

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind besonders reich an Proteinen und Ballaststoffen. Im gegarten Zustand enthalten 100g Hülsenfrüchte bis zu 15g Protein. Daher sättigen sie auch so gut. Gleichzeitig sind Hülsenfrüchte, wie alle Gemüsesorten, fettarm. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind die Vitamine B₁ und B₆ sowie die Mineralstoffe Eisen, Magnesium und Zink. Hülsenfrüchte sollten wöchentlich auf unserem Teller landen. Vor dem Verzehr müssen sie gegart werden. Einzige Aus-

nahmen hier: Zuckerschoten und frische Erbsen.

Eine Portion entspricht einer Menge von circa 125g im gegarten Zustand.



G N C K I
 D N U N H A K B A
 C L E R P I R J N F D
 F H K E K B N O X V P C I
 Z A I X E R A T H X O D R
 B Z M C A F O K T K D M A I S
 S W P H X O K O E U Y Z Z N J
 M I I E T N K H S Y K O O N X
 N E G R L E O L R E T T I C H
 L B N E Z H L P A P R I K A C
 E O R B I I I L M A I A V
 L N B R A D I E S C H E N
 G S F E L D S A L A T
 E Z U C C H I N I
 A U U K G

Finde und markiere die versteckten Wörter.

- Kichererbse
- Chinakohl
- Brokkoli
- Zwiebel
- Karotte
- Rettich
- Mais
- Gurke
- Paprika
- Zucchini
- Feldsalat
- Radieschen
- Champignon

Küchenabfall? Von wegen!

Aus den vermeintlichen Abfällen einiger Gemüsesorten kannst du dir ganz leicht neue Pflanzen ziehen. Besonders geeignet sind Frühlingszwiebeln. Die weiße Wurzel und nur 2 bis 3 Zentimeter des darüber liegenden Triebes sind nötig, um eine neue Pflanze daraus wachsen zu lassen. Stelle die Wurzel in ein Glas mit Wasser und gib eine Woche lang immer frisches Wasser dazu. In dieser Zeit wächst das Grün nach. Jetzt kann die Frühlingszwiebel in einen Topf mit Erde gepflanzt werden. Gießen nicht vergessen! Auch Blattsalate eignen sich hervorragend – genauer der Strunk des Gemüses. Dieser kommt in warmes Wasser und bleibt dort eine Woche, bis er anfängt Wurzeln auszubilden. Danach kann der Strunk ins Erdreich umziehen und dort weiterwachsen.

Experiment – Farben aus Gemüse herstellen

Du brauchst:

- verschiedenes Gemüse, wie Rotkohl, Rote Bete, Spinat, Möhre
- Töpfe (je nach Anzahl der Farben)
- Pürierstab
- je nach Farbe Sieb oder Mullbinde, Essig, Speisestärke



Los geht's:

Zuerst solltest du dir Handschuhe und eine Schürze überziehen, denn die Farbe hält auch an den Fingern und der Kleidung ganz schön gut. Schneide oder rasple das Gemüse sehr klein und gib es (getrennt nach Sorte) in einen Topf mit etwas Wasser. Dort köchelst du es ungefähr eine Viertelstunde. Anschließend wird das Gemüse mit dem Kochwasser püriert.

Dünne Wasserfarbe oder zum Ostereier färben: Presse das pürierte Gemüse durch eine Mullbinde oder durch ein feines Sieb aus. In die aufgefangene Flüssigkeit gibst du einen Schuss Essig. Jetzt kann das Malen losgehen. Wer eine etwas dickere Farbe will, löst etwas Speisestärke in einer kleinen Schüssel in wenig Wasser auf und rührt es unter das pürierte Gemüse. Jetzt muss die Mischung nochmal kurz aufkochen. Fertig ist die selbsthergestellte Farbe.

Ihr könnt auch mit anderen Lebensmitteln experimentieren. Brombeeren, Kurkuma und Zwiebschalen liefern auch tolle Farben.



