

Gemüse - Genuss und Gesundheit – wissenswertes über verschiedene Gemüsearten

(Quelle: Gemüse, BLV)

Wirsing [Gemüse 45(1)]

Im Hinblick auf die Inhaltsstoffe ist Rosenkohl Spitzenreiter unter den Kohlarten, aber auch Wirsing hat viel Gutes zu bieten. Kabis, Kappes, Kraut oder Kohl – gemeint sind die runden, festen Köpfe des Wirsings, Weißkohls oder Rotkohls. Obwohl ähnlich in Wuchs, Kultivierung, Ernte und Lagerung unterscheiden sie sich doch in Bezug auf die Verwertung, und auch die Inhaltsstoffe weichen ab. Wirsing, Welschkraut oder Savoyerkohl genannt, stammt aus dem nördlichen Mittelmeerraum. Das gekräuselte Gemüse ist leichter verdaulich als Weißkohl, seine Mineral- und Vitalstoffe sind am leichtesten für den Organismus aufschließbar. Wirsing stimuliert die Verdauungsdrüsen, entwässert und fördert den Zellaufbau. Er enthält doppelt so viel Eiweiß, Eisen und Phosphor wie Weiß- oder Rotkohl und ist ein ausgezeichnete Magnesiumlieferant.

Antike Kohlmedizin

Aufzeichnungen über den Nutzen des Kohlgemüses gibt es seit der Antike. Ägypter wie Römer wussten um die Kater-Killer-Funktion von Kohl: „Wenn du auf einem Bankett viel trinken und das Mahl genießen willst, iss vorher so viel rohen Kohl mit Essig, wie du willst“, empfahl Cato. Die Griechen schätzten Kohl so hoch ein, dass sie 621 v. Chr. ein Gesetz erließen, das die Todesstrafe für jeden forderte, der Kohl stahl. Kohl galt als Allheilmittel gegen Geistes- und Nervenkrankheiten, aber auch im Aberglauben verhaftete Wirkungen wurden ihm zugeschrieben. So sollte man sich an jedem Freitag, den 13., ein Kohlblatt auf die Stirn legen, um das Böse zu vertreiben. „Wer kann und mag alle Kraft und Tugend des gemeinen Cappeskrautes erzählen“, fragt Hieronymus Bock in seinem Kreutterbuch von 1539. Er schätzte Kohl höher als andere Gemüsearten ein: „Ist auch irgendein bräuchliches Küchenkraut in Germania, das jedermann, ja auch dem Rindvieh annehmiger sei dann das Cappeskraut?“ Sebastian Kneipp war derselben Meinung und empfahl, dieses „allergesündeste Nahrungsmittel“ möglichst oft zu verwenden.

Nervennahrung

Die Vitamine des B-Komplexes beeinflussen unser Nervensystem. Spannkraft, Zuversicht, Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer und gute Laune hängen stark davon ab, wie gut der Organismus mit B-Vitaminen ausgestattet ist. Sie bilden im Zusammenspiel mit Mangan – in Wirsing genau wie die B-Vitamine reichlich enthalten – lebenswichtige Enzyme, die bei der Versorgung von Gehirn und Nerven eine zentrale Bedeutung haben.

Bioaktive Senföle

Das für Kohlarten typische Aroma geht auf die enthaltenen Glucosinolate aus der Stoffgruppe der sekundären Pflanzenstoffe zurück. Diese Senföle-Glykoside werden erst bei Verletzung der Pflanzenzellen frei und finden sich auch in anderen Kreuzblütlern wie Rettich, Kresse, Meerrettich und Senf. Sie töten Mikroorganismen ab und wirken so als natürliches Antibiotikum. Dadurch sind Kreuzblütler wertvolle Helfer bei Grippeinfektionen, Blasenentzündung und Magengeschwüren. Wichtig ist dabei, dass die Glucosinolate und ihre Abbauprodukte schon im Blut vorhanden sind, ehe krebserregende Stoffe auf den Organismus einwirken. Regelmäßiger Kohlgenuß ist also am wirksamsten. Beim Erhitzen entweichen etwa die Hälfte dieses Wertstoffes ins Kochwasser – also

keinesfalls wegkippen und möglichst schonend dünsten. Zur Immunstärkung – unterstützt durch die hohe Vitamin C-Menge – kommt die krebshemmende Wirkung der Senföle hinzu. So sind folgende Mengen an Glucosinolaten (Senfölen) in mg/100 g Produkt enthalten in: Rosenkohl 60 bis 390, Wirsing 50 bis 120, Rotkohl 40 bis 110, Kohlrübe 40 bis 170, Weißkohl 30 bis 80, Chinakohl 20 bis 140, Blumenkohl 10 bis 210, Grünkohl 90 und Brokkoli 60 mg/100 g. Senföle stimulieren die Enzyme in der Leber, die für die schnelle Bindung von Kanzerogenen (Krebsauslösern) an das Transportenzym Glutathion zuständig sind. Durch die Bindung der krebsauslösenden Fremdmoleküle an große körpereigene Moleküle wie Glutathion werden die Kanzerogene biologisch inaktiv und wasserlöslich (Ausscheidung über den Urin).

Löwenzahn [Gemüse 44(8)]

Butterblume, Kuhblume, Milchblume, Pusteblume oder Franzosensalat, gemeint ist bei über 500 deutschen Namen immer Löwenzahn (*Taraxum officinale*). Er galt bei den alten Kulturvölkern und im Mittelalter als Heilpflanze, im 17. Jahrhundert stieg er als Salat zum nutzbaren Gemüse auf, das als begehrte Delikatesse vor allem in Frankreich, Belgien, der Schweiz und in deutschen Grenzregionen zu diesen Anbauländern kultiviert wird.

Gehaltvoller Salat

Der mit den Zichoriensalaten verwandte Löwenzahn enthält neben Sesquiterpen-Bitterstoffen (Taraxinsäureglykosid), Triterpene (Taraxasterol), Karotinoiden und Flavonoiden auch ätherische Öle und vor allem im Herbst Inulin (Gehalt in der Wurzel im Frühjahr 1,7%, ab August 5%). Dazu kommen hohe Gehalte an Mineralstoffen, besonders Kalium, Kalzium und Magnesium. Auch Spurenelemente wie Mangan, Eisen, Kupfer und Zink sind reichlich vertreten. Der Milchsafte ist schwach giftig, das Auslutschen der milchsafteführenden Stängel kann zu Übelkeit führen. Heilkräftig ist die ganze Pflanze: Wurzel, Blätter und Blüten. Löwenzahn regt die Drüsentätigkeit an, unterstützt also den Stoffwechsel. Damit lindert er neben Magenbeschwerden und Verdauungsstörungen auch Rheuma und Gicht. Er hemmt zudem die Gallensteinbildung und wirkt Akne entgegen. In der Phytotherapie wird die Pfahlwurzel samt Kraut im Mai ausgestochen, gespalten, schnell getrocknet und klein geschnitten. Die Wurzel ist eine der wirksamsten Arzneien zum Ausleiten von Toxinen, die sich nach Infektionen, Medikamenteneinnahme oder durch Umweltgifte im Körper angesammelt haben.

Alte Heilpflanze

Die erste Überlieferung zum Heilwert des Löwenzahns findet sich in Schriften arabischer Ärzte im 11. Jh. Danach hat Avicenna mit Löwenzahn-Milchsafte Augenentzündungen kuriert. Im Mittelalter schätzte man vor allem die harntreibende Wirkung. Auch Warzen wurden mit Löwenzahn behandelt: Am dritten Tag bei abnehmenden Mond pflücken und den Saft sofort auf die Warze streichen, lautete das Rezept. Heute nutzt die Volksmedizin den Löwenzahn bei Rheuma, Ekzemen und als leichtes Abführmittel. Presssaft aus jungen Blättern gilt als Gegenmittel bei Arthrosen und Abnutzungserscheinungen der Gelenke. Die frischen, jungen Blätter werden als Salat oder Presssaft zu entschlackenden Frühjahrskuren verwendet.

