

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 Rüebli, 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

Verarbeitungsgrad

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

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



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 Rüebli- oder Gurkenschale, der Strunk des Broccoli oder die dunkelgrünen Blätter des Lauchs oft weggeworfen. Diese sind jedoch einwandfrei geniessbar.

Frischgemüse

Tomaten und Rüebli sind die Lieblingsgemüse der Schweizerinnen und Schweizer.

Lagergemüse

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind wertvoll für die Gesundheit, nachhaltig und preiswert. In vielen Ländern gehören sie zur Alltagsküche. Aus Linsen, Bohnen und Erbsen können die unterschiedlichsten Gerichte zubereitet werden, wie Currys, Suppen, Salate, Brotaufstriche oder Saucen.

Definition

Hülsenfrüchte sind die getrockneten Samen von Pflanzen wie Linsen, Erbsen, Kichererbsen oder Bohnen. Sie reifen in einer Hülse heran, weshalb sie Hülsenfrüchte genannt werden.

Hülsenfrüchte zubereiten

Mit Ausnahme von Linsen, Erbsen und Erdnüssen müssen alle Hülsenfrüchte eingeweicht werden.

Hülsenfrüchte können

- mit viel Wasser gesiedet werden
- im Dampfkochtopf deutlich schneller gegart werden (ca. 1/5 der Kochzeit)
- Blähungen verursachen, wenn sie nicht genügend gegart oder vor dem Garen nicht eingeweicht werden

Kidneybohnen haben ihren Namen von der nierenähnlichen Form.



- 1/2 KL Natron im Kochwasser verkürzt die Garzeit und macht die Hülsenfrüchte schneller weich
- Das Kochwasser von Kichererbsen kann schaumig gerührt werden. So kommt es als veganer Ersatz für Eischnee zum Einsatz, z.B. bei der Zubereitung der Kichererbsennuggets, S. 291
- Roh sind Hülsenfrüchte ungeniessbar, die einzige Ausnahme ist die Gartenerbse
- Hülsenfrüchte haben kaum Eigengeschmack, daher ist das Würzen hier besonders wichtig
- Sojabohnen enthalten besonders viele Proteine

Richtwerte für Einweich- und Garzeiten von Hülsenfrüchten

	Einweichen	Garen
Rote Linsen(geschält)	–	8–10 Min.
Grüne Linsen (ungeschält)	–	25 Min.
Kichererbsen, Erbsen (ungeschält)	8–12 Std.	45 Min.
Bohnen	8–12 Std.	60–90 Min.
Sojabohnen	8–12 Std.	90–120 Min.

Verarbeitungsgrad

Die meisten Hülsenfrüchte sind getrocknet oder bereits gekocht als Konserve erhältlich. Es werden auch Fertiggerichte aus Hülsenfrüchten verkauft, etwa Falafel oder Hummus.

Sojabohnen sind meistens nur verarbeitet erhältlich, beispielsweise als Sojamilch, Sojasauce, Tofu oder Tempeh.



Hülsenfrüchte sind die proteinreichsten pflanzlichen Nahrungsmittel. Linsen, Erbsen und Bohnen haben einen hohen Gehalt an Nahrungsfasern. Deshalb machen sie lange satt. Erdnüsse sind auch Hülsenfrüchte, enthalten jedoch viel mehr Fett als die anderen.

Rote Linsen sind in 10 Min. gar.

