

Übersicht Gemüse

Unter Gemüse versteht man alle essbaren Pflanzenteile wie Samen, Blätter, Stiele oder Wurzeln. Für Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen sind die zahlreichen Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern, die im Gemüse vorkommen, von grosser Bedeutung. Gemüse besitzt einen hohen Anteil Wasser von rund neunzig Prozent, enthält praktisch kein Fett und meist nur wenig Kohlenhydrate, weshalb es auch sehr kalorienarm ist. Wie viel Gemüse sollten Sie essen, damit Sie Ihren Körper ausreichend mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern versorgen? Wir empfehlen täglich drei Portionen Gemüse à 120 Gramm zu geniessen. Wie gross so eine Portion aussieht, können Sie aus unseren Abbildungen entnehmen. Dazu erfahren Sie noch viel Wissenswertes über die wichtigsten Gemüsesorten in der Schweiz.

Quellenangaben Nährwert-Tabellen:

- SGE, BAG, ETH. Schweizer Nährwerttabelle. Bern, 2004.
- aid Infodienst. Gemüse. Bonn, 2005.
- aid Infodienst. Früchte. Bonn, 2005.

Artischocke

Die Artischocke ist ein Blütengemüse. Botanisch zählt die distelartige Pflanze zur Familie der Korbblütler. Artischocken gelangen von Oktober bis Juli aus Italien oder Spanien und von April bis Dezember aus Frankreich zu uns. Artischocken müssen vor dem Verzehr gekocht werden, am besten mit etwas Salz und Zitronensaft. Vor dem Kochen werden die härtesten Blätter entfernt und die Blattspitzen gekürzt. Zum Essen zupft man die einzelnen Blätter hinaus und zieht das untere, fleischige Blattende mit den Zähnen ab. Vor dem Verzehr des Blütenbodens sollte man die Fasern mit einem Esslöffel entfernen. Im Gemüsefach des Kühlschranks sind Artischocken in Haushaltsfolie verpackt vier bis sechs Tage haltbar.

1 Portion entspricht fünf Artischockenherzen



Saison: ganzjährig (nur als Importware)

Artischocken enthalten den Bitterstoff Cynarin, der den Stoffwechsel anregt. Ausserdem zeichnen sie sich durch einen hohen Anteil an Kalium und an Nahrungsfasern aus.

Energie

51 kcal
215 kJ

Nährstoffe

Protein 2.9g
Fett 0.2g
Kohlenhydrate 10.6g
Nahrungsfasern 2.4g

Mineralstoffe

Natrium 27mg
Kalium 404mg
Kalzium 60mg
Phosphor 72mg
Magnesium 36mg
Eisen 1,1mg

Vitamine

A --
B1 0,089mg
B2 0,06mg
C 12mg
E 0,35mg

je 100g essbarer Anteil

Aubergine

Die Aubergine gehört zur Familie der Nachtschattengewächse, zu der unter anderem auch Kartoffel, Chili, Peperoni und Tomate zählen. In ihrer Heimat Indien und China ist die Aubergine seit Jahrtausenden bekannt. In der Schweiz gelangt sie im Sommer und Herbst aus inländischem Anbau sowie aus Italien, Spanien und Frankreich in die Verkaufsränge. Im Winter wird sie aus Israel und Afrika geliefert. Auberginen sind reif, wenn ihre Schale glänzend, fleckenfrei, glatt und prall ist. Die Schale sollte auf Fingerdruck etwas nachgeben und der Stiel frisch und grün sein. Sehr junge, feste Früchte sollten nicht gekauft werden, da Auberginen nicht nachreifen. Sie enthalten in diesem Stadium viel Solanin. Auberginen eignen sich nicht zum rohen Verzehr. Es empfiehlt sich, die Aubergine mit der Schale zu kochen bzw. zu braten, da sich ein grosser Teil der Vitamine, der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe und der Nahrungsfasern in der Schale befinden.



1 Portion entspricht einer halben Aubergine

Saison: von Juni bis September

Die Aubergine besitzt eine breite Palette an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie enthält hohe Mengen des sekundären Pflanzenstoffs Anthozyan.

Energie

18 kcal
76 kJ

Nährstoffe

Protein 1g
Fett 0,2g
Kohlenhydrate 3.1g
Nahrungsfasern 2.4g

Mineralstoffe

Natrium 3mg
Kalium 262mg
Kalzium 10mg
Phosphor 21mg
Magnesium 13mg
Eisen 0.3mg

Vitamine

A 0mg
B1 0.04mg
B2 0.03mg
C 2mg
E 0.03mg

je 100g essbarer Anteil

Avocado

Die Avocado gehört zur Familie der Lorbeergewächse und ist botanisch gesehen eine Beerenfrucht. Sie gedeiht in den Tropen und Subtropen an bis zu zwanzig Meter hohen Bäumen. Ihren Namen erhielt sie von den Azteken, die sie «ahuacati» (Butter des Waldes) nannten. Nach Europa gelangte sie im 16. Jahrhundert. Avocados werden am Baum nicht reif und weich, so dass sie immer in hartem Zustand geerntet werden. Sie kommen unreif in den Handel, weswegen man sie einen bis vier Tage bei Zimmertemperatur nachreifen lassen sollte. Zur Beschleunigung der Reifung können sie zusammen mit einem Apfel oder einer Banane in Zeitungspapier eingewickelt werden. Umgekehrt lässt sich die Reifung bereits vollreifer Früchte durch Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks für einige Tage bremsen. Bei Temperaturen unter 6°C verderben sie allerdings.

1 Portion entspricht einer halben Avocado



Saison: das ganze Jahr (nur als Importware)

Die Avocado ist eine grosse Ausnahme unter den Gemüsen: Sie enthält nur wenig Wasser und dafür viel Fett und Vitamin E. Das Fett der Avocado liefert viele gesunde einfachungesättigte Fettsäuren.

Energie

138 kcal
578 kJ

Nährstoffe

Protein 1,8g
Fett 14.2g
Kohlenhydrate 0,8g
Nahrungsfasern 3g

Mineralstoffe

Natrim 7mg
Kalium 522mg
Kalzium 16mg
Phosphor 44mg
Magnesium 33mg
Eisen 1 mg

Vitamine

A 0ug
B1 0,07mg
B2 0,16mg
C 11mg
E 1.85mg

je 100g essbarer Anteil

Blumenkohl

Der Blumenkohl ist ein Blütengemüse. In der Schweiz kennen wir vor allem den weissen Blumenkohl, der seit rund 500 Jahren hier angebaut wird. Weiss bleibt er durch Lichtentzug, wodurch kaum Chlorophyll gebildet werden kann. Die Pflanzen wurden so gezüchtet, dass die Hüllblätter den Kopf bedecken und ihn gegen die Sonne schützen. In Italien und Frankreich schätzt man den Blumenkohl auch bunt, weshalb man die Köpfe der Sonne aussetzt. Je mehr Sonnenlicht ein Kopf bekommt, desto stärker ist seine Verfärbung. Grüner und violetter Blumenkohl gilt als aromatischer und hat auch einen wesentlich höheren Anteil an Vitamin C und Mineralstoffen als der weisse Blumenkohl.

1 Portion entspricht etwa einem viertel Blumenkohl



Saison: von Mai bis November

Blumenkohl enthält viel Vitamin C, Folsäure und Kalium.

Energie

22 kcal
90 kJ

Nährstoffe

Protein 2.4g
Fett 0.3g
Kohlenhydrate 2.3g
Nahrungsfasern 2.4g

Mineralstoffe

Natrium 14mg
Kalium 319mg
Kalzium 20mg
Phosphor 48mg
Magnesium 15mg
Eisen 0.5mg

Vitamine

A 0mg
B1 0.09mg
B2 0.09mg
C 55mg
E 0.2mg

je 100g essbarer Anteil

Bohnen grün

Die Bohne wird in die Gruppe der Samengemüse eingeteilt. Sie gehört zu den wichtigsten und ältesten Kulturpflanzen der Welt. Neben zahlreichen Sorten, die frisch zubereitet werden, gibt es auch viele Varianten, die zur längeren Aufbewahrung getrocknet werden können und in Afrika, Asien und Südamerika wichtige Proteinlieferanten sind. Weder frische Bohnen noch Trockenbohnen dürfen roh gegessen werden, weil sie toxisches Lektin enthalten, die in grösseren Mengen giftig sind. Beim Garen wird das Lektin zerstört.