Vielseitig verwenden

Die getrockneten, gerösteten und gemahlten Wurzeln dienten in Notzeiten als Kaffee-Ersatz. Wurzeln eignen sich auch um Wolle hellgrün zu färben. 1 bis 2 TL Wurzelstücke 10 Minuten mit 250 ml Wasser überbrüht gilt als wertvoller Stoffwechseltee. Die jungen Knospen werden als Kapernersatz in Essigwasser eingelegt. Nur sehr junge Blätter von wildem Löwenzahn oder Blätter

spezieller Kulturformen eignen sich für Salate, Suppen, Soßen oder wie Spinat als Gemüse zubereitet. Die Briten legen im Frühling die Blätter auf ihr Butterbrot, die Niederländer braten die Knospen.

Kulturformen

Der Name wird abgeleitet von der Gestalt der Blätter, die den Zähnen eines Löwen ähneln. Das ist auch bei Kulturformen so. Dennoch unterscheiden sich gebleichte Kultursorten deutlich vom wilden Löwenzahn, die im Freiland kultivierten Pflanzen haben mehr Ähnlichkeit. Gebleicht wird durch Anhäufeln, Bedecken mit Schwarzfolie oder Zusammenbinden der Rosette. Das Bleichen mindert den Bitterstoffgehalt. Freiland-Löwenzahn wird von Frühjahr bis Herbst geerntet. Im Winter gibt es gebleichten Löwenzahn aus der Treiberei, die ähnlich wie bei Chicoree durchgeführt wird.

Thymian [Gemüse 44(4)]

Die Arzneipflanze des Jahres 2006, der Echte Thymian (*Thymus vulgaris*), ist eine von weltweit 300 Thymianarten. Der Lippenblütler ist eine der wertvollsten Arzneipflanzen bei Erkältungskrankheiten. Seine Inhaltsstoffe lösen Schleim, entspannen die Muskulatur, fördern die Durchblutung und wirken antibakteriell. Der bis zu 50 cm hohe mehrjährige Halbstrauch stammt aus dem Mittelmeerraum. Winterharte Sorten bleiben auch im Winter grün. Die kleinen Blütchen sind eine gute Insektenweide. Der Name Thymian stammt vermutlich vom altägyptischen Wort „Tham“, eine stark duftende Einbalsamierungspflanze. Im Griechischen wurde aus „Tham“ das „Tymon“, in Rom der „Thymus“. Die Wortbedeutung „Rauch“ geht auf den rauchigen Geschmack der Blätter zurück. Im 11. Jahrhundert brachten Benediktinermönche die Heilpflanze nach Mitteleuropa. Hildegard von Bingen und Albertus Magnus schätzten sie gleichermaßen. In der heutigen Küche wird Thymian frisch oder getrocknet mitgekocht als Würzmittel zu Fleisch, Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Käse und Soßen. Thymian enthält ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoff, Flavonoide, Cumarine, Harz, Saponine, Salicylate, Pentosane, Stigmasterol und reichlich Zink. Der Gehalt an ätherischem Öl hängt von Klima, Erntezeit und Lagerung ab. Die Werte schwanken zwischen 0,8 und 6,6%. Hauptkomponenten sind die Phenole Thymol (40%) und Carvacrol (15%). Weitere Bestandteile des ätherischen Öls sind Thymolmethylether (2%), die Monoterpene Cineol, Cymen, α -Pinen und Borneol.

Heilwirkungen

Thymian hat erstaunlich viele Einsatzbereiche.

- Atemwege: Der wichtigste Einsatzbereich sind Erkrankungen der Atmungsorgane. Thymol blockiert das Wachstum von Pilzen, Bakterien und Viren, wirkt also antibiotisch und entzündungshemmend. Es regt das Flimmerepithel der Atemwege an, verflüssigt Schleim, löst Krämpfe und fördert den Auswurf beim Husten. Die Wirkung gegen Spasmen macht Thymian auch zum erfolgreichen Heilmittel bei Keuchhusten, Reizhusten und Asthma.
- Verdauung: Thymian stärkt die Verdauungsorgane, hilft gegen Blähungen und Sodbrennen. Auf Grund der antibakteriellen und verdauungsfördernden Wirkung macht das Gewürz Fleischgerichte und Wurstwaren bekömmlicher.
- Frauenheilkunde: Durch seine krampflösende Fähigkeiten lindert das „Frauenkraut“ Menstruationskrämpfe. Es reguliert den Zyklus und regt den Eisprung an. Da Thymian östrogenartige Substanzen enthält, ist er auch bei Wechseljahrsbeschwerden einsetzbar.

Postelein [Gemüse 44(3)]

Postelein (*Claytonia* oder *Montia perfoliata*), auch Winterportulak, Kubaspinat, Indianerspinat oder Tellerkraut genannt, wird vom Namen her gerne verwechselt mit Gemüse- oder Sommer-Portulak (*Portulaca oleracea*, s. Gemüse Nr. 7/2007). Die löffelartigen, später tellerförmigen Blätter von Postelein fehlen von November bis April in kaum einer Bio-Gemüseauslage. Das nussig-frisch schmeckende Kraut eignet sich roh als Salat oder, wenige Minuten gedünstet, als Spinatgemüse. Der hohe Gehalt an Vitamin C, Eisen, Kalium und Kalzium machen Postelein zur wertvollen Bereicherung für das Angebot an Wintergemüsearten.

„Junges Gemüse“ in Europa

Postelein, der „Einwanderer“ aus Nordamerika – dort bis ins südliche Alaska verbreitet – wird in Deutschland erst seit wenigen Jahrzehnten kultiviert. Die 25 cm hohe Pflanze heißt Kubaspinat, weil Siedler sie von Nordwestamerika in die Karibik transportierten. Von dort gelangte sie über Australien nach Westeuropa. Die Halbschattenpflanze zeigt nach ELLENBERG Mäßigwärme, Frische, Schwachbasen und Stickstoffreichtum an. Sie verträgt weder Salz noch Schwermetalle. Bekannt sind vier geografisch definierte Unterarten von Postelein: *Claytonia ssp. perfoliata*, *C. ssp. intermontana*, *C. ssp. mexicana* und *C. ssp. utahensis*.

Postelein lagern und zubereiten

Postelein lässt sich im Kühlschrank knapp eine Woche lagern, wenn die Blätter locker in einer Schüssel liegen, die mit einem feuchten Tuch bedeckt ist. Geschmacklich erinnern die dickfleischigen, saftigen Blätter roh an Feldsalat, gekocht an Spinat. Genießbar sind alle Teile dieser Pflanze: junge Blätter, Stängel und Blüten können roh, ältere Blätter und Wurzeln gekocht verzehrt werden. Gegessen wird Postelein als Salat pur oder gemischt mit Radicchio oder Endivie. Fein geschnitten passt Postelein ideal in Kräuterquark, Hüttenkäse oder aufs Butterbrot.

Vielfältige Heilwirkung

Postelein nutzten nicht nur kalifornische Minenarbeiter (Postelein bedeutet auf Englisch: miner's lettuce), sondern auch indianische Stämme. So machten die Shoshonen Breiumschlägen gegen rheumatische Schmerzen. Thompson-Indianer verwendeten Postelein als Mittel gegen Augenschmerzen. Die Mahuna tranken den Saft gegen Appetitlosigkeit. Heute gilt Postelein als wertvolles Gemüse für Rheumakranke, zur Blutreinigung, zum Vorbeugen gegen Arterienverkalkung und bei Nierenleiden. Wertvoll sind auch die für Pflanzen auffallend hohen Anteile an Omega-3-Fettsäuren.

