

Gemüse

Gemüse sind essbare Pflanzenteile. Dazu gehören Blätter, Früchte, Wurzeln oder Knollen. Je nach Gemüseart können diese roh, gekocht oder konserviert verzehrt werden. Einige Gemüse werden durch Garen bekömmlicher, z. B. Kohl.

Je bunter, desto...

Gelb, Rot, Grün oder Violett – sekundäre Pflanzenstoffe verleihen pflanzlichen Nahrungsmitteln ihre Farbe. Je bunter die Gemüseauswahl, desto grösser ist die Vielfalt an gesundheitsfördernden Stoffen für den Körper!

Frischgemüse und Lagergemüse

Viele Gemüsesorten können in der Schweiz von Frühling bis Herbst geerntet werden. Selbst im Winter wächst noch Gemüse, dazu gehören Pastinaken, Chicorée oder Grünkohl. Lagergemüse wie Rübli, Pastinaken oder Randen lassen sich mehrere Monate lagern. So stehen auch im Winter verschiedene regionale Gemüse zur Verfügung.



Wasser, Licht oder Wärme verringert den Nährstoffgehalt von Gemüse und Früchten. Um möglichst viele Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten, gilt daher:

- so frisch wie möglich verarbeiten
- unverarbeitet kurz und gründlich mit kaltem Wasser waschen
- nur wenn nötig und sparsam schälen
- möglichst kurz und mit wenig Flüssigkeit garen



Grün hats in sich

Gemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern. Sie haben einen hohen Wasseranteil und liefern nur wenige Kalorien.



Weniger is(s)t mehr

Beim Verarbeiten von Gemüse werden essbare Bestandteile wie die Rübli- oder Gurkenschale, der Strunk des Broccoli oder die dunkelgrünen Blätter des Lauchs oft weggeworfen. Diese sind jedoch einwandfrei geniessbar.

Verarbeitungsgrad

Neben unverarbeitetem Frischgemüse ist im Handel auch Gemüse mit unterschiedlichem Verarbeitungsgrad erhältlich. Beispiele:

- getrocknete Bohnen
- tiefgekühlter Broccoli
- geräffelte Rübli
- geschälte Tomaten in der Dose
- gegarte Gartenerbsen in der Dose

Frischgemüse

Tomaten und Rübli
sind die Lieblingsgemüse
der Schweizerinnen
und Schweizer.

Lagergemüse