1 Portion entspricht zirka 30 bis 35 Bohnen



Saison: von Juli bis Oktober

Grüne Bohnen sind eine gute Quelle für Nahrungsfasern, Vitamin C und Magnesium. Ausserdem enthalten sie besonders viel Flavonoide und Saponine.

Energie

25 kcal
103 kJ

Nährstoffe

Protein 2.1g
Fett 0.2g
Kohlenhydrate 3.6g
Nahrungsfasern 3.1g

Mineralstoffe

Natrium 4mg
Kalium 243mg
Kalzium 56mg
Phosphor 38mg
Magnesium 28mg
Eisen 1mg

Vitamine

A 0mg
B1 0.08mg
B2 0,1mg
C 16mg
E 0.24mg

je 100g essbarer Anteil

Broccoli

Der Broccoli stammt ursprünglich aus Italien. Er besteht wie der Blumenkohl vorwiegend aus Blütenknospen und gehört deshalb zur Gruppe der Blütengewächse. Die Blätter können, solange sie noch zart und jung sind, ebenfalls gegessen werden. Falls der Broccoli in Folie gewickelt eingekauft wird, sollte er unbedingt in der Folie belassen werden. Dadurch entwickelt sich um den Broccoli die nötige Luftfeuchtigkeit von rund neunzig Prozent, um ihn länger frisch zu halten. Broccoli kann man ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.



1 Portion entspricht je nach Grösse einem viertel bis halben Broccoli

Saison: von Mai bis November

Broccoli besitzt viel Vitamin C und Glucosinolate. Im Vergleich mit anderem Gemüse enthält Broccoli viel Kalzium.

Energie

25 kcal
105 kJ

Nährstoffe

Protein 3g
Fett 0,4g
Kohlenhydrate 2.4g
Nahrungsfasern 3g

Mineralstoffe

Natrium 13mg
Kalium 370mg
Kalzium 93mg
Phosphor 67mg
Magnesium 25mg
Eisen 1,4mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,1mg
B2 0,13mg
C 110mg
E 1mg

je 100g essbarer Anteil

Chicorée

Der Chicorée oder Brüsseler wird dem Blattgemüse zugeteilt und ist botanisch gesehen ein Zichoriengewächs. Der Chicorée ist eng mit dem Radicchio verwandt. Kreuzungen zwischen Radicchio und Chicorée führten zu dem weniger bekannten rotblättrigen Chicorée. Früher wurde die Chicoréewurzel als Kaffeezusatz geröstet. Heute geniessen wir Chicoréesprossen als Salat oder Gemüse. Der Chicoréeanbau erfolgt in zwei Phasen: Zuerst werden auf dem Feld die Treibrüben gezogen, aus denen danach in speziell abgedunkelten Treibhäusern die Sprossen ausgetrieben werden. Durch das Wachsen im Dunkeln entwickelt sich kein Chlorophyll und der Chicorée behält seine blassgelbe Färbung. Das macht man nicht etwa aus optischen Gründen, sondern weil sich gleichzeitig mit dem Chlorophyll auch ein Bitterstoff entwickeln würde, von dem im Chicorée dank dieses Verfahrens nur wenig enthalten ist.



1 Portion entspricht einer Chicoréesprosse

Saison: von Oktober bis Mai

Der Chicorée enthält eine breite Palette verschiedener Mineralstoffe sowie Bitterstoffe, die gut für die Verdauung sind.

Energie

9 kcal
36 kJ

Nährstoffe

Protein 1g
Fett 0.2g
Kohlenhydrate 0.7g
Nahrungsfasern 2,5g

Mineralstoffe

Natrium 4mg
Kalium 205mg
Kalzium 20mg
Phosphor 25mg
Magnesium 10mg
Eisen 0,2mg

Vitamine

A 0mg
B1 0.09mg
B2 0.05mg
C 5mg
E 0,1mg

je 100g essbarer Anteil

Chinakohl

Der Chinakohl gehört zur Gruppe der Kohlgemüse und kommt ursprünglich aus China. Seine Inhaltsstoffe ähneln denen des Weisskohls, jedoch fehlt ihm der typische Kohlgeschmack. Im Vergleich zu Weiss- oder Grünkohl, sind die Blätter beim Chinakohl zarter, was die Garzeit erheblich verringert. Er lässt sich auch gut roh geniessen. Bei richtiger Lagerung in Frischhaltefolie hält er sich im Kühlschrank problemlos acht bis zehn Tage.



1 Portion entspricht einem viertel Chinakohl

Saison: von August bis Januar

Der Chinakohl ist besonders im Winter ein wichtiger Vitamin-Lieferant, denn er enthält eine breite Palette an Vitaminen und Mineralstoffen. Er bläht nicht und die enthaltenen Senföle fördern die Verdauung.

Energie

12 kcal
50 kJ

Nährstoffe

Protein 1,1g
Fett 0,3g
Kohlenhydrate 1,2g
Nahrungsfasern 1,9g

Mineralstoffe

Natrium 19mg
Kalium 144mg
Kalzium 40mg
Phosphor 30mg
Magnesium 11mg
Eisen 0,6mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,03mg
B2 0,04mg
C 26mg
E 0,24mg

je 100g essbarer Anteil

Eichblattsalat

Der Eichblattsalat ist ein Blattgemüse und gehört zur Familie der Korbblütler. Er ist auch unter den Namen Eichenlaubsalat und amerikanischer Pflücksalat bekannt. Wie bei allen Pflücksalatsorten handelt es sich um kultivierten Lattich. Der Salat wird vorwiegend in Frankreich, Italien und den Beneluxländern angebaut. Geschmacklich erinnert Eichblattsalat ein wenig an Haselnüsse. Er ist nur kurze Zeit haltbar und sollte auch im Kühlschrank nicht länger als einen Tag aufbewahrt werden.



1 Portion entspricht einem mittleren Eichblattsalat

Saison: Mai bis Oktober

Wie die meisten Blattsalate enthält auch der Eichblattsalat eine breite Palette an Vitaminen und Mineralstoffen und viel Wasser, weshalb er besonders kalorienarm ist.

Energie

11 kcal
47 kJ

Nährstoffe

Protein 1.2g
Fett 0.2g
Kohlenhydrate 1.1g
Nahrungsfasern 1.6g

Mineralstoffe

Natrium 27mg
Kalium 224mg
Kalzium 60mg
Phosphor 72mg
Magnesium 11mg
Eisen 1,1mg

Vitamine

A 0mg
B1 0.09mg
B2 0.06mg
C 13mg
E 0.35mg

je 100g essbarer Anteil

Eisbergsalat

Der Eisbergsalat gehört zum Blattgemüse und stammt aus den Vereinigten Staaten. Er bildet sehr kompakte, geschlossene Köpfe. Seine hell- bis dunkelgrünen Blätter sind fest und knackig. Es gibt verschiedene Sorten, die sich auf den ersten Blick nicht sehr ähnlich sehen. Im Handel wird er von Juni bis September als inländische Freilandware angeboten und in den Wintermonaten kommt er als Importware in den Verkauf. Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass Kopf und Blätter sich fest anfühlen. Gut verpackt und kühl gelagert lässt sich Eisbergsalat deutlich länger aufbewahren als andere Blattsalate.



1 Portion entspricht einem halben Eisbergsalat

Saison: von April bis November

Der Eisbergsalat enthält rund 94 Prozent Wasser und wie die meisten Blattsalate weist er ein ausgeglichenes Vitamin- und Mineralstoff-Verhältnis auf.