Rezept – selbstgemachte Gemüsechips

Chips aus dem Laden enthalten viel Fett, Salz und Geschmacksverstärker. Dabei kannst du diese ganz einfach selbst aus verschiedenen Gemüsesorten machen.

Du brauchst:

- verschiedenes Gemüse, wie Grünkohl, Pastinake, Süßkartoffel, Möhren oder Rote Bete
- 4 EL Rapsöl
- 2 TL Jodsalz
- Messer, Schneidebrett oder Gemüsehobel
- 1 große Schüssel

Los geht's:

Wasche und trockne zuerst alle Gemüsesorten ab bzw. schäle die Rote Bete und Süßkartoffel. Jetzt schneidest du Möhre, Rote Bete und Co. in sehr dünne Scheiben. Achte darauf, dass alles gleich dick ist. Mit einem Hobel geht's leichter

und schneller. Den Grünkohl zupfst du in Stücke, die etwas größer als mundgerecht sind. Stell ihn zur Seite – du brauchst ihn erst später. Mische deine Gemüsescheiben jetzt in einer Schüssel mit Rapsöl und Salz. Verteile die Scheiben so auf einem Backblech mit Backpapier, dass nichts überlappt. Die Chips brauchen im Ofen bei circa 100 °C etwa eine Stunde. Öffne regelmäßig die Ofentür, damit der Wasserdampf entweicht. Ungefähr nach der Hälfte der Zeit müssen die Chips gewendet werden. Je nach Gemüsesorte und Scheibendicke kann die Backzeit variieren. Schau also regelmäßig nach, damit deine Chips nicht zu dunkel werden.

Der Grünkohl kommt er erst kurz vor Schluss auf einem extra Blech dazu. Auch ihn mischst du mit Öl und Salz und verteilst ihn auf dem Blech. Der Grünkohl braucht 15–20 Minuten im Ofen und muss nach 10 Minuten gewendet werden.



Heft 2

Gemüse und Salat



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt täglich drei Portionen Gemüse. Folgende Punkte helfen dir bei der richtigen Auswahl und Menge:

- Wähle vor allem frisches oder tiefgekühltes Gemüse.
- Genieße mindestens eine Gemüseportion pro Tag roh als Rohkost oder Salat.
- Gemüse aus Konserven sollten die Ausnahme sein.
- Wasche Gemüse vor dem Verzehr oder Verarbeiten immer gründlich.
- Das Maß für deine Portion sind deine Hände.

Roh verzehrbare, größere Gemüsesorten, wie Paprika, Möhre oder Tomate, passen je nach Größe in eine Hand – das entspricht einer Portion. Bei gekochtem oder kleingeschnittenem Gemüse, wie Salat, sollten beide Hände für eine Portion gut gefüllt sein.



Drei Portionen entsprechen einer Menge von circa 350–400g am Tag.