Bohnenkraut [Gemüse 43(8)]

Das Einfache Bohnenkraut (*Satureja hortensis*) ist eng verwandt mit dem im Garten beliebten mehrjährigen Bergbohnenkraut (*Satureja montana*). Außergewöhnlich ist, dass bei diesem Lippenblütler die älteren unteren Stängel verholzen können, was normal nur bei ausdauernden Pflanzen der Fall ist.

Ausgeprägtes Aroma

Bohnenkraut heißt mancherorts auch Fleischkraut, Wurstkraut oder Pfefferkraut. Zusammen mit Thymian kann Bohnenkraut sogar Pfeffer ersetzen. Der leichte Geruch nach Thymian und die pfefferartige Schärfe des frischen Krauts beruhen auf dem hohen Gehalt ätherischer Öle: je nach Standort und Jahreszeit 0,3 bis 1,7%, davon 30 bis 45% Carvacrol und 20 bis 30% p-Cymol, dazu

geringe Mengen Thymol, γ -Terpinen, α -Pinen, Dipenten, Borneol, 1-Linalool, Terpeneol und 1-Carvon. Bohnenkraut passt zu Bohnen und anderen Hülsenfrüchten, aber auch zu Kartoffelsuppe, Eintopf und Fleischgerichten. Das Aroma der Blätter ist unmittelbar vor und während der Blüte am intensivsten. Wie dominant das Bohnenkrautaroma in einem Gericht ist, hängt davon ab, wie lange es mitkocht. Soll es eher den Geschmack unterstreichen als bestimmen, gibt man es erst kurz vor Garende bei.

Altes Würzkraut

Vermutlich stammt Bohnenkraut von steinigten Kalkhängen der Südalpen – in Südtirol wächst es immer noch wild – und gelangte von dort nach Kleinasien. Erste Kulturhinweise gibt es von den Römern. Sie aromatisierten mit Bohnenkraut-Blättern ihren Weinessig. Im Mittelalter war Bohnenkraut auch bereits nördlich der Alpen beliebt: „Ehrliche Leut’ hacken das Kraut unter die Wurst, davon diese anmutiger und gesünder werde und auch besser munde.“ Wertvoll sind auch die Fäulnisprozesse bekämpfenden Eigenschaften von Bohnenkraut. Das beliebte Würzkraut für Wildgerichte hat nämlich den Nebeneffekt, beim längeren Einlegen das Verderben des Fleisches zu verzögern. Wissenschaftler im französischen Montpellier haben nachgewiesen, dass die bakterien- und pilzbekämpfende Eigenschaft von Bohnenkraut vergleichbaren Essenzen aus Lavendel und Lippenblütlern als Bakterienbekämpfer weit überlegen ist.

Vielseitiges Heilkraut

Bohnenkraut war bereits bei den Römern als Mittel gegen Durchfall und Bauchweh bekannt. Es sorgt für Linderung bei Magen- und Darmkrämpfen. Der Verdauungshelfer macht Bohnen und weitere Hülsenfruchtgerichte bekömmlicher, indem er Blähungen entgegen wirkt und die Darmtätigkeit regelt. Dank des hohen Gerbstoffgehalts hilft Bohnenkraut auch bei Durchfall. Für die Anwendung als Durchfall-Tee eignen sich 2 Teelöffel Blätter, die mit 250 ml kochendem Wasser übergossen werden. Diesen Sud lässt man zehn Minuten ziehen. Frisch zerdrückte Blätter, auf Bienen- oder Wespenstiche gerieben, bringen eine rasche Linderung. Der Sud des Bohnenkrauts wurde früher mit Wein vermengt und als Mundwasser oder bei Geschwüren im Rachenraum benutzt. Auch Zahnschmerzen wurden mit der Essenz behandelt und selbst gegen Darmparasiten kam das Kraut zum Einsatz. Bei den keimhemmenden Eigenschaften zeigt Bergbohnenkraut etwas stärkere Wirkung als das einjährige Gartenbohnenkraut.

Portulak [Gemüse 43(7)]

Gemüse- oder Sommer-Portulak (*Portulaca oleracea*) – nicht zu verwechseln mit Winter-Portulak, der auch Postelein oder Tellerkraut genannt wird – ist eine einjährige Pflanze aus Südasien. Während die löffelartigen Blätter von Winter-Portulak in kaum einer Bio-Gemüse-Auslage fehlt, hat der wärmeliebende Gemüse-Portulak eher Feinschmecker-Charakter und findet sich auf exklusiven Speisekarten, manchmal in Form gelbblättriger Züchtungen. Das auch als Bürzel- oder Fleischblatt bezeichnete robuste Kraut wird gekocht als Gemüse oder frisch als Salat gegessen. Die jungen knackigen Blätter und Stängel schmecken erfrischend salzig-nussig, ältere Blätter sind bitter. Die etwas stärker schmeckenden Knospen eignen sich als Kapernersatz. Trocknen ist kaum möglich, allenfalls Einlegen in Salz und Essig. Die Samen dienen gemahlen als Mehlbeimengung. So lästig Portulak als weltweit verbreitetes Acker- und Gartenunkraut sein kann (eine Pflanze bildet 10.000 Samen, die über dreißig Jahre lang keimfähig bleiben), so unglaublich vielseitig sind die Gesundheitswirkungen dieser Heilpflanze.

Alte Heilpflanze

Portulak wurde 800 v. Chr. in babylonischen Schriften als Heilpflanze als Bestandteil des Heilkräutergartens des babylonischen Königs erwähnt. Dioskurides beschrieb Portulak als Mittel gegen Kopfschmerzen, Sodbrennen, Magen- und Milzleiden, zudem als Augenheilmittel. Galen und Plinius fügten eine lange Liste weiterer Wirkungen hinzu, darunter Press-Saft als Wurmmittel. Nördlich der Alpen wird Portulak erstmals bei Hildegard von Bingen erwähnt, Leonhart Fuchs beschreibt die Pflanze als Augen-, Zahn-, Nieren-, Magen- und Kopfwehmittel. Culpeper stellte es in die Reihe der Fieber-, Husten- und Entzündungsmittel.

Moderne Arznei

Heute werden Portulak noch weitaus mehr Heilwirkungen zuerkannt: Linderung bei Rheuma, Kopfschmerzen, Nervenproblemen, Husten, Zahnfleischartzündung, Sodbrennen und Darmleiden. Tee aus Portulakblättern hilft bei Blasen- und Nierenleiden, Portulak reinigt zudem das Blut. Der außerordentlich hohe Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (vor allem Omega-3-Hepta-Linolsäure) wirkt als Arterienchutz (Vorbeugung gegen Herzinfarkt und Schlaganfall), erhöht aber auch die Serotoninproduktion im Gehirn; das Glückshormon hebt die Laune und dämpft Depressionen.

Feldsalat [Gemüse 43(6)]

Die kleinen, tief dunkelgrünen Rosetten des Feldsalats (*Valerianella locusta*) heißen je nach Region auch Acker-, Vogerl- oder Nüsslisalat. Dass der in Südbaden liebevoll als „Sunnewirbeli“ bezeichnete Feldsalat mancherorts noch Kornsalat, Rebensalat oder Weinbergsalat genannt wird, leitet sich von den bevorzugten Standorten der Wildpflanze ab. Die wilden Vorläufer für die heutigen Sorten fanden sich im Wintergetreide- oder Kornacker, an Feldrändern sowie in Weinbergen und wurden dort vielfach als willkommenes Wintergrün eingesammelt.

