

Gemüse ist das Werkzeug
für Ihre Gesundheit



Gemüse ist immer eine gute Wahl! – Alleskönner in der Küche



Die Vorteile liegen auf der Hand: hoher Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und das bei einem meist geringen Energiegehalt. Die Gemüsevielfalt kommt Ihrer Gesundheit zugute!

Tipps für den Alltag:

Saison beachten

Kaufen, wenn es bei uns reif ist. Bringt mehr Geschmack und schont die Umwelt. Der Saisonkalender hilft.

Regional einkaufen

Beste Qualität, geringere CO₂ Belastung durch kurzen Transport und oft weniger Verpackung.

Verpackungen meiden

Eigene Behältnisse verwenden unterstützt nachhaltiges Handeln.

Kühl, dunkel bei feuchter Luft lagern (Gemüse in Küchenpapier einschlagen, in Box oder Tüte mit Lüftungslöchern legen und im Gemüsefach des Kühlschranks lagern).

Gemüse bleibt länger frisch, Stoffwechsel und Verdunstung verringern sich. Kondenswasser wird durch das Papier aufgenommen und reguliert die Luftfeuchte. Gelegentlich prüfen, damit sich kein Schimmel bildet.

Guter Ballaststofflieferant insbesondere Hülsenfrüchte

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegt der Bedarf an Ballaststoffen bei ca. 30 g/Tag und wird durch 400 g Gemüse aller Art am Tag zu ca. 50 - 70% gedeckt.

Wie viel darf's denn sein?

Die DGE empfiehlt für Erwachsene mindestens 400 g Gemüse (das sind ca. 3 Portionen), sowohl gegart als auch roh.



GEMÜSEPORTRÄT
IM JANUAR

Grünkohl

Raffiniertes Grünkohl-Pesto

Rezept (4 Pers.)

Zutaten

200 g Grünkohlblätter

6 EL Wasser
1 Pr. Salz

50 g Schafskäse
20 g Walnüsse
2 Knoblauchzehen
2 Pr. Salz
4 EL Olivenöl nativ

Zubereitung

Blätter waschen, Blattrippen entfernen, dazu den Stiel des Blattes festhalten und mit der anderen Hand die weicheren Blattteile abstreifen.

Blätter in kochendem Wasser ca. 3 Min. dämpfen, danach in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen, restliches Wasser ausdrücken.

Abgekühlte Grünkohlblätter mit Schafskäse, Nüssen, Salz und Olivenöl im Mixer zu einer einheitlichen Masse mixen.

Das Pesto schmeckt auch gut als Brotaufstrich.

Herausgegeben vom FORUM Ernährung des Rhein-Neckar-Kreises, Adelsförsterpfad 7, 69168 Wiesloch, www.rhein-neckar-kreis.de/forum_ernaehrung

Grünkohl-Wissen kurz und bündig



Grünkohl ist ein heimisches „Superfood“. Kaum ein anderes Gemüse enthält so viele gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe in ausgewogener Menge. Er ist u.a. Spitzenreiter bei Vitamin A, B, C und E. Ein hoher Gehalt an Calcium, Eisen, Kalium, Ballaststoffen und Glucosinolaten runden den Reichtum ab.



Durch den ersten Frost schmecken die Blätter milder, da sich ein Teil der Stärke in Zucker umgewandelt hat.



Vor dem Zubereiten sollten die dicken Blattrippen entfernt werden, dadurch wird die Garzeit erheblich verkürzt (10 Min.) und die Inhaltsstoffe bleiben besser erhalten.



GEMÜSEPORTRÄT
IM FEBRUAR

Lauch

Lauchgemüse klassisch

Rezept (4 Pers.)

Zutaten


2 EL Rapsöl
2 EL Mehl
100 ml Milch
200 ml Wasser
Ca. 1 EL Gemüse-
brühepulver

800 g Lauch

½ Bund Schnittlauch

Zubereitung

Rapsöl im Topf erhitzen
Mehl einstreuen, aufschäumen lassen,
Topf vom Herd nehmen, Milch und
Wasser zügig mit dem Schneebesen
einrühren, mit Gemüsebrühe ab-
schmecken. Soße ca. 5 Min. leicht
köcheln lassen.

Ungenießbare Stellen entfernen,
Lauch längs halbieren, waschen
s. rechts , in ca. 2 cm breite Streifen
schneiden. Lauch in der Soße ca.
10-15 Min. garen, je nach gewünschter
Konsistenz.