Energie

12 kcal
51 kJ

Nährstoffe

Protein 1g
Fett 0.2g
Kohlenhydrate 1.6g
Nahrungsfasern 1.8g

Mineralstoffe

Natrium 12mg
Kalium 160mg
Kalzium 19mg
Phosphor 20mg
Magnesium 7mg
Eisen 0.5mg

Vitamine

A 0mg
B1 0.05mg
B2 0.03mg
C 4mg
E 0.57mg

je 100g essbarer Anteil

Endivie

Die Endivie ist eine veredelte Zuchtform der Zichorie und deshalb nicht mit den anderen Blattsalaten verwandt, sondern mit Chicorée und Radicchio, auch wenn das auf den ersten Blick nicht unbedingt so erscheint. Botanisch wird sie dem Blattgemüse zugeteilt. Ihre Heimat erstreckt sich vom Mittelmeergebiet bis nach Zentralasien. Endivie wurde schon zur Zeit der alten Ägypter als Gemüse genutzt. Im 13. Jahrhundert konnte sie sich bei uns als Salat durchsetzen. Der in den Blättern vorhandene milchige Saft enthält, wie auch beim Chicorée, einen Bitterstoff, der verdauungsfördernd und appetitanregend wirkt. Endivie kommt im Sommer aus inländischem Freilandanbau frisch auf den Markt.



1 Portion entspricht einem halben Endiviensalat

Saison: von Juni bis Dezember

Die Endivie gehört zu den nährstoffreichsten Blattgemüsen und enthält viel Kalium und Beta-Carotin.

**Energie**

14 kcal
58 kJ

Nährstoffe

Protein 1.8g
Fett 0.2g
Kohlenhydrate 1.2g
Nahrungsfasern 1.2g

Mineralstoffe

Natrium 43mg
Kalium 330mg
Kalzium 54mg
Phosphor 54mg
Magnesium 10mg
Eisen 1.4mg

Vitamine

A 0mg
B1 0.05mg
B2 0.12mg
C 9mg
E 1mg

je 100g essbarer Anteil

Erbse

Die Erbse ist wie die Bohne ein Samengemüse und gehört zu den beliebtesten Gemüsearten Europas. Weltweit gibt es etwa 250 Sorten. Sie wurden schon in der Steinzeit wegen ihrer nährstoffreichen Samen geerntet. Heute sind drei Zuchtsorten bekannt: Zuckerbse, Palerbse und Markerbse. Die Zuckerbse oder Kefe ist eine besondere Züchtung, die jung geerntet wird und mitsamt Hülse gegessen werden kann. Die Farbe der Erbse ist von der Bodenbeschaffenheit und von der Sonneneinstrahlung abhängig. Sie sagt nichts über Qualität und Kocheigenschaften aus. Für diese ist der Stärkeanteil der Erbse ausschlaggebend: Erbsen mit hohem Stärkegehalt werden beim Kochen mehlig. Grosse Erbsen enthalten viel Stärke, während kleine und junge Erbsen mehr Zucker aufweisen.



1 Portion entspricht fünf Esslöffeln Erbsen

Saison: Juni, Juli und Oktober

Die Erbse weist einen hohen Anteil an Kalium auf und enthält deutlich mehr Protein als anderes Gemüse.

Energie

78 kcal
328 kJ

Nährstoffe

Protein 6g
Fett 0.7g
Kohlenhydrate 12g
Nahrungsfasern 6g

Mineralstoffe

Natrium 2mg
Kalium 300mg
Kalzium 26mg
Phosphor 126mg
Magnesium 34mg
Eisen 1.9mg

Vitamine

A 0mg
B1 0.4mg
B2 0.14mg
C 32mg
E 0.2mg

je 100g essbarer Anteil

Fenchel

Der Fenchel gehört zum Stängelgemüse. Er stammt aus Vorderasien und dem Mittelmeerraum. Man unterscheidet hauptsächlich zwischen dem Pfefferfenchel, dem süßen Fenchel, dem bitteren Fenchel und dem Gemüsefenchel (auch Knollen- oder Zwiebfenchel). Im Gegensatz zu den meisten anderen Gemüsesorten ist er besonders lange haltbar. In Folie eingewickelt und im Kühlschrank aufbewahrt bleibt er bis zu zwei Wochen frisch. Fenchel kann roh als Salat oder gegart als Gemüse verzehrt werden. Fenchel ist sehr leicht verdaulich, die Samen werden bei Verdauungsstörungen als Tee verwendet. Das Kraut des Fenchels kann als Gewürz oder Salatkraut verwendet werden. Verantwortlich für den Anisgeschmack ist das ätherische Öl «Oleum Foeniculi».



1 Portion entspricht einem kleinen Fenchel

Saison: von Mai bis Dezember

Fenchel enthält viel Vitamin C, Kalium, Kalzium und Magnesium.

je 100g essbarer Anteil

Energie	Nährstoffe	Mineralstoffe	Vitamine
16 kcal 68 kJ	Protein 1.1g Fett 0.3g Kohlenhydrate 2.3g Nahrungsfasern 3.3g	Natrium 15mg Kalium 473mg Kalzium 37mg Phosphor 38mg Magnesium 12mg Eisen 0.5mg	A 0mg B1 0.08mg B2 0.02mg C 8mg E 6mg

Gurke

Aus botanischer Sicht ist die Gurke ein Fruchtgemüse. Über die Herkunft der Gurke gibt es zwei Theorien: Nach der einen stammt sie aus Nordindien, wo sie schon seit etwa 4000 Jahren an den Südhängen des Himalaja wachsen soll. Nach der anderen kommt sie aus dem tropischen Afrika, von wo aus sie über Ägypten in den Mittelmeerraum gelangte. Die Gurke weist einen sehr hohen Wassergehalt auf (96%), ist nur begrenzt haltbar und kälteempfindlich. Sie sollte nicht unter 12° Celsius gelagert werden, da sie sonst weich und fleckig werden und faulen kann. Man sollte Gurken auch nicht zusammen mit Ethylen abgebenden Früchten wie Äpfel und Kiwis lagern. Gurken, die bitter schmecken, enthalten das giftige Cucurbitacin und sollten deshalb nicht gegessen werden.

1 Portion entspricht einem Drittel einer grossen Gurke



Saison: von April bis Oktober

Gurken sind ein sehr energiearmes Gemüse mit relativ geringem Nährstoffgehalt. Da die wenigen, wertvollen Inhaltsstoffe vorwiegend in der Schale der Gurke stecken, sollte man sie gut waschen aber nicht schälen.

Energie	Nährstoffe	Mineralstoffe	Vitamine
12 kcal 50 kJ	Protein 0.7g Fett 0.1g Kohlenhydrate 2g Nahrungsfasern 0.8g	Natrium 3mg Kalium 150mg Kalzium 19mg Phosphor 23mg Magnesium 12mg Eisen 0.3mg	A 0mg B1 0.02mg B2 0.02mg C 5mg E 0.09mg

je 100g essbarer Anteil

Kabis

Der Kabis ist ein Kohlgemüse. Er wächst das ganze Jahr hindurch und ist gut lagerfähig. Kabisarten sind bereits seit dem 8. Jahrhundert in Europa bekannt und werden heute noch in einer grossen Vielfalt angebaut. Kabis ist besonders im Winter nicht aus der Küche wegzudenken und lässt sich auf verschiedene Arten geniessen: roh, gedämpft, gewickelt oder als Sauerkraut. Roh, ist Kabis schwer verdaulich, wenn er blanchiert oder tiefgekühlt wird, nimmt seine blähende Wirkung jedoch ab. Der weisse Kabis wird auch Weisskohl genannt, während der rote Kabis auch unter den Namen Rotkohl bekannt ist.

