhältlich und lässt sich mit vielen Speisen kombinieren. Er ist die unentbehrliche Zutat für gratinierte Spinatcreme und eine katalanische Spezialität, in der er mit Rosinen und

Pinienkernen zubereitet wird. Er kann auch als Suppe, gedünstet, gedämpft, gekocht und, und, und serviert werden.

Frischer Spinat wird das ganze Jahr über im Handel angeboten. Für garantierte Qualität sollte man auf grüne, frische, knackige Blätter, die angenehm riechen, achten. Im Kühlschrank sollten die Blätter trocken und lose in Plastiktüten aufbewahrt werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sie sich drei bis 4 Tage.

SPITZKOHL

.....92

SÜSSKARTOFFEL



Sie ist auch als "Batate" oder lateinisch "Ipomoea batatas" bekannt. Es gibt sie hellrot, bräunlich-gelb oder weißlich. Am häufigsten ist jedoch die rote oder rosafarbene Sorte, deren Fleisch weiß ist.

Genau wie die Kartoffel ist sie eigentlich eine Wurzel, aber durch ihren Zuckergehalt ist sie süßer als ihre Verwandte. Ihr Hauptbestandteil sind Kohlenhydrate, die etwa 20% ihres Gewichts ausmachen.

Süßkartoffeln gehören zu den komplettesten Nahrungsmitteln und haben ein optimales Energie-/Eiweißverhältnis. Ihre Nährstoffkombination und ihr hoher Kohlenhydratanteil machen sie wiederbelebend und hoch energetisch. In

rohen Süßkartoffeln wurden Zuckerstoffe wie Saccharose, Glukose, Fruktose und teilweise Maltose in je nach Anbau unterschiedlichen Mengen nachgewiesen. Durch das Kochen nimmt der Maltoseanteil stark zu, da durch den Garvorgang die Stärke zersetzt und in Maltose und Dextrine umgebaut wird. Dies ist auch der Grund dafür, dass sie gekocht süßer schmecken als roh. Weitere Kohlenhydrate der Batate sind Ballaststoffe und Verbindungen wie Pektine, Hemicellulose und Cellulose.

Außerdem enthalten sie Vitamine und Pigmente. Ihr Karotingehalt hängt vom Anbau ab. Am höchsten ist er bei den Sorten mit organfarbenem Fleisch, während die innen cremefarbenen Bataten nur wenig Karotin aufweisen, und die mit weißem Fleisch teilweise gar keine haben.

Sie werden nur gegart verzehrt, ab besten im Ofen gebacken. Man kann sie aber auch gebraten oder als Püree, Kuchen, Soufflé oder gefüllt essen. Zu ihnen passt gut Zimt, Honig, Kokosnuss, Limonen und Muskatnuss, und sie sind eine ideale Beilage zu Schwein und Geflügel. Süßkartoffeln sind fettarm und cholesterinfrei.

■

Es lassen sich immer mehr Tomatensorten auf dem Markt finden: runde rote, glatte und Fleischtomaten, grüne, gerippte, Salattomaten, Strauchtomaten, Cherry Tomaten, Eiertomaten und Tomaten für die gewerbliche Nutzung.

Das Aufkommen neuer Tomatenarten und Sorten wird ein gesteigertes Interesse in den Geschäften mit sich bringen, und die Nachfrage wird so weit steigen, wie die Händler mit den Verbrauchern kommunizieren, damit diese sich auf der einen Seite neue Cocktails oder Snacks, Salate oder andere Verwendungen und Rezepte mit Tomaten vorstellen können und ihnen auf der anderen Seite deren Gehalt an Vitaminen, Geschmacksnuancen und Aromen vermittelt wird.

Tomaten sind ein gesundes Nahrungsmittel, das viele wichtige Vitamine für den Körper enthält. Außerdem haben sie viel Kalium und Zink. Eine ihrer wichtigsten Eigenschaften ist jedoch ihre oxidationshemmende Wirkung dank ihres Gehalts an Lykopen, das zusammen mit anderen Stoffen u.a. das Krebsrisiko mindert.

..... 25, 28, 29, 30, 36, 86, 129

■

TOMATE



Die Tomate ist das wichtigste Gemüse der Welt und wird auf zahlreiche Arten verwendet. Heutzutage gibt es eine Vielzahl an Sorten, die das ganze Jahr über angebaut werden und unterschiedliche Größen, Formen und Farben hervorbringen.

WEISSE RÜBE



Die weiße Rube gehört zu der Familie der Kohlgewächse und zeichnet sich besonders durch ihre Schwefelstoffe aus, die als wirksame Oxidationshemmer und damit Krankheitsvorbeuger gelten. Heute isst man vor allem die Wurzel, während



ihre Blätter, die in Galicien "Grelós" genannt werden, bei den Arten Santiago und Blanco de Lugo verwertet werden (sie werden dort ähnlich wie Spinat oder roh in verschiedenen Salaten zubereitet). Die Wurzel und eigentliche Rübe ist innen fleischig und weiß und außen von einer dünnen gelblichen oder weißen bis hin zu grünen oder lilafarbenen Schale bedeckt. Rüben können rund, flach oder zylinderförmig sein.

Sie sind reich an Mineralien und Vitaminen und sind ein wichtiger Lieferant an Vitamin C und Folsäure. Bei den Mineralstoffen ist mit 238-318 mg pro 100 g frische Rüben an erster Stelle Kalium zu nennen, gefolgt von Kalzium, Phosphor, Jod und Natrium. Rüben sind kalorienarm und haben wenig Proteine, Kohlenhydrate und Fettstoffe. Darum sind sie gut für Schlankheitskuren geeignet.

Als Wurzel speichert sie bestimmte Stoffe und enthält eine geringe Menge Zucker sowie Ballaststoffe, die zur Hälfte löslich sind. Dies senkt den Blutzucker- und Cholesterinspiegel. Die andere Hälfte Ballaststoffe ist nicht löslich, was zu einer gesunden Verdauung beiträgt. Rüben mildern zahlreiche Gerichte ab und sind so eine beliebte Schmor-Zutat wie dem typischen Madrider Eintopf Cocido madrileño und seiner kanarischen Variante Cocido canario.

Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich problemlos einen Monat.

WEISSKOHL

..... 92

WIRSING

..... 92

ZUCCHINI

..... 86

ZWIEBEL

..... 91