Schnittlauch waschen, in Röllchen
schneiden, auf Lauchgemüse streuen.

Herausgegeben vom FORUM Ernährung des Rhein-Neckar-Kreises, Adelsförsterpfad 7,
69168 Wiesloch, www.rhein-neckar-kreis.de/forum_ernaehrung

Lauch-Wissen kurz und bündig



Hoher Anteil an Senfölen fördert die
Fettverdauung.
Entzündliche Prozesse werden gelindert.
Allizin wirkt antibakteriell im Magen-
Darm-Trakt.
Hoher Anteil an Ballaststoffen, die die
Darmassage ankurbeln.



Die dunkelgrünen Blätter sind nähr-
stoffreicher und herber. Der weiße
Lauchanteil ist milder und daher gut für
Rohkost geeignet.



Den Lauch längs halbieren. So halten
die Blätter am Wurzelansatz später zum
Kleinschneiden zusammen. Den Lauch
unter fließendem Wasser so waschen,
dass die Wurzel nach oben zeigt, da-
durch wird die anhaftende Erde besser
ausgewaschen.



GEMÜSEPORTRÄT
IM MÄRZ

Sellerie

Sahniges Selleriepüree

Rezept (4 Pers.)

Zutaten

500 g Sellerieknollen
300 g Kartoffeln/
mehlig

250 ml Gemüsebrühe

½ Bd. Petersilie
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer,
Muskat

50 g Schlagsahne

Zubereitung

Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Brühe aufkochen, Kartoffel- und Selleriewürfel zugeben, in 15–20 Minuten mit Deckel gar kochen. Gemüsewürfel mit dem restlichen Wasser im Topf mit dem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten.

Petersilie, waschen, fein hacken, mit Öl und Gewürzen unter das Püree rühren und abschmecken, Sahne steif schlagen und zuletzt unterziehen.

Knollensellerie-Wissen kurz und bündig



Reich an Vitamin B und E
Hoher Gehalt an Kalium und Ballaststoffen
Stoffwechsel anregend durch ätherische Öle
Besonders entwässernd und schleimlösend



Wichtiges Wurzelgemüse im Winter, neben Möhren, Lauch und Kohlgemüse sehr gut lagerbar.



Sellerie ist würziger Bestandteil von Suppengrün und Röstgemüse für Soßen.
Auch roh geraspelt im Salat, als Sellerieschnitzel in der Pfanne gebraten oder als Backofengemüse ein Leckerbissen.



GEMÜSEPORTRÄT
IM APRIL

Kohlrabi

Saftiges Kohlrabi-Schnitzel

Rezept (4 Pers.)

Zutaten

- 800 g Kohlrabi
- 3 Eier
Salz, Pfeffer
- 200 g Semmelbrösel
- 5 EL Rapsöl

Zubereitung

Kohlrabi halbieren, schälen, Hälften in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Dampfeinsatz mit Salzwasser bissfest kochen (ca. 7 Minuten) und gut abtropfen lassen.

Eier auf einem Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Semmelbrösel auf einen anderen Teller geben. Die Kohlrabischeiben zuerst im verquirlten Ei, dann in Semmelbröseln wenden.

1-2 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen, die Kohlrabischeiben portionsweise (je nach Pfannengröße) ca. 4 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze braten.

Kohlrabi-Schnitzel mit Kräuterquark oder Tsatsiki servieren.

Herausgegeben vom FORUM Ernährung des Rhein-Neckar-Kreises, Adelsförsterpfad 7, 69168 Wiesloch, www.rhein-neckar-kreis.de/forum_ernaehrung

Kohlrabi-Wissen kurz und bündig



Reich an Vitamin C und B-Vitaminen
Hoher Gehalt an Magnesium und Selen stärkt das Immunsystem und beugt Infektionen vor.



Der grüne Kohlrabi ist mild, der violette kräftiger im Geschmack.



Kohlrabi schmeckt roh oder gedünstet, die frischen Herzblätter können mitverwendet werden.

Beim Schälen darauf achten, dass alle holzigen Schalenteile abgeschnitten werden, diese verstärken sich Richtung Wurzelansatz.

GEMÜSEPORTRÄT
IM MAI

Mairübchen



Knackiger Mairübchen-Salat

Rezept (4 Pers.)