Vom Wildkraut zur Ackerkultur

Ursprünglich stammt das Baldriangewächs aus Mitteleuropa. In Pfahlbausiedlungen an Bodensee und Zürichsee fanden sich bereits Feldsalat-Samen. Die zunächst als Ackerunkraut eingestuft Pflanzen wurden aber vermutlich nicht vor dem späten Mittelalter genutzt. Zu dieser Zeit waren außer wildem Feldsalat auch die Blattrosetten der Glockenblume (*Campanula rapunculus*) begehrt. Sie hießen seinerzeit gleichfalls Rapunzel, vermutlich auf Grund der Ähnlichkeit der Rosetten. Im „Neu Kreutter Buch“ von Hieronymus Bock (1546) sind beide als Rapunzel bezeichneten, aber nicht verwandten Arten beschrieben. Bis Mitte des 19. Jahrhunderts gab es Feldsalat nur aus Wildsammlung. Dann hielt er Einzug in die Gärten und schon bald begann der feldmäßige Anbau mit verschiedenen Sorten. Feldsalat ist mit Baldrian verwandt. Was wir essen, sind die 10 bis 15 cm hohen, bis -15 °C frostfesten jungen Blattrosetten. Im April schieben sich gabelig verzweigte Blütenstängel hervor. Sie tragen winzige hellblaue Blütchen. Nach der Samenreife im Juli stirbt die Pflanze ab. Es gibt zwei Sortengruppen: Pflanzen mit großen Rosetten aus langen, breiten, mittelgrünen Blättern. Sie sind sehr ertragreich, aber weniger winterhart. Die zweite Sortengruppe hat kleine Rosetten mit kurzen dunkelgrünen Blättern. Hierzu zählt der kleinblättrige Feldsalat. Er wächst langsamer und bringt weniger Ertrag als großblättrige Sorten, schmeckt aber knackiger und intensiver. Die traditionelle Begeisterung für diesen schmackhaften Wintersalat hat in den letzten Jahren weiter zugenommen. Innerhalb von 15 Jahren ist die Anbaufläche allein in Baden-Württemberg von 330 auf über 550 ha gestiegen. Ein Drittel des in Deutschland ausgesäten Ackersalats wächst hier. Feldsalat ist nach Spargel die am zweithäufigsten angebaute Gemüseart in Baden-Württemberg. Beim Anbau unter Glas liegt er mit einem Anteil von 30% sogar an erster Stelle.

Quelle der Gesundheit

Feldsalat ist im Vergleich zu den übrigen Salatarten ein überdurchschnittlich guter Eisenspender. Im Reigen aller Gemüsearten liegt er mit 2 mg/100 g gut in der Mitte – die Spanne reicht bei den Gemüsearten von 0,4 bis 4 mg, der absolute „Ausreißer“ ist bekanntlich Petersilie mit 8 mg. Feldsalat enthält auch reichlich Vitamin C und A, beide wichtig zur Krebsvorbeugung, Infektionsabwehr und zum Schutz der Schleimhäute. Das Trio aus Eisen, Vitamin C und der ebenfalls gut vertretenen Folsäure hilft beim Blutaufbau und der Blutreinigung mit. Der hohe Gehalt an B-Vitaminen stärkt die Nerven. Hier wirkt auch das in den Blättern enthaltene Baldrianöl mit, das nervöse Verspanntheit ausgleicht und zu innerer Ausgeglichenheit verhilft. Feldsalat wirkt beruhigend auf den Magen und harmonisiert die Verdauung.

Feldsalat mythisch

Die Bauern zu Zeiten des Wanderfeldbaus ordneten die Feldpflanzen und Kräuter bestimmten Gottheiten oder Geistern zu. Feldsalat hatte die Aufgabe, die Menschen während der kalten Jahreszeit vor dem Winterdämon, dem bösen „Scharbock“ (Skorbut) zu schützen. In der Antike war die Pflanze der Lichtgöttin Persephone gewidmet, bei den Kelten der Lichtgöttin Birgit, die Germanen hatten die immergrüne Pflanze der „aus dem Osten Hervorleuchtenden“ Ostara geweiht. Der germanischen Großen Göttin Freya zu Ehren sammelten die Frauen jedes Frühjahr neun grüne Kräuter, darunter Feldsalat. Die Kultspeise „Grüne Neune“ sollte den Körper von den Wirkungen des Winters befreien.

Gartensalbei [Gemüse 43(4)]

Dass Echter oder Gartensalbei (*Salvia officinalis*) zu allen Zeiten mehr als Heilpflanze denn als Küchenkraut gesehen wurde, belegen Sprichwörter wie „Iss Salbei im Mai und du wirst ewig leben“ oder „Warum sterben die Menschen, wenn in den Gärten Salbei wächst“. Als Kraut gegen die Vergesslichkeit wurde Salbei früher gerne auf Gräber gepflanzt. Eine das Gedächtnis unterstützende Wirkung des Salbei ist heute nachgewiesen, auch dass Salbei entblähend, entkrampfend und antiseptisch wirkt, ist unbestritten. Salbei hemmt zudem die Schweiß- und Milchbildung, ist aber auch hilfreich bei Halsschmerzen, Heiserkeit, Asthma und Zahnfleischentzündung.

Ätherische Öle in Salbei

Es gibt über 500 Arten von diesem Lippenblütler. Gartensalbei ist ein 80 cm hoher Halbstrauch, dessen graufilzige Blätter vorwiegend Fleischgerichte würzen. Die aus dem Mittelmeer stammenden Arten wie Ananassalbei, Fruchtsalbei oder Pfirsichsalbei dienen als Heil- und Würzkräuter, die Salbeiarten aus Südamerika werden als Tee oder Zierpflanzen genutzt. Aztekensalbei ist die einzige halluzinogene Art mit psychoaktiven Inhaltsstoffen wie Salvinorin A und Divinorin C. Die ätherischen Öle (1 bis 2,5%) sitzen in den Drüsenhaaren und Drüsenschuppen der Blätter. Sie sind in den einzelnen Salbeiarten stark unterschiedlich zusammengesetzt. Während Dalmatinischer Gartensalbei (*Salvia officinalis* ssp. *minor*) vor allem Thujon (35 bis 60%), 1,8 Cineol (15%), Kampfer (18%) und Borneol (16%) enthält, fehlt Spanischer Gartensalbei (*S. o.* ssp. *lavandulifolia*) der Inhaltsstoff Thujon. Er enthält vor allem Cineol (29%) und Kampfer (34%), der Bitterstoff Carnosol fehlt in den Blättern. Der würzige Salbei-Geruch geht auf Thujon und Kampfer zurück. Carnosolsäure, ein Diterpen, ist die Ursache, dass Salbei keine mikrobiellen Schädlinge hat. Mit Apigenin und Luteolin enthält Salbei zwei Flavone, die antiviral und entzündungshemmend wirken. Sie steigern die infektionsvorbeugende Wirkung von Vitamin C, wirken aber auch herzkranzgefäßerweiternd und

blutdrucksenkend. Rosmarinsäure vertritt die Gerbstoffe des Salbeis. Hierauf beruht die adstringierende, antimikrobielle und antioxidative Wirkung.