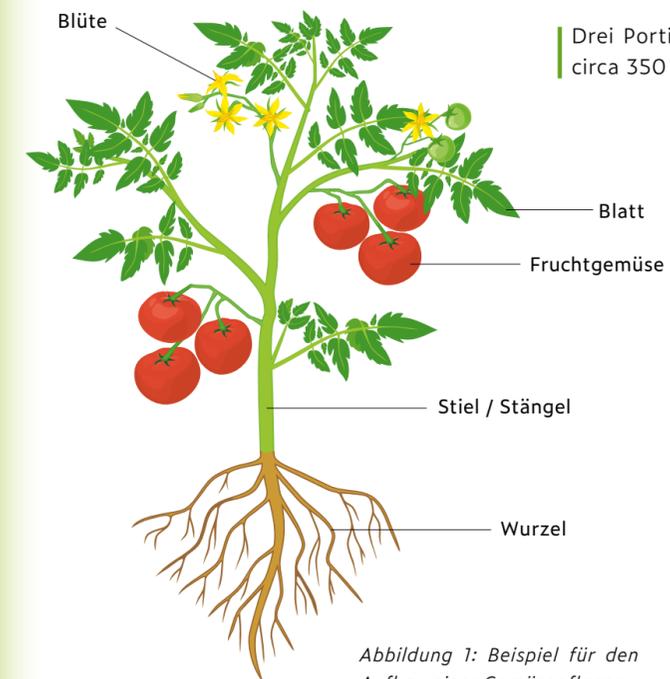


Abbildung 1: Beispiel für den Aufbau einer Gemüsepflanze

Gemüse enthält viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Auch die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe sind in vielfältiger Art bei Gemüse zu finden. Hierzu gehören beispielsweise verschiedene Farb- und Geschmacksstoffe. Die meisten Gemüsearten bestehen zu einem hohen Anteil aus Wasser. Gemüse wird daher zu den energiearmen Lebensmitteln gezählt. Je abwechslungsreicher und bunter deine tägliche Auswahl an verschiedenen Gemüsearten ist, desto besser wird dein Körper mit allen wichtigen Inhaltsstoffen versorgt.

Was genau ist eigentlich Gemüse?

Gemüse sind Pflanzenteile meist ein- oder zweijähriger Pflanzen. Im Gegensatz zum Obst können nicht alle Sorten roh gegessen werden, sondern müssen vorher erhitzt, also beispielsweise gekocht oder gegart, werden. Je nachdem, welcher Teil der Pflanze als Gemüse genutzt wird, teilen wir Gemüse in die folgenden Gruppen ein:

Wurzel- und Knollengemüse: Hier bildet die Pflanze nährstoffreiche Speicherwurzeln, die wir verzehren. Zu dieser Gruppe gehören zum Beispiel die Rote Bete oder der Rettich.



Zwiebelgemüse: Gemeint sind die unterirdischen Pflanzenteile von sogenannten Lauchgewächsen. Sie sind damit eine Untergruppe des Wurzelgemüses. Der bekannteste Vertreter ist die Zwiebel.

Blatt- und Stielgemüse: Zu dieser Gruppe gehören verschiedene Gemüsearten, deren Blätter oder Stiele von uns gegessen werden. Zum Blattgemüse zählen die Blattsalate oder auch Spinat. Essbares Stielgemüse sind zum Beispiel Spargel oder der Rhabarber.



Auch Kohlrabi zählt zum Stielgemüse, denn die dicke Knolle ist keine Wurzel. Beim Kohlrabi handelt es sich um einen verdickten Stängel, der oberhalb der Erde liegt. Gleichzeitig gehört er auch zu den Kohlarten.



Fruchtgemüse: Fruchtgemüse sind die essbaren Früchte, die aus der befruchteten Blüte entstehen. Vertreter sind die Aubergine und die Tomate.

Hülsenfrüchte: Zu den Hülsenfrüchten werden die Samen von Pflanzen gezählt, die in einer Hülse heranreifen. Beliebte Sorten sind Bohnen und Erbsen.



Kohlgemüse: Kohlgemüse ist eigentlich keine eigenständige Gruppe. Alle Sorten des Kohlgemüses stammen von einer Pflanze, dem Urkohl, ab. Genutzt werden je nach Sorte die Blätter und der Spross (Rotkohl und Wirsing) oder die Blütenstände (Brokkoli und Blumenkohl).

Können Früchte auch Gemüse sein?

Ja, das heißt aber nicht, dass sie deshalb zum Obst zählen. Es bedeutet, dass die Früchte aus dem Blütenstand entstehen und die Samen der Pflanze tragen. Die berühmteste Vertreterin, die Tomate, ist übrigens das beliebteste Gemüse in Deutschland.

Hast du gut aufgepasst?
Dann fällt es dir bestimmt ganz leicht die folgenden Beispiele der richtigen Gruppe zuzuordnen!