1 Portion entspricht einem viertel Kabis



Saison: ganzjährig

Kabis ist reich an Vitamin C, Kalium, Kalzium und Nahrungsfasern. Er enthält viele Glucosinolate, die für das typische Aroma der Kohlgemüse verantwortlich sind und gesundheitsfördernde Wirkungen haben. Rotkohl enthält viel Anthozyane, was ihm auch seine typische Farbe verleiht.

Weisskohl

Energie

24 kcal
100 kJ

Nährstoffe

Protein 1,4g
Fett 0,2g
Kohlenhydrate 4,2g
Nahrungsfasern 3g

Mineralstoffe

Natrium 12mg
Kalium 255mg
Kalzium 45mg
Phosphor 36mg
Magnesium 14mg
Eisen 1,7mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,04mg
B2 0,04mg
C 48mg
E 0.4mg

Rotkohl

Energie

24 kcal
102 kJ

Nährstoffe

Protein 1,4g
Fett 0,3g
Kohlenhydrate 4g
Nahrungsfasern 3g

Mineralstoffe

Natrium 10mg
Kalium 250mg
Kalzium 52mg
Phosphor 36mg
Magnesium 13mg
Eisen 0,5mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,05mg
B2 0,03mg
C 57mg
E 0.9mg

je 100g essbarer Anteil

Karotte

Die Karotte gehört zum Wurzelgemüse. Sie wird auch Möhre, Rüebli oder Gelbrübe genannt. Ihr exakter Ursprungsort ist nicht bekannt, die Wildform wächst sowohl in Asien wie auch in Südeuropa. Es gibt eine Vielzahl von Karottensorten, von kleinen runden, über kurze und lange, bis hin zu vier Kilogramm schweren, als Viehfutter verwendete Riesenexemplare. Karotten haben einen kleinen Kern, Holzkern genannt. Hat dieser Kern die gleiche, intensive Färbung wie das Fruchtfleisch und die Schale, zeugt dies von bester Qualität. Frische Karotten sollten sich nicht biegen lassen, sondern brechen. Der Zuckergehalt ist bei den Karotten im Frühjahr höher als im Herbst und Winter. Bei der Lagerung sollten sie getrennt von Äpfeln gelagert werden, da die Karotten sonst bitter werden.

1 Portion entspricht zwei Karotten



Saison: ganzjährig

Die Farbe der Karotten variiert zwischen weiss über gelblich bis orangerot. Je kräftiger ihre Farbe, desto grösser ist der Anteil des gelben Pflanzenfarbstoffs Beta-Carotin. Jung geerntete Karotten enthalten bis zu sechs Prozent Zucker. Bei später geernteten Sorten ist der Zuckeranteil nicht mehr so hoch. Neben Beta-

Carotin enthalten Karotten viel Kalium und im Vergleich zu anderem Gemüse relativ viele Kohlenhydrate.

Energie

32 kcal
135 kJ

Nährstoffe

Protein 0.8g
Fett 0.3g
Kohlenhydrate 6.6g
Nahrungsfasern 2.6g

Mineralstoffe

Natrium 40mg
Kalium 300mg
Kalzium 30mg
Phosphor 25mg
Magnesium 14mg
Eisen 0.5mg

Vitamine

A 0mg
B1 0.1mg
B2 0.05mg
C 7mg
E 0.5m

je 100g essbarer Anteil

Keefe

Siehe Erbse

Kohlrabi

Der Kohlrabi ist eine Kohlsorte, die sich nicht etwa aus den Blättern (wie Kabis) oder aus den Blüten (wie Broccoli und Blumenkohl) entwickelt. Er bildet sich vielmehr aus dem unteren Teil der Sprossachse und wird darum zum Stängelgemüse gezählt. Die Heimat des Kohlrabi liegt vermutlich in Nordeuropa. Er ist durch eine Kreuzung aus wildem Kohl und der wilden weissen Rübe entstanden und erfreut sich seit dem 16. Jahrhundert in Mittel- und Osteuropa grosser Beliebtheit.

Ausschlaggebend für den Geschmack ist die Anbaumethode. Der im Treibhaus angebaute Kohlrabi schmeckt milder und besitzt zarteres Fleisch als Freilandkohlrabi. Seinen typischen, leicht süsslichen Geschmack erhält der Kohlrabi durch ätherische Öle.



1 Portion entspricht einem kleinen Kohlrabi

Saison: von März bis November

Kohlrabi enthält viel Kalium und Magnesium und Vitamin C.

Energie

24 kcal
100 kJ

Nährstoffe

Protein 1.9g
Fett 0.2g
Kohlenhydrate 3.7g
Nahrungsfasern 1.4g

Mineralstoffe

Natrium 20mg
Kalium 322mg
Kalzium 64mg
Phosphor 50mg
Magnesium 43mg
Eisen 0.5mg

Vitamine

A 0mg
B1 0.05mg
B2 0.05mg
C 63mg
E 0.4mg

je 100g essbarer Anteil

Kopfsalat

Der Kopfsalat gehört zum Blattgemüse und wird auch grüner Salat genannt. Schon die Griechen und Römer haben diesen Salat wegen der leicht beruhigenden Wirkung des in den Blättern enthaltenen Milchsafte geschätzt. Neben dem grünen gibt es auch roten Kopfsalat. Die rote Farbe ist sortenbedingt, wobei eine besonders intensive Färbung auch ein Zeichen dafür ist, dass der Salat über einen längeren Zeitraum hinweg starker Lichteinwirkung ausgesetzt war. Die rote Färbung entsteht durch Anthozyan. Anthozyanhaltige Kopfsalate bilden noch zartere und feinere Blätter als ihre grünen Verwandten. Man unterscheidet ausserdem zwischen Freiland- und Treibhaussalat. Letzterer wird meist grösser und hat erheblich mehr Gewicht. Ausserdem verhindert der Lichtmangel im Winter beim Treibhaussalat die typische Kopfbildung, weshalb dieser Salat auch nicht lagerfähig ist. Da Kopfsalat sehr empfindlich ist gegen Ethylen, sollte man ihn immer von Obst getrennt lagern.



1 Portion entspricht einem kleinen Kopfsalat

Saison: von März bis Dezember

Kopfsalat weist einen hohen Gehalt Wasser auf und enthält eine breite Palette von Vitaminen und Mineralstoffen.

**Energie**

11 kcal
47 kJ

Nährstoffe

Protein 1,2g
Fett 0,2g
Kohlenhydrate 1,1g
Nahrungsfasern 1,6g

Mineralstoffe

Natrium 10mg
Kalium 224mg
Kalzium 37mg
Phosphor 33mg
Magnesium 11mg
Eisen 1mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,06mg
B2 0,08mg
C 13mg
E 0,6

je 100g essbarer Anteil

Krautstiel

Siehe Mangold

Kürbis

Der orange Kürbis ist ein typisches Herbstgemüse. Er ist wie auch Gurke, Zucchini oder Melone ein Kürbisgewächs. Ursprünglich stammt er aus Südamerika, woher seine Samen nach Europa gebracht wurden. Heute wird der Kürbis fast weltweit kultiviert, was er hauptsächlich dem Umstand zu verdanken hat, dass er ohne Kühlung sehr lange haltbar ist. Der Vielfalt der verschiedenen Kürbisarten steht die Vielfalt der Möglichkeiten zur Verarbeitung von Kürbis in nichts nach. Er lässt sich braten, grillen, dünsten, überbacken, kochen oder einlegen. Durch sein dezentes Aroma kann er mit kräftigen Gewürzen pikant oder mit Beigaben wie Obst oder Zucker süß zubereitet werden. Auch die Kerne vieler Kürbisse sind roh oder geröstet eine kleine Köstlichkeit. Nicht zu verwechseln mit dem Speisekürbis ist der kleine Zierkürbis, der Cucurbitacin enthält und deshalb bitter und ungeniessbar ist. Auch für Gurken oder Zucchini gilt übrigens, dass sie nicht gegessen werden sollten, falls sie bitter schmecken.