Zutaten

4 EL	Walnussöl (oder Rapsöl)
3 EL	Weißer Balsamico
1 TL	Mittelscharfer Senf
1-2 EL	Zitronensaft Salz, Pfeffer
200 g	Möhren
500 g	Frische Mairübchen
1 Apfel	(z. B. Braeburn oder Elstar)

Zubereitung

Öl, Essig, Senf und Zitronensaft miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Waschen, schälen, grob raspeln.
Waschen, schälen, grob raspeln.
Waschen, mit Schale raspeln.
Mairübchen, Möhren und Apfel in die Soße geben und untermischen. 30 Min. abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, abschmecken, mit fein gehacktem Blattgrün bestreuen.

Blattgrün der Mairübchen (1-2 frische Blätter)
Ggf. 2 EL geröstete Sonnenblumenkerne vor dem Servieren darüber streuen

Mairübchen-Wissen kurz und bündig



Hoher Gehalt an Vitamin C, K und B
Gute Quelle für Ballaststoffe und gesundheitsförderliche Senföle, die antibakteriell wirken.



Mairübchen punkten mit einem guten Nährstoff-Mix.
Im zarten Blattgrün steckt viel Carotin, deshalb unbedingt z. B. im Kräuterquark oder Mischsalat mitverwenden.



Mairübchen gibt es von Mai und Juli, beim Einkauf Knollen mit Blättern bevorzugen, daran zeigt sich die Frische.
Ggf. mit einem Sparschäler dünn schälen.



GEMÜSEPORTRÄT
IM JUNI

Brokkoli

Brokkoli-Röschen zum Dipp

Rezept (4 Pers.)

Zutaten

500 g Brokkoli

Dipp:
30 g Geröstete Mandeln
1 Stängel Blattpetersilie

¼ TL Salz

3 TL Zitronensaft

3 EL Olivenöl nativ
extra

½ TL Apfelkraut o.ä.

Zubereitung

Waschen, Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen, Strunk schälen, in 3 cm Stücke schneiden und alles ca. 10 Min. in Salzwasser dämpfen, in kaltem Wasser abschrecken.

Mandeln mit der gewaschenen und trocken getupften Petersilie fein mixen.

Alle Zutaten zugeben und nochmals gut mixen, damit eine homogene Sauce entsteht, in einer kleinen Schale zum Dipp anrichten, Brokkoli extra reichen.

Die kalten Brokkoli-Röschen mit dem Dipp als Vorspeise, Zwischenmahlzeit oder zum Vesper anbieten.

Herausgegeben vom FORUM Ernährung des Rhein-Neckar-Kreises, Adelsförsterpfad 7, 69168 Wiesloch, www.rhein-neckar-kreis.de/forum_ernaehrung

Brokkoli-Wissen kurz und bündig



Reich an Calcium, Kalium, Eisen
Hoher Gehalt an Vitamin C
Viele gesundheitsförderliche sekundäre Pflanzenstoffe, z. B. Glucosinolate



Studien zeigen, dass das im Brokkoli enthaltene Sulforaphan bei bestimmten Krebsarten unterstützend wirken kann.



Im Kühlschrank nicht zusammen mit Birnen oder Äpfeln lagern, da er dadurch schnell gelb wird.
Der Strunk kann geschält mitverwendet werden.



GEMÜSEPORTRÄT
IM JULI

Bohnen

Buntes Bohnengemüse

Rezept (4 Pers.)

Zutaten

400 g	Grüne Bohnen
1 l	Wasser
1 TL	Salz
2	Rote Paprika
2	Gelbe Paprika
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
2	Tomaten
1 EL	Frische Bohnenkrautblätter
½ Becher	Schmand
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Bohnen waschen, Stielansatz abschneiden, halbieren und in Salzwasser ca. 10 Min. kochen. Bohnen absieben und kalt abschrecken.

Paprikas waschen, entkernen und in Streifen schneiden, den Knoblauch in Scheiben schneiden und alles 5 Min. in Öl dünsten.

Tomaten überbrühen, Schale abziehen, in Stücke schneiden, Stielansatz entfernen, mit Bohnenkraut zum Gemüse geben, kurz mitgaren.

Schmand unterrühren, Bohnen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnen-Wissen kurz und bündig



Grüne Bohnen sind reich an pflanzlichem Protein und Ballaststoffen. Sie enthalten Kalium, Calcium und Magnesium und liefern Vitamin K, B₂ und B₆.