Alte Heilpflanze

6000 v. Chr. nutzte die ägyptische Bilderschrift das Zeichen einer salbeiartigen Pflanze, empfohlen gegen Bauchschmerzen, Zahnweh und Asthma. 3000 v. Chr. wird in der chinesischen Schrift „Materia Medica“ Rotwurzelsalbei als Heilpflanze genannt. Im Papyrus Ebers (1500 v. Chr.) gilt Salbei als juckreizstillende Pflanze. Das Corpus Hippocraticum (400 v. Chr.) betonte die entzündungshemmenden Eigenschaften bei Verletzungen. Plinius (um 60 n. Chr.) beschrieb die harntreibenden, Wehen fördernden und den Blutfluss eindämmenden Eigenschaften von Salbei, dazu die Hilfe bei Husten und Heiserkeit. Dem stimmten Dioscurides (1. Jh. n. Chr.) und Galen (um 160 n. Chr.) zu. Kaiser Karl der Große ordnete 812 den Salbeianbau in Europa an. Die mittelalterliche Ärzteschule von Salerno/Unteritalien (1100 bis 1300) prägte den Lobspruch: „Cur moriatur homo, cui salvia crescit in horto?“ (Soll der Mensch sterben, dem Salbei im Garten wächst?). Die Bauern dieser Zeit schätzten Salbei zudem als Gewürz und Bienenlockpflanze. Hieronymus Bock wusste um den vielfältigen Nutzen des Salbei (1539): „Unter allen Stauden ist kaum ein Gewächs über den Salbei erhaben, denn er dient dem Arzte, dem Koch, Armen und Reichen.“ Johann Hili fasste die herausragenden Eigenschaften 1778 im Buch „Das heilige Kraut oder die Kräfte der Salbei zur Verlängerung des menschlichen Lebens“ zusammen.

Unverändert anerkannt

Paracelsus, Hildegard von Bingen, Lonicerus und Matthiolus, die Heilkundigen des Mittelalters, verwendeten Salbei bei Erkältungen, Fieber, Harnwegsleiden und Zahnschmerzen, da er weithin als desinfizierend bekannt war. Auch heute ist Salbei ein anerkanntes Gurgelmittel und Deodorant, Tee lindert Halsschmerzen. Die Inhaltsstoffe wirken antibakteriell, entzündungshemmend, sekretionsfördernd und unterstützen das Nervensystem. Die hormonelle Wirkung des Salbeis wird dem ätherischen Öl Thujon zugeschrieben. Salbei ist ein effektiver Abstillungstee, er hilft auch bei unregelmäßiger Menstruation und lindert Probleme während der Menopause.

Stangensellerie [Gemüse 43(2)]

Knollensellerie gilt als ausgesprochenes „Nordlicht“. Südlich der Alpen findet man meist nur Stangensellerie, auch als Bleich- oder Staudensellerie im Handel. Die mild-würzig schmeckenden Stiele und die Blattspreiten der zarten Herzblätter ergeben roh aromatische Salate, eignen sich aber auch als Dipgemüse oder gedünstet als Gemüsebeilage. Stangensellerie entfaltet ähnliche Gesundheitswirkungen wie der verbreitete Knollensellerie, dem schon in der Antike Heilkräfte bei Depressionen, Lust- und Antriebslosigkeit zugeschrieben wurden. Auch heute noch schwören viele auf die den Stoffwechsel anregende Wirkung. Die Analyse der Inhaltsstoffe bestätigt beides: Sellerie hebt die Laune und aktiviert alle wichtigen Körperfunktionen.

Wirksam entschlacken

Die ätherischen Öle, die dem Gemüse das typisch intensive Aroma verleihen, sind in der Knolle (0,1%), im Kraut (0,1%) und in den Samen (2 bis 3%) enthalten. Zu 70 bis 90% besteht Sellerieöl aus Limonen, dazu 10% Beta-Seline. Sellerieöle entwässern stark und helfen so beim Entschlacken. Auch bei Blasen- und Nierensteinen dient Sellerie als harntreibendes Mittel. Dem Teeaufguss – ein Esslöffel getrocknete Sellerieblätter in 250 ml abgekochtem Wasser 10 Minuten ziehen lassen – werden positive Auswirkungen auf Niere und Blase zugeschrieben. Ätherische Öle können aber noch mehr: Sie lösen bei Erkältungen den Schleim, führen bei Darmträgheit ab, regen die Galle an

und steigern die Produktion von Salzsäure im Magensaft, so dass Eiweiß besser verdaut wird. Zudem wirken Sellerieöle in den Schleimhäuten von Mundraum, Magen und Darm antibakteriell und pilztötend. Auch noch beim Ausscheiden desinfizieren sie die Harnwege und beugen so Entzündungen vor.

Stress begegnen

Aus Sellerieölen lassen sich die Beruhigungsmittel Setanolid und Sedanenolid isolieren. Auch die reichlich enthaltenen B-Vitamine tragen zum Ruf des Selleries als Stressbegegner bei. Außer B12 sind alle B-Vitamine in ausgewogenen Mengen enthalten: Von jedem so viel, dass sie sich in ihrer Wirkung optimal unterstützen. Nur im vollständigen Komplex entfalten sie ihr ganzes Potenzial – und genau diese feine Abstimmung macht Sellerie zum unverzichtbaren Helfer bei jeder Form von Stress. B-Vitamine stärken die Nerven, fördern die Konzentration, halten Haut und Haare vital, beleben bei Antriebslosigkeit und depressiven Verstimmungen.

Blutdruck senken

Das reichlich enthaltene Kalium wirkt durch das Entwässern hohem Blutdruck entgegen. Noch effektiver senkt das im Sellerieöl enthaltene 3-Butylphthalid den Blutdruck. Dieser Stoff, der dem Sellerie das typische Aroma gibt, erweitert die Blutgefäße und senkt so nachweislich zu hohen Blutdruck. Besonders bei Stress verengen Katecholamine wie Adrenalin die Blutadern. 3-Butylphthalid setzt diese gefäßverengende Wirkung, die den Blutdruck hochtreibt, herab.

Krebs vorbeugen

Die in Sellerie reichlich enthaltenen Phthalide, die den typischen Selleriegeruch verursachen, senken nicht nur den Blutdruck, sie beschleunigen auch die Synthese der Glutation-Transferase. Dieses Entgiftungsenzym macht Krebsauslöser wie Benzpyren unschädlich. Unterstützt wird Glutation-Transferase durch das im Sellerie enthaltene Terpen Limonen, indem es die Aktivität der Entgiftungsenzyme erhöht. In Verbindung mit dem hohen Ballaststoffgehalt sinkt bei Sellerie-Essern neben der Magenkrebsrate auch die Darmkrebsgefahr.

Schnittlauch [Gemüse 42(12)]

Darmgesundheitserhalter, Cholesterinsenker, Schleimlöser, Entzündungshemmer – Stichworte, die einige der Gesundheitswirkungen der Lauchgewächse benennen. Das Liliengewächs Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*) ist eng verwandt mit weiteren Gesundheitsförderern wie Zwiebel, Knoblauch oder auch Schnittknoblauch. Der Artnamen *schoenoprasum* bedeutet „Binsen-Lauch“: Die griechischen Wörter *schoinos* „Binse“ und *prason* „Lauch“ beziehen sich auf die grasartige Form der Blätter und die offensichtliche Verwandtschaft mit anderen Laucharten.

Schnittlauch genießen

Schnittlauch ist frisch, gefroren und getrocknet eine klassische Beigabe zu Suppen, Soßen, Gemüsegerichten, Salaten und Käse Rezepten. Obwohl man Schnittlauch häufiger allein als mit anderen Kräutern kombiniert gebraucht, passen Kerbel, Estragon und Petersilie gut dazu; diese Mischung ist in der französischen Küche als „fines herbes“ bekannt. Im Kühlschrank bleibt Schnittlauch kaum eine Woche frisch. Zudem besteht die Gefahr, dass sich sein intensiver Geruch auf Butter, Sahne und Obst überträgt. Lauch selbst reagiert empfindlich auf Ethylen, wird also von Ethylenausscheidern wie Äpfeln bei gemeinsamer Lagerung beeinträchtigt. Tiefgefrieren ist kein Problem – zuvor muss Schnittlauch aber klein geschnitten werden.