1 Portion entspricht 120 Gramm Kürbis

Saison: von September bis Februar

Der Kürbis verfügt über reichlich Beta-Carotin. Er enthält fast 95 Prozent Wasser und grössere Mengen an Kohlenhydraten, Kalzium, Eisen, Vitamin C und B.

Energie

21 kcal
89 kJ

Nährstoffe

Protein 0,6g
Fett 0,1g
Kohlenhydrate 4,5g
Nahrungsfasern 1g

Mineralstoffe

Natrium 1mg
Kalium 274mg
Kalzium 18mg
Phosphor 20mg
Magnesium 7mg
Eisen 0,4mg

Vitamine

A 0mg
B1 --
B2 0,07mg
C 5mg
E 0,1mg

je 100g essbarer Anteil

Lattich

Der Lattich gehört wie alle Blattsalate zum Blattgemüse. Schon die alten Römer schätzten den leicht süsslichen Geschmack der knackigen Blätter, was auch den Namen Römischer Salat oder Romana Salat erklärt. Der Lattich hat abgerundete, längliche, grüne Aussenblätter. Die inneren Blätter sind zarter, weil sie wenig Sonnenlicht erhalten und dadurch eine bleiche, goldgelbe Farbe haben. Um dies zu erreichen, wurden die Pflanzen früher zusammengebunden. Bei den neueren Sorten ist dies nicht mehr nötig, da sie bereits in dieser Form wachsen. Die Form der Köpfe schwankt zwischen rund und oval. Lattich ist länger haltbar als Kopfsalat, weil er festere Blätter hat. Er kann roh als Salat zubereitet oder auch als Gemüse gedünstet werden.



1 Portion entspricht einem viertel bis halben Lattich

Saison: von Mai bis September

Lattich ist etwas reicher an Mineralstoffen als Kopfsalat und Eisbergsalat.

Energie

13 kcal
53 kJ

Nährstoffe

Protein 1.2g
Fett 0.3g
Kohlenhydrate 1.3g
Nahrungsfasern 1.5g

Mineralstoffe

Natrium 8mg
Kalium 234mg
Kalzium 37mg
Phosphor 24mg
Magnesium 11mg
Eisen 0,3mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,08mg
B2 0.07mg
C 8mg
E 0.5mg

je 100g essbarer Anteil

Lauch

Lauch oder auch Porree wird dem Zwiebelgemüse zugeteilt, botanisch gesehen ist er ein Liliengewächs. Er wurde bereits im Altertum in seiner Urform als Ackerknoblauch kultiviert. Er stammt vermutlich aus Vorderasien. Lauch ist frosthaltig, weshalb er meist im Freien angepflanzt wird. Je nach Saison unterscheidet er sich bezüglich Schaftlänge und Konsistenz sowie geringfügig auch im Geschmack. Die aromatischen, ätherischen Öle können vor allem beim Winterlauch so scharf sein, dass sie beim Verarbeiten wie Zwiebeln zu Tränen reizen. Weil der Lauch während seines Wachstums immer wieder mit neuer Erde zugedeckt wird, um seine die Grünfärbung durch Chlorophyll zu vermeiden, muss er zur Reinigung aufgeschnitten und zwischen den einzelnen Blätter kräftig gespült werden.



1 Portion entspricht einer Lauchstange

Saison: ganzjährig

Lauch enthält durchschnittliche Werte von verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen.

Energie

24 kcal
100 kJ

Nährstoffe

Protein 1,6g
Fett 0,3g
Kohlenhydrate 3,7g
Nahrungsfasern 2,8g

Mineralstoffe

Natrium 12mg
Kalium 256mg
Kalzium 31mg
Phosphor 35mg
Magnesium 11mg
Eisen 0,9mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,07mg
B2 0,04mg
C 18mg
E 0,73mg

je 100g essbarer Anteil

Mangold

Der Mangold ist ein Blattgemüse und eng mit der Rande (Rote Beete) verwandt. Man unterscheidet verschiedene Arten von Mangold. So hat der Stielmangold, auch Krautstiel genannt, grössere Blätter als der Schnittmangold. Vom Stielmangold nutzt man vorzugsweise die Blattstiele, die ähnlich wie Spargel oder Schwarzwurzel zubereitet werden. Der Schnittmangold hat kleinere Blätter und schmalere Blattstiele und wird wie Spinat zubereitet. Ursprünglich wurde Mangold ausschliesslich an den Küstengebieten des Mittelmeeres angebaut. Heute erfolgt der Anbau neben Italien, Frankreich und Spanien auch in Holland. Mangold gehört zu den Gemüsearten mit hohem Gehalt an Nitrat und Oxalsäure. Deshalb sollte Mangold nicht warmgehalten oder aufgewärmt werden. Die Oxalsäure wird durch Kochen oder Blanchieren aus dem Mangold herausgelöst, weshalb das Kochwasser weggeschüttet werden sollte.

1 Portion entspricht einem Mangold



Saison: von April bis Oktober

Mangold ist ein sehr guter Lieferant für Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere dank seinem Gehalt an Beta-Carotin, B-Vitaminen und Vitamin C sowie Kalium.

Energie

21 kcal
88 kJ

Nährstoffe

Protein 2,1g
Fett 0,2g
Kohlenhydrate 2,7g
Nahrungsfasern 1g

Mineralstoffe

Natrium 170mg
Kalium 378mg
Kalzium 80mg
Phosphor 43mg
Magnesium 81mg
Eisen 2,3mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,07mg
B2 0,13mg
C 35mg
E 0,03mg

je 100g essbarer Anteil

Nüsslisalat

Der Nüsslisalat oder Feldsalat gehört zur Familie der Baldriangewächse und ist damit weder mit den Kopfsalaten noch mit den Zichorien verwandt. Seine ursprüngliche Heimat ist Eurasien. Das anspruchslose, frostharte Kraut wächst dort wild, verstreut an Weg- und Feldrändern, und ist erst in neuerer Zeit eine Kulturpflanze geworden. Nüsslisalat kommt bei uns vorzugsweise aus inländischer Produktion. Er wird sowohl im Freiland wie im Gewächshaus kultiviert, der Anbau im Treibhaus unter Folie nimmt aber zu. Die zarten Blättchen sind sehr empfindlich und sollten rasch verzehrt werden, da sie sonst welken. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Nüsslisalat jedoch einige Tage. Die Blätter sind meist sehr sandig und müssen deshalb gründlich gewaschen werden.

1 Portion entspricht 120 Gramm



Saison: von August bis März

Nüsslisalat ist in der kalten Jahreszeit ein wichtiger Vitamin-Spender. Er hat einen hohen Gehalt an Vitamin C ebenso wie an Eisen und Beta-Carotin.

Energie

20 kcal
82 kJ

Nährstoffe

Protein 2g
Fett 0,4g
Kohlenhydrate 2g
Nahrungsfasern 1,7g

Mineralstoffe

Natrium 4mg
Kalium 459mg
Kalzium 38mg
Phosphor 53mg
Magnesium 13mg
Eisen 2.1mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,07mg
B2 0,09mg
C 38mg
E 0,3mg

je 100g essbarer Anteil

Peperoni

Die Peperoni ist ein Fruchtgemüse und stammt aus Süd- und Mittelamerika, wo sie ursprünglich als Zierpflanze angebaut wurde. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde sie dank Züchtungen als Gemüse nutzbar. Heute werden Peperoni in milde Gemüsepeperoni und in scharfe Gewürzpaprika (Peperoncini) unterteilt. Die Peperoni kann sowohl unreif (grüne Farbe) als auch reif (gelbe, rote, orange, violette, braune oder schwarze Farbe) geerntet und verzehrt werden. Beim Verarbeiten von Peperoni zu Saucen und Suppen sollte man darauf achten, keine säurehaltigen Zusätze wie Wein oder Zitrone zu verwenden oder diese erst kurz vor dem Servieren beizufügen, da sonst die leuchtenden Farben ins bräunliche umschlagen.