Bohnen nicht roh verzehren! Sie enthalten das schädliche Phasin, was jedoch durch mindestens 10-minütiges Garen zerstört wird.



Wegen des hohen Ballaststoffgehaltes empfiehlt es sich, Gewürze wie Bohnenkraut, Kümmel oder Koriander zuzugeben. Bohnen blanchieren, in sehr kaltem Wasser abschrecken und dann weiterverarbeiten, so bleibt die Farbe besser erhalten.



GEMÜSEPORTRÄT
IM AUGUST

Fenchel

Fruchtiger Fenchel-Salat

Rezept (4 Pers.)

Zutaten


- 1 Fenchelknolle
- 1 Apfel

- 2 Möhren
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange

- 1 St. Ingwer,
daumendick

- 2 EL Mandeln, geröstet

Zubereitung

- Gut waschen, vorbereiten s. rechts 
- beim Apfel das Kernhaus entfernen, alles in grobe Stücke schneiden.

- Schälen, in grobe Stücke schneiden.

- Heiß waschen, abtrocknen, jeweils dünn die Schale entfernen (zum Trocknen beiseitelegen), in grobe Stücke schneiden.

- Schälen, in Scheiben schneiden.

Alles in einem leistungsstarken, breiten Mixer je nach gewünschtem Zerkleinerungsgrad ca. 30 Sek. mixen. Vor dem Anrichten ggf. 1-2 EL Olivenöl oder 3 EL Joghurt untermischen.

Herausgegeben vom FORUM Ernährung des Rhein-Neckar-Kreises, Adelsförsterpfad 7, 69168 Wiesloch, www.rhein-neckar-kreis.de/forum_ernaehrung

Fenchel-Wissen kurz und bündig



Durch die ätherischen Öle Menthol und Kampfer wirkt das Gemüse magen- und darmschonend.

Hoher Gehalt an Vitamin C, Kalium und Eisen

Reich an Ballaststoffen



Schon vor 4000 Jahren wurde der Fenchel wegen seiner großen Heilkraft geschätzt.



Frisches Fenchelgrün unbedingt mitverwenden, Knolle waschen. Blattansatz abschneiden, die äußeren 4 Fenchelschalen längs halbieren (s. Vorderseite), vom Strunk lösen, waschen, der Rest kann direkt weiterverarbeitet werden.



GEMÜSEPORTRÄT
IM SEPTEMBER

Pastinaken

Pastinaken-Möhren-Suppe

Rezept (4 Pers.)

Zutaten

- 250 g Pastinaken
- 250 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1l Gemüsebrühe
- 2 EL Schmand
- Salz, Pfeffer
- ½ Bd. Schnittlauch
oder Backerbsen

Zubereitung

- Pastinaken und Möhren waschen, schälen und in Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Brühe erhitzen, das Gemüse zugeben und ca. 15-20 Min. köcheln lassen, alles fein mixen.
- Mit 4 EL Suppe vermischen, in die Suppe einrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit feingeschnittenem Schnittlauch oder Backerbsen bestreuen und gleich servieren.

Pastinaken-Wissen kurz und bündig



Pastinaken sind ein guter Lieferant für Kalium, Zink, Vitamin E und C sowie Folsäure.

Ätherische Öle sorgen nicht nur für einen würzigen Geschmack sondern wirken auch antibakteriell.



Lange war die Pastinake in Vergessenheit geraten, jetzt erlebt sie ein Comeback, nicht nur in der Kleinkindernährung. Die deutliche Vertiefung zwischen Blattansatz und Wurzel unterscheidet die Pastinake von der Wurzelpetersilie (s. Vorderseite).



Zubereitung ähnlich wie Möhren. Roh geraspelt im Salat, als Stifte gebraten als Beilage oder für Suppen, Püree und Soßen.



GEMÜSEPORTRÄT
IM OKTOBER

Kürbis

Schnelle Kürbis-Suppe

Rezept (4 Pers.)

Zutaten

1 Mittelgroßer Hokkaido

1 EL Zucker
ca. ½ l Milch

¼ TL Gemahlene Nelken und Muskatblüte

2 Prisen Salz

Zubereitung

Waschen, halbieren, entkernen, in Streifen, dann in grobe Stücke schneiden.