Mehr Heil- als Würzkrout

Die Inhaltsstoffe von Schnittlauch entfalten in unserem Organismus viele positive Wirkungen. Abgesehen von den ausgewogenen Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen enthält das Würzkrout reichlich Allizin. Dieses geruchs- und geschmacksbildende Senföl wirkt vorbeugend, lindernd und heilend, vor allem im Verdauungstrakt. Kaum im Magen, räumt Allizin schädliche Bakterien und Pilze aus. Diese Putzfunktion übt es auch im oberen Dünndarm aus. Vor allem, wenn wir reichlich Zucker, Fett und Fleisch verzehren, vermehren sich solche schädlichen Magen- und Darmbakterien rasch. Diese Verdauungsfeinde verursachen Durchfall und Blähungen. Selbst beim Ausscheiden entfaltet das im Lauch enthaltene Allizin seine Wirkung: in der Harnblase tötet es Bakterien ab und kann so Therapien gegen häufige Blasenentzündungen hilfreich unterstützen. Die infektionshemmende Wirkung macht sich die Pflanzenheilkunde auch bei Bronchialerkrankungen zunutze. Hier wirken die in Schnittlauchsaff enthaltenen ätherischen Öle wie Allylsenföl, zudem schleimlösend und sekretionsanregend. Die dünnen Stängel gelten auch als Nierenstimulans. Sie fördern die Nierentätigkeit, wirken Nierensteinbildung entgegen und entschlacken.

Schnittlauch einst und jetzt

Schnittlauch zählt zu den am häufigsten verwendeten Küchenkräutern. Schon Karl der Große ordnete den Anbau an, um die große Heilkraft zu nutzen. Im Mittelalter galt Schnittlauch als Medizin gegen Melancholie und Zauberei. Die medizinischen Eigenschaften aus heutiger Sicht bestätigen die damalige Wertschätzung des Schnittlauchs: appetitanregend, keimtötend, schleimlösend, verdauungsfördernd (regt besonders die Fettverdauung an), beugt Gicht und Tumoren vor, ist blutreinigend und kurbelt die Blutbildung an, lindert Magenschmerzen und Blähungen, ist leicht abführend und harntreibend. In Verbindung mit salzarmer Nahrung senkt Schnittlauch zu hohen Blutdruck. Seine ätherischen Öle, vor allem das Senföl, wirken positiv auf die Schleimhäute der Atemwege.

Chinakohl [Gemüse 42(11)]

Der Kreuzblütler Chinakohl (*Brassica rapa* ssp. *pekinensis*), auch Pekingkohl, Blätterkohl und Kochsalat genannt, wird seit dem 5. Jahrhundert in China kultiviert und dort als Pe-Tsai (weißes Gemüse) bezeichnet. Die größten Verzehrer von Chinakohl sind allerdings nicht die Chinesen, sondern die Koreaner mit dem Nationalgericht Gimchi, auch Kimch'i geschrieben. Bei uns ist Chinakohl erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts bekannt und wird zunehmend nachgefragt, da er sich rasch zubereiten und gut lagern lässt. Die Langtagspflanze schmeckt nur sehr dezent kohllartig, ist leicht verdaulich und bläht nicht.

Gesunder Genuss - Krebsabwehr und Immunstärkung

Unter den Kohllarten hat Chinakohl den höchsten Wassergehalt und man kommt nur auf 10 bis 15 Kalorien je 100 g verzehrten Chinakohls. Dennoch ist das in deutschen Küchen sehr junge Gemüse ein schmackhafter, nicht nach Kohl riechender Gesundbrunnen. Chinakohl ist dank der hohen Gehalte an B-Vitaminen wie Niazin, Biotin und Pantothersäure ein guter Nervenstärker. Er enthält halb soviel Vitamin C wie Zitronen. Zur Immunstärkung kommt die krebshemmende Wirkung des roh und gekocht schmackhaften Blattkohls hinzu. Die Antikrebstwirkung von Kohl beruht wie die Funktion als Mikrobenjäger auf dem Einfluss der in Kreuzblütlern enthaltenen Senföle. Sie stimulieren die Enzyme in der Leber, die für die schnelle Bindung von Krebsauslösern (Kanzerogene) an das Transportenzym Glutathion zuständig sind. Durch die Bindung der krebsauslösenden Fremdmoleküle an große körpereigene Moleküle wie Glutathion werden die Kanzerogene biologisch inaktiv und wasserlöslich, so dass sie über den Urin ausgeschieden werden können.

Bioaktive Senföle wirken als natürliches Antibiotikum

Das für Kohlarten typische Aroma geht auf die enthaltenen Glucosinolate aus der Stoffgruppe der sekundären Pflanzenstoffe zurück. Diese Senfölglykoside finden sich auch in anderen Kreuzblütlern wie Rettich, Kresse, Meerrettich und Senf. Sie töten Mikroorganismen ab und wirken so als natürliches Antibiotikum. Dadurch sind Kreuzblütler wertvolle Helfer bei Grippeinfektionen, Blasenentzündung und Magengeschwüren.

Richtig zubereiten - auch Einfrieren ist möglich

Roh enthält Chinakohl zwischen 20 und 140 mg Glucosinolate. Rosenkohl liefert mit 60 bis 390 mg das Dreifache. Beim Erhitzen sinkt der Gehalt um gut ein Drittel in 10 Minuten Kochzeit. 50% dieser wertvollen Inhaltsstoffe lösen sich im Kochwasser. Man sollte das Kochwasser also nicht wegschütten, sondern unbedingt für Soßen oder Suppen verwenden. Und natürlich möglichst viel Chinakohl frisch als Salat zubereiten! Chinakohl lässt sich gut einfrieren: Dazu wird er zerkleinert und kurz blanchiert. Nach dem Abtropfen wird er in Behälter gefüllt. Für die Verwendung als Salat wird Chinakohl bei Zimmertemperatur aufgetaut, für die Zubereitung als warmes Gemüse in wenig Flüssigkeit noch gefroren gedünstet.

Angst vor Kohlverzehr ist unbegründet

Manche meiden Kohl aus Angst vor unangenehmen Blähungen. Abhilfe schafft die Zugabe von Kümmel oder Ingwer. Auch eine Tasse Fencheltee wirkt effektiv. Früher fürchtete man zudem den „Kohlkropf“. Wenn sich die im Kohl enthaltenen Glucosinolate im Körper zersetzen, entstehen Goitrine, die sofern akuter Jodmangel vorliegt, was heute sehr selten ist – das Kropfwachstum fördern. Allerdings müsste man über einen langen Zeitraum täglich 3 kg Rettich oder 1 kg Chinakohl essen, um gefährdet zu sein.

Rauke [Gemüse 42(10)]

Kraut oder Gemüse, die Rauke ist nussig-scharf. Roh unter Speisen gemischt, dominiert sie den Geschmack. Der einjährige, anspruchslose Kreuzblütler ist unter der italienischen Bezeichnung Rucola rasch zum Modegemüse aufgestiegen. Wie die Verwandten Senf und Raps enthält die Rauke wertvolle Gesundheitsförderer, ist aber auf Grund von Anbaufehlern in den letzten Jahren häufig in den Negativ-Schlagzeilen zu finden.