1 Portion entspricht einer halben Peperoni

Saison: von Juli bis Oktober

Schon in unreifem Zustand weisen Peperoni hohe Werte bei den Vitaminen C, E, Beta-Carotin sowie den B-Vitaminen auf. Ausgereifte Exemplare weisen noch mehr Vitamin C, Carotinoide und Flavonoide sowie Zucker auf, weshalb sie auch süsser schmecken.

Grüne Peperoni

Energie

16 kcal
68 kJ

Nährstoffe

Protein 0,8g
Fett 0,3g
Kohlenhydrate 2,6g
Nahrungsfasern 2g

Mineralstoffe

Natrium 6mg
Kalium 155mg
Kalzium 6mg
Phosphor 15mg
Magnesium 6mg
Eisen 0,3mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,01mg
B2 0,01mg
C 127mg
E 0,85m

rote, gelbe Peperoni

Energie

27 kcal
113 kJ

Nährstoffe

Protein 0,9g
Fett 0,3g
Kohlenhydrate 5,2g
Nahrungsfasern 2g

Mineralstoffe

Natrium 3mg
Kalium 169mg
Kalzium 9mg
Phosphor 20mg
Magnesium 12mg
Eisen 0,4mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,04mg
B2 0,03mg
C 165mg
E 0,7mg

je 100g essbarer Anteil

Radieschen

Das Radieschen gehört zu den Rettichen und wird dem Knollengemüse zugeteilt. Es stammt wahrscheinlich aus Asien. Wilde Formen wurden in China entdeckt und in japanischen sowie chinesischen Gärten als Zierpflanze angebaut. Wie alle Rettiche, enthält das Radieschen Senföl und Zucker. Das Senföl ist für den brennend-würzigen Geschmack zuständig. In Freilandsorten ist mehr davon enthalten als in Treibhausware. Wegen ihrer geringen Ansprüche an Boden und Klima können Radieschen rund ums Jahr angebaut und geerntet werden. Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass sie sich fest anfühlen, die Blätter grün und nicht welk sind. Zum Aufbewahren können sie mit den Wurzeln in eine Schüssel mit Wasser gestellt werden. So halten sie sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank frisch.



1 Portion entspricht sechs bis acht Radieschen

Saison: von Mai bis September

Radieschen weisen eine ausgewogene Palette an Vitaminen und Mineralstoffen auf und enthalten reichlich gesundes Senföl.

Energie

14 kcal
58 kJ

Nährstoffe

Protein 1g
Fett 0,1g
Kohlenhydrate 2,1g
Nahrungsfasern 1,6g

Mineralstoffe

Natrium 21mg
Kalium 241mg
Kalzium 26mg
Phosphor 18mg
Magnesium 9mg
Eisen 0,4mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,03mg
B2 0,03mg
C 29mg
E 0,01mg

je 100g essbarer Anteil

Rande

Die Rande (Rote Bete) gehört zur Familie der Gänsefußgewächse und wird dem Knollengemüse zugeteilt. Wegen ihres hohen Eisen-Gehalts war sie in früheren Zeiten ein wichtiges Naturheilmittel. Das rote Fruchtfleisch erhält seine Farbe durch die hohe Konzentration von Betanin und etwas Anthozyan. Der farblich intensive Saft der Rande wird in der Lebensmittelindustrie auch als natürlicher Farbstoff genutzt. Die Rande kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wird aber heute in ganz Europa angebaut. Chioggia ist eine in Italien angebaute Variante der Rande mit weissen und roten Ringen. Seltener sind weisse und gelbe Randen, sie werden meistens von Liebhabern in Kleingärten angebaut und sind nur vereinzelt im Handel erhältlich. Ob rot, gelb oder weiss: Alle weisen sie den typischen, leicht sauren Geschmack auf. Zur Haupterntezeit gibt es Randen mit Blättern, welche wie Spinat zubereitet werden können und sehr nährreich sind.



1 Portion entspricht einer kleinen Randenknolle

Saison: von August bis April

Randen besitzen viel Kalium und im Vergleich zu anderen Gemüsesorten hohe Werte an Kohlenhydraten.

Energie

41 kcal
170 kJ

Nährstoffe

Protein 1,5g
Fett 0,1g
Kohlenhydrate 8,4g
Nahrungsfasern 2,5g

Mineralstoffe

Natrium 58mg
Kalium 407mg
Kalzium 17mg
Phosphor 45mg
Magnesium 21mg
Eisen 0,9mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,02mg
B2 0,04mg
C 10mg
E 0,05mg

je 100g essbarer Anteil

Rettich

Der Rettich ist ein Wurzelgemüse aus der Familie der Kreuzblütler. Ursprünglich stammt er aus Vorderasien. Im asiatischen Raum ist er auch weitaus populärer als bei uns. Es gibt ihn inzwischen in einer Vielzahl von Formen und Farben. Die Wurzel, kann je nach Sorte rot, weiss oder schwarz sein. Man unterscheidet den einjährigen Frühjahrs- und Sommerrettich und den zweijährigen Winterrettich sowie das Radieschen. Im Mittelalter wurde Rettich als Heilpflanze bei Gallen- und Leberleiden genutzt. Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt er sich drei bis vier Tage lang aufbewahren.



1 Portion entspricht einem halben Rettich

Saison: von April bis November

Neben einem ausgewogenen Vitamin- und Mineralstoff-Verhältnis enthält der Rettich vor allem Glucosinolate, die ihm seine intensive Schärfe geben. Frühjahrsrettiche sind milder, schwarze Herbst- und Winterrettiche dagegen können beissend scharf sein.

Energie
16 kcal
65 kJ

Nährstoffe
Protein 0,6g
Fett 0,3g
Kohlenhydrate 2,6g
Nahrungsfasern 1,2g

Mineralstoffe
Natrium 12mg
Kalium 243mg
Kalzium 20mg
Phosphor 18mg
Magnesium 7mg
Eisen 0,8mg

Vitamine
A 0mg
B1 0,03mg
B2 0,04mg
C 23mg
E 0mg

je 100g essbarer Anteil

Romanesco

Der Romanesco ist eine Weiterzüchtung des Blumenkohls und gehört wie dieser zum Blütengemüse. Aus botanischer Sicht wird er zur Familie der Kreuzblütler gezählt. Er ist im Mittelmeerraum beheimatet und wird seit dem 16. Jahrhundert auch bei uns kultiviert. Wegen des spitzen, türmchenartigen Aufbaus seiner Röschen wird er auch Minarett- oder Türmchen-Blumenkohl genannt. Romanesco sollte vor der Verarbeitung kurz in kaltes Salzwasser gelegt werden, damit eventuell vorhandene Kleintiere herausgeschwemmt werden. Er wird vorwiegend gekocht gegessen, nur wenn er sehr jung ist, kann man ihn auch als Rohkost verarbeiten.



1 Portion entspricht einem Romanesco mit acht bis zehn Zentimeter Durchmesser

Saison: von Mai bis November

Romanesco hat ähnliche Nährwerte wie der Blumenkohl, der Beta-Carotin-Gehalt ist aber deutlich höher.

Energie
22 kcal
90 kJ

Nährstoffe
Protein 2.4g
Fett 0.3g
Kohlenhydrate 2.3g
Nahrungsfasern 2.4g

Mineralstoffe
Natrium 14mg
Kalium 328mg
Kalzium 20mg
Phosphor 48mg
Magnesium 17mg
Eisen 0.5mg

Vitamine
A 0mg
B1 0,1mg
B2 0,1mg
C 73mg
E 0.2mg

je 100g essbarer Anteil

Rosenkohl

Der Rosenkohl wird dem Kohlgemüse zugeteilt und gehört botanisch gesehen zu den Kreuzblütengewächsen. Die Röschen des Rosenkohls sind kleine Kohlköpfe, die rund um einen Stängel wachsen. Je nach Sorte können die Köpfchen einen Durchmesser von mehr als vier Zentimetern haben. Ihre Farbe variiert von hell- bis dunkelgrün, manchmal sind sie auch rot. Durch Frosteinwirkung reduziert sich der bittere Geschmack der Röschen ein wenig. Rosenkohl kann im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahrt werden.