- Wurzel- und Knollengemüse _____
- Zwiebelgemüse _____
- Blatt- und Stielgemüse _____
- Fruchtgemüse _____
- Hülsenfrüchte _____
- Kohlgemüse _____

Knoblauch, Rucola, Kichererbsen, Steckrübe, Paprika, Zucchini, Schalotten, Linsen, Feldsalat, Radieschen, Chicorée, Weißkohl, Möhre, Rosenkohl, Gurke

Gemüse kann auch nach der entsprechenden Erntezeit eingeteilt werden. Hier unterscheiden wir Frühgemüse, Sommergemüse, Herbstgemüse, Wintergemüse und Dauergemüse. Heute hat diese Einteilung nur noch wenig Bedeutung,

da durch den Anbau in Gewächshäusern und länderübergreifenden Handel fast alle Sorten ganzjährig zur Verfügung stehen.

Gemüse aus Thüringen

Je nach Jahreszeit (Saison) reifen in Thüringen verschiedene Gemüsesorten. Saisonale Produkte aus der Region haben einen wesentlich höheren Nährstoff- und Vitamingehalt als Ware aus Gewächshäusern. Sie müssen auch nicht so weit mit Flugzeugen, Schiffen und LKWs transportiert werden. Deshalb achtest du beim Kauf von in deiner Region angebautem Gemüse gleichzeitig auch auf die Umwelt.

Auf der Karte erkennst du, welche Gemüsesorten in Thüringen angebaut werden. Welche Gemüsesorten sind typisch für deine Region?

- | | | | |
|--|---------------|--|----------|
| | Blumenkohl | | Zwiebeln |
| | Kopfkohl | | Spargel |
| | Einlegegurken | | Gurken |
| | Paprika | | Tomaten |



Rezept – kalte Gurkensuppe

Du brauchst:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Salatgurken
- 800 ml kalte Gemüsebrühe
- 500 g Naturjoghurt
- ½ Bund frische Kräuter, wie Dill und Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- Jodsalz und Pfeffer
- Messer und Schneidebrett
- Mixer oder Pürierstab



Los geht's:

Schäle zuerst die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch und schneide diese klein. Wasche jetzt die Gurken gründlich ab und schneide sie in große Würfel. Gurke, Frühlingszwiebeln und Knoblauch werden zusammen mit der Brühe, dem Joghurt und den Kräutern entweder im Mixer oder einem hohen Becher mit dem Pürierstab püriert. Wenn keine Stückchen mehr zu sehen sind, kannst du das Olivenöl zugeben. Würze vorsichtig mit Salz und Pfeffer. Fetawürfel oder Brotcroutons passen als Topping super dazu.

Wusstest du schon,

dass es sich botanisch gesehen bei Kürbis, Gurke, Tomate und Zucchini um Beeren handelt? Auch Melonen gehören zu dieser Familie. Auf Grund ihres süßen Geschmacks, zählen wir Melonen allerdings zum Obst.



Redewendung –

„Tomaten auf den Augen haben“
Diese Redewendung bedeutet, dass jemand etwas nicht bemerkt oder sieht. Wer müde oder verschlafen ist, der hat oft rote Augen. Der weiße Teil des Auges rötet sich und nimmt damit die Farbe von Tomaten an. Außerdem sind müde Menschen oft auch weniger aufmerksam, bemerken viele Sachen nicht. Sie haben sprichwörtlich Tomaten auf den Augen.

Tiefgekühltes Gemüse

Gerade im Winter ist das Angebot an frischem Gemüse und Obst weniger vielfältig. Das Tiefkühlfach bietet aber das ganze Jahr über Vielfalt. Im tiefgekühlten Gemüse sind ähnliche Vitamingehalte wie im frischen. Daher ist Tiefkühlgemüse, zumindest ohne Zusätze wie Sahne, Rahm oder Gewürzmischungen, eine gute Wahl. Konserven aus Glas und Dose enthalten dagegen nur noch wenig Vitamine und sollten, mit Ausnahme von Hülsenfrüchten, möglichst nicht gewählt werden.