Allerlei Rauken

Rauke oder Rucola steht für zwei Arten und eine Hybridform dieser bei den Arten: Die Kulturrauке-Typen (*Eruca vesicaria* ssp. *sativa*), auch als .Echte Rauke, Senfkohl, Ölrauke, Salatrauke oder Gemüserauke bezeichnet, ist eine 2000 Jahre alte Kulturpflanze aus dem Mittelmeerraum. Sie wächst einjährig und hat cremefarbene, geäderte Blüten. Die großen, grob gefiederten Blätter schmecken wie eine Mischung aus Erdnuss und Gartenkresse. Die Wilde Rauке-Typen (*Diploaxis tenuifolia*), auch als Falsche Rauke oder ausdauernde Rauke bekannt, ist ein frosthartes Weinbergunkraut aus Südeuropa. Es wächst deutlich langsamer. Die intensiv gelben Blüten erscheinen auch später als die der Echten Rauke. Die schmalen, tief gezähnten, glänzend dunkelgrünen Blätter schmecken intensiver und pikanter. Aus spontaner Kreuzung zwischen Echter und Falscher Rauke gingen Zwischentypen hervor, die sehr schnell wachsen und intensiv würzig schmecken. Die bekanntesten Sorten dieser Hybridform sind 'Runway' und 'Speedy'. Kulturrauке und Hybriden werden nicht von Falschem Mehltau (*Peronospora parasitica*) befallen, alle bisher geprüften Herkünfte der Wilden Rauke zeigen dagegen Befall. Alle drei Typen sind anfällig für

Kohlhernie.

Heilwirkungen früher

Leonhart Fuchs (1543) ist einer der Ersten, der die Rauke erwähnt: „Weiß Senff, lateinisch *Eruca ge-heyssen*“, kräftigt nach seiner Aussage die Verdauung, treibt den Harn und „reytzt zur Unkeuschheit“. Die Samen sollen im Körper lebende Parasiten abtöten und Spinnengift neutralisieren. Mit Essig vermischt bleichen sie Sommersprossen, mit Honig vermischt wirken sie unreiner Haut entgegen. Auch Nicholas Culpeper (1649) warnt wie Leonhart Fuchs davor, zuviel der wild wachsenden Ölrauke zu essen, da ihre scharfen Dämpfe Kopfschmerzen verursachen. Er gibt an, dass Raukensamen den Harn treiben, Eingeweidewürmer abtöten und die Spermaabildung anregen. Samen, als Tee angesetzt, hemmen Schweißgeruch. In etwas Zucker gekochte Blätter helfen gegen Husten.

Heilwert heute

In Indien steht das als Jamba- oder Taramiraöl bezeichnete Raukensamenöl im Vordergrund. Es gilt als harntreibend, in starker Dosierung wird es als Brechmittel eingesetzt. In Europa sind Samen ein Würzmittel, eingesetzt wie Senfkörner. Die Blätter dienen roh als Salatzugabe, für die Verarbeitung zu Brotaufstrichen und Pesto. Gekocht (etwas länger blanchiert als Spinat) ergeben sie ein würziges Warmgemüse. Auch die Blüten sind essbar. Rucola liefert hohe Mengen Karotinoide und auch der Kalziumgehalt liegt deutlich über dem Durchschnitt anderer Gemüsearten. Der scharfe Geschmack ist den Glucosinolaten oder Senfölglykosiden zuzuschreiben, ein typischer sekundärer Inhaltsstoff in Kreuzblütlern wie Senf, Meerrettich, Rettich und Kresse. Diese scharfen Senföle bildet die Pflanze, um Fraßfeinde wie Drahtwürmer, Erdflöhe und schädliche Bodenbakterien abzuwehren. Die natürlichen Mikrobenjäger entfalten auch in unserem Organismus ihre Wirksamkeit. Sie fangen gleich auf der Zunge damit an, unerwünschte Bakterien abzutöten und setzen ihr keimtötendes Werk über Gaumenschleimhaut, Magen und Dünndarm fort. Dank dieser antibiotischen Wirkung schützen Glucosinolate auch vor Erkältungen und Harnwegsinfektionen. Die antibakterielle Wirkung spüren wir förmlich: Es ist das Brennen, das die Senföle auslösen. Beim Zerschneiden oder Kauen beginnt ein enzymatischer Prozess und es entstehen Glucosinolat-Spaltprodukte. Sie beugen Krebsarten wie Lungen-, Leber-, Darm- und Magenkrebs vor. Eines dieser Abbauprodukte, das Indol, schützt vor hormonabhängigen Tumoren wie Brust- und Gebärmutterkrebs. Wichtig ist, dass ständig Glucosinolate im Blutkreislauf zirkulieren, da sie am wirksamsten arbeiten, wenn sie bereits vorhanden sind, ehe das Kanzerogen (Stoff, der Krebs auslösen kann) auftaucht.

Mit Vorsicht genießen

Leider müssen Verbraucherschutzorganisationen und Lebensmittelanalytiker bei Rucola einen Warnhinweis aussprechen. Wer dieses gesunde Gemüse regelmäßig isst, sollte es selbst auf nur erhalten mit Dünger versorgtem Boden anpflanzen, beim Biobauern oder im Bioladen kaufen. Herkömmlich erzeugte, also kräftig gedüngte Rauke, zählt neben Radies zu den am stärksten mit Nitrat belasteten Bodenfrüchten. Die Bakterien in Speichel und Magensaft wandeln das enthaltene Nitrat in Nitrit um. Es verbindet sich mit Aminosäuren aus eiweißhaltiger Nahrung zu den krebserzeugenden Nitrosaminen. Nach Angaben des Umweltinstituts München wurden in Rucola-Proben der letzten Jahre Nitratgehalte von 500 bis 8.500 mg/kg gemessen. Für Freilandsalat liegt der Grenzwert bei 2.500 mg/kg. Die WHO empfiehlt, täglich nicht mehr als 3,65 mg je kg Körpergewicht aufzunehmen, bei 60 kg also nicht mehr als 219 mg. Das chemische Untersuchungsamt fand in letztjährigen Proben Werte zwischen 600 und 13.000 mg/kg, auch die letzte Ausgabe der Zeitschrift Ökotest (7/06) meldete erschreckend hohe Werte. Die Warnung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR), Rucola nur maßvoll zu verzehren, ist also berechtigt. Die erfreulich niedrigen Werte in einigen Proben (fast durchweg aus Bio-Anbau) machen Mut: Es ist bei maßvoller Düngung durchaus möglich, gesunden Rucola auf den Markt zu bringen.

Neuseeländer Spinat [Gemüse 42(9)]

Der Name Neuseeländer Spinat (*Tetragonia tetragonoides*) gibt Auskunft über Herkunft und Verwendung dieser robusten Blattgemüsepflanze, nicht aber über die botanische Abstammung. Mit dem Gänsefußgewächse Spinat (*Spinacia oleracea*) ist die üppige Pflanze Neuseeländer Spinat nicht verwandt. Aber die an langen Trieben wachsenden Blätter schmecken recht ähnlich gekocht etwas intensiver und werden auf dieselbe Art zubereitet. Ganz junge Triebspitzen schmecken auch roh. In seiner Heimat, den tropischen Regionen Neuseelands und Australiens, wächst Neuseeländer Spinat mehrjährig, in Europa auf Grund der Frostepfindlichkeit nur einjährig. Kapitän Cook brachte 1770 die ersten typisch mit mehrfachen Spitzen versehenen Samen nach England.