1 Portion entspricht acht bis zehn Röschen

Saison: von September bis Dezember

Die Mini-Kohlköpfe stecken voller wichtiger Nährstoffe. So enthalten sie eine Kombination von Thiamin und Folsäure, was sie zu einem idealen Gemüse für Menschen mit Konzentrationsmangel und stark belasteten Nerven macht.

Energie

34 kcal
144 kJ

Nährstoffe

Protein 4g
Fett 0,5g
Kohlenhydrate 3,5g
Nahrungsfasern 4,3g

Mineralstoffe

Natrium 9mg
Kalium 411mg
Kalzium 31mg
Phosphor 77mg
Magnesium 23mg
Eisen 1,1mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,14mg
B2 0,13mg
C 110mg
E 0,9mg

je 100g essbarer Anteil

Rucola

Der Rucola, auch als Rauke oder Arugula bekannt, ist eine Salatpflanze und gehört der Familie der Kreuzblütler an. Rucola ist auf der Nordhalbkugel und in Südamerika verbreitet. Seit den 1980er-Jahren ist Rucola bei uns als Salatpflanze wieder bekannt, er wurde aber auch schon im Mittelalter bei uns angebaut. Als Rucola sind zwei verschiedene Arten im Handel: Die Salat- oder Ölrauke hat zehn bis 15 Zentimeter lange, gefranste Blätter. Die Wilde Rauke hingegen hat schmale, stark gezahnte Blätter. Rucola sollte nach der Ernte rasch verzehrt werden.



1 Portion entspricht 120g Rucola

Saison: Juni bis Oktober

Gesundheitlich wertvoll ist der hohe Gehalt an Glucosinolaten, Beta-Carotin und Folsäure. Leider kann Rucola auch sehr hohe Nitratwerte aufweisen, weshalb man ihn eher sparsam verwenden und zum Beispiel mit anderen Salaten gemischt servieren sollte.

Energie

25 kcal
105 kJ

Nährstoffe

Protein 2.6g
Fett 0.7g
Kohlenhydrate 2.1g
Nahrungsfasern 1.6g

Mineralstoffe

Natrium 27mg
Kalium 369mg
Kalzium 160mg
Phosphor 52mg
Magnesium --
Eisen 1.5mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,04mg
B2 0,09mg
C 15mg
E 0.43mg

je 100g essbarer Anteil

Rüebli

Siehe Karotte

Schwarzwurzel

Die Schwarzwurzel zählt zum Wurzelgemüse und gehört wie Artischocke, Chicorée, Radicchio und Topinambur zur Familie der Korbblütler. Lange Zeit war die aus Spanien stammende Wurzel nur als Heilpflanze bekannt. Ab etwa 1700 wurde sie dann auch als Gemüse angebaut. Die Schwarzwurzel kann wie Spargel gegessen werden, obwohl sie nicht ganz so zart ist. Um hartnäckige Flecken auf der Haut zu vermeiden, sollte die Schwarzwurzel mit Handschuhen gerüstet werden. Werden die geschälten Wurzeln gleich in Zitronenwasser mit etwas verquirltem Mehl gelegt, bleiben sie weiss.

1 Portion entspricht einer kleinen Schwarzwurzel



Saison: von November und März

Die Schwarzwurzel ist ein wertvolles Wintergemüse. Ihre wichtigsten Inhaltsstoffe sind Kalium, Vitamin B1 und E.

Energie

18 kcal
75 kJ

Nährstoffe

Protein 1,4g
Fett 0,4g
Kohlenhydrate 2,1g
Nahrungsfasern 18,3g

Mineralstoffe

Natrium 5mg
Kalium 320mg
Kalzium 53mg
Phosphor 76mg
Magnesium 23mg
Eisen 3,3mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,11mg
B2 0,04mg
C 4mg
E 3mg

je 100g essbarer Anteil

Sellerie

Schon die alten Ägypter und Griechen haben den Sellerie gekannt. Seit dem Spätmittelalter wird Sellerie auch nördlich der Alpen angebaut. Er kommt überwiegend aus Freilandanbau. Die bekanntesten Selliessorten sind der Knollen- oder Wurzelsellerie, der Stangensellerie, auch Stiel- oder Bleichsellerie genannt, und der Schnittsellerie. Sellerie lässt sich vielfältig einsetzen: roh als Salat, gepresst als Saft, gekocht in Suppen oder in Scheiben geschnitten und gebraten. Der Stangensellerie bildet im Gegensatz zum Knollensellerie keine Knolle aus, dafür entwickelt er stark fleischige Blattstiele. Vom Schnittsellerie werden nur die an Petersilie erinnernden Blätter verwendet, die sich dank ihrem kräftigen Aroma gut zum Würzen von Speisen eignen.

1 Portion entspricht zirka einem Drittel Sellerieknolle oder zwei Selleriestangen



Saison: Knollensellerie ganzjährig, Stangensellerie und Schnittsellerie von Mai bis September

Sellerie zeichnet sich vor allem durch seine ätherischen Öle und Mineralstoffe aus.

Energie

18 kcal
77 kJ

Nährstoffe

Protein 1,5g
Fett 0,3g
Kohlenhydrate 2,4g
Nahrungsfasern 5g

Mineralstoffe

Natrium 100mg
Kalium 321mg
Kalzium 43mg
Phosphor 63mg
Magnesium 12mg
Eisen 0,7mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,05mg
B2 0,06mg
C 8mg
E 0,36mg

je 100g essbarer Anteil

Spargel

Der Spargel ist ein Stängelgemüse und wird unterteilt in Bleichspargel (weisser Spargel) und Grünspargel (grün und violettgrün). Der Spargel ist bereits seit 2000 Jahren bekannt und wurde in den Klostersgärten als Heilpflanze angebaut. Der grüne Spargel wächst über der Erde und hat einen hohen Chlorophyll-Gehalt, ein kräftigeres Aroma und mehr Vitamin C als der weisse Spargel, der unter der Erde vor Licht geschützt wächst. Spargeln sollen möglichst frisch genossen werden. Frische Spargeln sind prall, haben feuchte Schnittflächen und quietschen, wenn man sie aneinander reibt. Zur Aufbewahrung wickelt man die Spargeln am besten in ein feuchtes Tuch und lagert sie ein bis maximal zwei Tage im Kühlschrank.



1 Portion entspricht zwei bis vier Spargeln

Saison: von April bis Juni

Spargeln sind sehr kalorienarm und enthalten Asparaginsäure, welche entwässernd wirkt. Der grüne Spargel enthält doppelt so viel Vitamin C und Beta-Carotin wie der weisse Spargel.

Energie

24 kcal
100 kJ

Nährstoffe

Protein 2,2 g
Fett 0,2g
Kohlenhydrate 3,3g
Nahrungsfasern 1,7g

Mineralstoffe

Natrium 3mg
Kalium 269mg
Kalzium 22mg
Phosphor 56mg
Magnesium 18mg
Eisen 0,9mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,15mg
B2 0,13mg
C 14mg
E 1,7mg

je 100g essbarer Anteil

Spinat

Der Spinat zählt zum Blattgemüse und wird botanisch den Fuchsschwanzgewächsen zugeordnet. Je nach Aussaattermin wird er in Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Winterspinat unterschieden. Der Frühlings- und Sommerspinat hat zarte Blätter, die sich roh als Salat eignen. Der Herbst- und Winterspinat eignet sich eher zum Blanchieren. Am besten sollte der Spinat nur zwei Minuten blanchiert und maximal fünf Minuten gedünstet werden, da längeres Kochen seine wertvollen Inhaltsstoffe zerstört. Spinat ist heute eines der beliebtesten Tiefkühlprodukte. Wird er vom Feld direkt verarbeitet und tiefgekühlt, bleibt der grösste Teil der Vitamine erhalten. Spinat enthält längst nicht so viel Eisen wie aufgrund eines Rechenfehlers lange Zeit angenommen. Der Chemiker, der das Gemüse erstmals analysierte, hatte sich um eine Kommastelle vertan. Dennoch gehört der Spinat dank seinem ausgewogenen Nährstoff-Verhältnis zu den guten Vitamin- und Mineralstoff-Lieferanten.