Zucker karamellisieren, die Kürbisstücke zugeben, kurz durchrühren und mit Milch ablöschen, bis die Kürbisstücke fast bedeckt sind.

Gewürze zugeben. Kürbis bei geschlossenem Topf auf kleinster Stufe ca. 15 Min. garen, mit dem Messer prüfen, ob die Stücke weich sind.

Alles mit dem Stabmixer gut pürieren, ggf. noch etwas Milch oder Wasser zugeben, abschmecken.

1 EL Kürbiskernöl Zum Anrichten das Kürbiskernöl auf die Suppe geben.

Kürbis-Wissen kurz und bündig



Durch den Carotinoid-Gehalt ist der Hokkaido-Kürbis leuchtend orange. Gleichzeitig bietet dies einen Zellschutz gegen freie Radikale und trägt zu einer guten Sehkraft bei.



Dünsten, braten, kochen, grillen, überbacken oder einlegen... ob in Suppen, als Beilage oder Füllung, herzhaft oder süß... Kürbis ist ein Alleskönner!



Die dünne Schale des Hokkaido-Kürbis kann mitverzehrt werden. Deshalb eignet er sich auch gut für die schnelle Zubereitung von Babykost.



GEMÜSEPORTRÄT
IM NOVEMBER

Wirsing

Wirsing mediterran

Rezept (4 Pers.)

Zutaten

- 800 g Wirsing
- ¼ l Wasser
2 Pr. Salz
- 2 EL Rapsöl
10 g Mehl
- 80 g Parmesan
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Wirsingblätter vom Strunk entfernen, waschen, Mittelrippe herausschneiden.

Wasser aufkochen, Wirsingblätter im Dämpfeinsatz ca. 10-15 Min. garen. Blätter in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Kochwasser beiseite stellen.

Öl erhitzen, Mehl zugeben, kurz aufschäumen, mit Kochwasser ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Parmesan reiben, Knoblauch schälen, pressen, alles zur Soße geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegarte Wirsingstreifen in kochender Soße erhitzen und mit Nudeln anrichten.

Wirsing-Wissen kurz und bündig



Hoher Gehalt an Folsäure, Vitamin C, Ballaststoffen und Chlorophyll. Die antimikrobielle Wirkung der Glucosinolate macht Wirsing so wertvoll für die Gesundheit.



Wie bei allen Kohlsorten können empfindliche Personen mit Blähungen reagieren, dagegen helfen Gewürze wie Fenchel, Anis, Kümmel oder Ingwer.



Damit die vielen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe erhalten bleiben, sollte Wirsing schonend und so kurz wie möglich gedämpft oder gedünstet werden, dazu am besten die Mittelrippe herausschneiden.

GEMÜSEPORTRÄT
IM DEZEMBER

Rosenkohl



Pikanter Rosenkohl-Auflauf

Rezept (4 Pers.)

Zutaten

500 g	Rosenkohl
300 g	Kartoffeln
300 g	Hokkaidokürbis gewürfelt (2x2)
125 ml	Wasser
¼ TL	Salz

Jeweils ½ TL:
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
u. Kümmel gem.

3	Eier
1 Becher	Schmand
150 g	Käse, gerieben
½ Bd.	Schnittlauch

Zubereitung

Putzen, halbieren.
Kartoffeln waschen, schälen, in Viertel schneiden. Gemüse und Kartoffeln ca. 10-15 Min. in Salzwasser bissfest garen. Gemüse abgießen (Kochwasser auffangen) und kurz ausdampfen lassen.

Kartoffelspalten und Gemüse gleichmäßig in der Auflaufform verteilen, würzen.

Schmand mit Eiern, dem restlichen Kochwasser und dem Käse verrühren, über dem Gemüse verteilen. Bei 200 °C ca. 30 Min. garen.
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über das Gemüse streuen.

Rosenkohl-Wissen kurz und bündig



Reich an Ballaststoffen, Vitamin C und den Mineralstoffen Kalium, Calcium und Eisen.

Die beim Zerkleinern entstehenden Spaltprodukte der enthaltenen Glucosinolate können Krebserkrankungen vorbeugen und wirken gleichzeitig antimikrobiell.



Nach dem ersten Frost schmeckt Rosenkohl milder und ist runder im Geschmack. Durch die Lockerung der Zellen ist er leichter verdaulich.



Damit die Röschen gleichmäßig garen, werden sie am Strunkende kreuzförmig eingeschnitten oder halbiert.