1 Portion entspricht 120 Gramm Spinat

Saison: von März bis Dezember

Spinat enthält beachtliche Mengen an Kalium, Folsäure, Vitamin C und Beta-Carotin. Wie auch Mangold kann Spinat grössere Mengen Nitrat enthalten. Den Nitrat-Gehalt kann man jedoch durch Blanchieren reduzieren.

Energie

18 kcal
74 kJ

Nährstoffe

Protein 2,7g
Fett 0,4g
Kohlenhydrate 0,8g
Nahrungsfasern 2,6g

Mineralstoffe

Natrium 65mg
Kalium 529mg
Kalzium 104mg
Phosphor 52mg
Magnesium 58mg
Eisen 2,7mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,1mg
B2 0,22mg
C 40mg
E 1,84mg

je 100g essbarer Anteil

Tomate

Die Tomate ist ein Nachtschattengewächs und gehört zum Fruchtgemüse. Sie stammt ursprünglich aus Ecuador und Peru und wurde im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht. Sie wird in verschiedenen Formen und Grössen im Handel angeboten. Vom Verzehr von grünen, unreifen Tomaten ist abzuraten, da sie das Alkaloid Solanin enthalten. Während des Reifevorgangs baut sich das Solanin ab und es bilden sich Lycopin und Beta-Carotin. Diese beiden Stoffe sind hauptsächlich für die rote Färbung der Tomaten verantwortlich. Im Gegensatz zu den meisten Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen ist Lycopin nicht hitzeempfindlich. Im Gegenteil wird Lycopin erst durch Erhitzen richtig wertvoll für unseren Körper. Darum sollten Tomaten regelmässig auch in gekochter Form, etwa als Sauce oder Suppe, genossen werden. Tomaten sollten nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, da sie dort ihr Aroma verlieren.



1 Portion entspricht einer grossen Tomate

Saison: von Juni bis September

Tomaten sind reich an Lycopin.

Energie

19 kcal
78 kJ

Nährstoffe

Protein 0,8g
Fett 0,3g
Kohlenhydrate 3,2g
Nahrungsfasern 1,2g

Mineralstoffe

Natrium 5mg
Kalium 227mg
Kalzium 9mg
Phosphor 24mg
Magnesium 11mg
Eisen 0,5mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,06mg
B2 0,04mg
C 18mg
E 1mg

je 100g essbarer Anteil

Wirz

Der Wirz oder Wirsing wird dem Kohlgemüse zugeteilt und gehört botanisch zur Familie der Kreuzblütler. Er stammt aus dem nördlichen Mittelmeerraum und ist eng mit dem Weiss- und Rotkohl verwandt. Wirsing hat grüne, gekräuselte Blätter und sein Blattgefüge sitzt wesentlich lockerer als das des Weisskohls. Der Wirsing ist als Rohkost zwar weniger geeignet, dennoch ist er in der Küche sehr vielseitig verwendbar, da seine Blätter zarter sind als die der meisten anderen Kohlarten. Gut schmeckt er gedünstet oder in Suppen. Auch in Eintöpfen wird er gerne verwendet.



1 Portion entspricht einem viertel Wirz

Saison: ganzjährig

Die Nährwerte des Wirz sind vergleichbar mit jenen des Weisskohls. Jedoch sind die Folsäurewerte um ein dreifaches höher als beim Weisskohl und ausserdem weist er die höchsten Glucosinolat-Werte unter den Kohlgemüsen auf.

Energie

26 kcal
107 kJ

Nährstoffe

Protein 2.8g
Fett 0.3g
Kohlenhydrate 2.9g
Nahrungsfasern 2.6g

Mineralstoffe

Natrium 9mg
Kalium 236mg
Kalzium 64mg
Phosphor 56mg
Magnesium 12mg
Eisen 0.6mg

Vitamine

A 0mg
B1 0.06mg
B2 0.06mg
C 49mg
E 2.5mg

je 100g essbarer Anteil

Zucchetti

Die Zucchetti oder Zucchini werden dem Fruchtgemüse zugeteilt und gehören botanisch gesehen zu den Beerengewächsen. Die Zuchetti ist eine Form des Gartenkürbisses, daher der Name Zucchetti, was auf Italienisch soviel wie «kleiner Kürbis» heisst. Sie stammt aus Westindien und Mexiko. Das Gemüse mit dem typischen Fruchtstiel von zehn bis vierzig Zentimeter Länge ist hellgrün bis dunkelgrün und fein gelblich-weiss gesprenkelt. Neuere Sorten sind auch knallig gelb oder hellgrün und birnenförmig. Das Fruchtfleisch ist im Geschmack sehr dezent, allerdings können Zucchetti gelegentlich auch bitter schmecken. Der bittere Geschmack entsteht, wenn bei Trockenheit nicht genügend bewässert wurde. Und es gibt Sorten, die durch Rückkreuzung mit Zierformen bitter schmeckende Cucurbitacine enthalten. Deshalb sollte man Zuchetti vor der Zubereitung probieren: Schmecken sie bitter, lieber nicht verwenden. Zucchetti sollten nicht mit Tomaten oder Obst zusammen gelagert werden, da das von diesen abgesonderte Ethylen sie rasch verderben lässt. Zucchetti sind kälteempfindlich und sollten nicht unter 7°C aufbewahrt werden.



1 Portion entspricht einer kleinen Zucchetti

Saison: von Juli bis September

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen der Zucchetti gehört Beta-Carotin.

Energie

17 kcal
71 kJ

Nährstoffe

Protein 1,8g
Fett 0,2g
Kohlenhydrate 2g
Nahrungsfasern 1g

Mineralstoffe

Natrium 3mg
Kalium 230mg
Kalzium 19mg
Phosphor 31mg
Magnesium 23mg
Eisen 0,8mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,05mg
B2 0,04mg
C 20mg
E 0mg

je 100g essbarer Anteil

Zwiebel

Die Zwiebel war bereits vor über 5000 Jahren in Asien und im Mittelmeerraum bekannt und schon damals ein wichtiges Nahrungsmittel. In der Schweiz ist sie heute in Bezug auf die Produktionsmenge nach der Karotte und der Tomate das dritt wichtigste Gemüse. Die Formenvielfalt ist teils sortenbedingt, teils durch Umweltbedingungen geprägt. Bei feuchter Witterung und dichtem Bestand bilden sich runde bis birnenförmige Zwiebeln. Durch trockene Witterung und weiten Stand wird die Bildung von flachen Zwiebeln begünstigt. Rote und weisse Zwiebeln stammen vorwiegend aus Italien und haben einen milden Geschmack. Die Schalotte ist die mildeste Zwiebel. Die grossen, milden und süsslichen Gemüsezwiebeln sind eine spanische Spezialität. Wie beim Lauch und beim Knoblauch ist das ätherische Öl Allicin für den milden bis scharfen Geschmack verantwortlich. Allicin reizt beim Verarbeiten von Zwiebeln die Schleimhäute, so dass die Augen tränen und die Nase laufen kann.



1 Portion entspricht einer grossen Zwiebel

Saison: ganzjährig

Wichtigster Inhaltsstoff ist Allicin.

Energie

35 kcal
146 kJ

Nährstoffe

Protein 1,3g
Fett 0,2g
Kohlenhydrate 7g
Nahrungsfasern 1,8g

Mineralstoffe

Natrium 6mg
Kalium 170mg
Kalzium 25mg
Phosphor 33mg
Magnesium 10mg
Eisen 0,3mg

Vitamine

A 0mg
B1 0,06mg
B2 0,02mg
C 7mg
E 0,14mg

je 100g essbarer Anteil