Minerale in Massen

Die in Europa von echtem Spinat verdrängte, sehr ertragreiche, aber ernteintensive Gemüseart unterscheidet sich in den Inhaltsstoffgehalten wenig von ihrem Namensvetter. Auch wenn Neuseeländer Spinat es nicht ganz mit dem Eisengehalt von Spinat (4 mg in 100 g frischem Produkt) aufnehmen kann, liegt der Eisengehalt von Neuseeländer Spinat deutlich über dem Durchschnitt der meisten Gemüse und Obstarten. Weitere Mineralstoffe, die Neuseeländer Spinat in auffallend hohen Mengen liefert, sind Kalium und Magnesium. Das reichlich enthaltene Kalium entwässert und hilft beim Entgiften des Körpers. Magnesium sorgt dafür, dass die Muskeln funktionieren, die Zellen sich erneuern und verzüngen und dass das Herz stark bleibt.

Vitamine im Gleichmaß

Die frischen Blättchen bieten alles an Vitaminen, was uns vital er hält. Neben einer ausgewogenen Mischung an B Vitaminen, Vitamin C und Vitamin E enthält Spinat reichlich Karotene. Sie dienen teilweise als Vitamin A Vorstufe, schützen aber auch sämtliche Schleimhäute und gelten als effektive Krebshemmer. Der Blattfarbstoff Chlorophyll überlagert die gelben und orangeroten Karoten Farbstoffe. Der bioaktive Pflanzenfarbstoff Chlorophyll bindet Krebsauslöser wie Nitrosamine. Damit wird der Tumorentstehung vorgebeugt.

Die gleichen Nachteile

Die Schattenseiten des Spinats sind bei Neuseeländer Spinat ähnlich ausgeprägt. Wurden die Pflanzen nicht mit Stickstoff übertsorgt, hortet das Gemüse weniger vom Kalziumräuber und Nierensteinförderer Oxalsäure. Den Starkzehrer Neuseeländer Spinat nicht zu sehr im Wachstum zu treiben, hat neben der geringeren Oxalsäure Bildung einen weiteren Vorteil: Der Gehalt an gesundheitsschädlichem Nitrat bleibt niedriger. Der bei hoher Lichtintensität am besten wachsende Einwanderer aus Neuseeland läuft aber auf Grund der Sommerkultur weniger in Gefahr, zuviel Nitrat anzureichern. In der lichtarmen Jahreszeit und gar im Gewächshaus verarbeiten die Pflanzen aufgenommenes Nitrat nur langsam, es reichert sich an. Im Organismus bildet sich aus Nitrat Nitrit und in Verbindung mit Eiweiß entstehen krebserregende Nitrosamine. Bei reichlich Sonneneinstrahlung leeren sich die Nitratspeicher der Pflanzen aber rasch. Da alte Blätter mehr Nitrat enthalten als das zarte Grün junger Blätter ist Neuseeländer Spinat zusätzlich im Vorteil: Geerntet werden ab Mitte Juni jeweils die jungen Triebe in vielen Pflückterminen bis zum Frostbeginn.

Keine Qualitätsnormen

Noch im vorletzten und bis Mitte des letzten Jahrhunderts war Neuseeländer Spinat in Europa recht

beliebt, weil er kontinuierlich bis zum Frostbeginn geerntet werden konnte und auf Grund des hohen zu erwartenden Ertrags von 2 bis 4 kg/m². Geerntet werden die 6 bis 10 cm langen Triebspitzen mit je vier bis fünf Blättern. Die Triebe lassen sich leicht von Hand abkneifen. Mit der Ernte wird das Wachstum der Seitentriebe angeregt, weiteres Pflücken alle zwei Wochen ist möglich. Damit die Pflanzen wieder austreiben und sich Seitentriebe bilden, darf man sie weder zu tief schneiden, noch kahl pflücken. Da der Gesamtarbeitsaufwand bei 1900 bis 1.000 Akh/ha liegt, wobei Ernte und Vermarktung über 90% der Arbeitszeit für diese Gemüseart ausmachen, ist der Erwerbsanbau nur bei garantierter Abnahme zu sicheren Preisen sinnvoll. Verpackung, Auslieferung und Verkauf ähneln denen von Spinat. Für Neuseeländer Spinat gibt es weder EG Qualitätsnormen noch deutsche Vorschriften für Handelsklassen, Güte und Mindesteigenschaften. Wie bei Spinat ist die Haltbarkeit stark begrenzt. Im Kühllager (0 °C) lässt er sich bei hoher Luftfeuchtigkeit (95 bis 97%) ein bis zwei Tage aufbewahren. CA Lagerung bei 7% CO₂ erhält die Farbe. Ungewaschen hält sich Neuseeländer Spinat im Haushalt in einem perforierten Kunststoffbeutel 4 bis 5 Tage im Kühlschrank. Frosten geht bestens, wenn er vor dem Einfrieren 2 Minuten blanchiert wird.

Kerbel [Gemüse 42(6)]

Gartenkerbel (*Anthriscus cerefolium*) erinnert geschmacklich an Petersilie und Anis. Das einjährige Küchenkraut stammt aus Südeuropa und Westasien. Es war schon im alten Rom und Athen als Beigabe zu Hühnerfleisch beliebt. In Frankreich und Belgien ist das frische Kraut genauso verbreitet wie bei uns Petersilie oder Schnittlauch. Kerbel verleiht den Speisen nicht nur ein feines Aroma, das Kraut enthält auch auffallend hohe Mineralstoffmengen und eignet sich auf Grund seiner heilkräftigen Wirkungen ideal für Frühjahrskuren.

Kerbel im Anbau

Als Küchenkraut wird der 50 cm hohe Gartenkerbel kultiviert, verwandt mit dem verbreiteten, deutlich höher wachsenden Wiesenkerbel (*Anthriscus cerefolium*). Es gibt kraus- und glattblättrige Sorten. Die glattblättrigen Sorten sehen den giftigen Doldenblütlern Schierling und Hundspetersilie ähnlich. Die Ernte erfolgt, bevor die Blütenstände erscheinen. Am intensivsten schmecken die Blätter, wenn die Pflanze noch nicht höher als 15 cm gewachsen ist – etwa drei Wochen nach der Aussaat.

Zarter Geschmack

Die Pflanze enthält nur geringe Mengen an ätherischen Ölen: 0,3% in den Blättern und 0,9% in den Samen. Dill liefert mit 3 und 8% ein Vielfaches. Das Öl besteht überwiegend aus Methylchavicol (Estragol) und Hendecan (Undecan). Junge Blätter schmecken frisch-würzig, dabei leicht süßlich mit einer zarten Anisnote. Da sich das Aroma rasch verflüchtigt, wird Kerbel erst am Ende der Kochzeit beigemengt. Beim Trocknen geht das feine Aroma weitgehend verloren, Tiefgefrieren ist gut möglich. Das Kraut passt gut zu Fisch, Geflügel, Kalbfleisch, Ei, Bohnen, Möhren und Kartoffeln, es verfeinert auch Soßen, Suppen, Quark- und Tomatenspeisen. Ein traditionelles Kerbelgericht ist Grüne Soße. Früher galt Kerbel als Gründonnerstagskraut, das auf die Wiedergeburt Christi verweist.

Enorme Mineralstoffgehalte

Kerbel enthält hohe Gehalte an Mineralstoffen und Spurenelementen. Besonders auffällig sind die Kalium- und Kalziumwerte, frisches Kraut liefert über 600 mg/ 100 g Kalium und 400 mg Kalzium. Damit ist Kerbel eine wertvolle Speisezutat, als echter Mineralstofflieferant können die Blättchen

dennoch nicht gelten. Die Verzehrmenge liegt selten höher als einige Gramm, die so aufgenommene absolute Mineralstoffmenge; ist dementsprechend gering. Das gilt auch im Hinblick auf die hohen Werte bei den Spurenelementen Eisen, Mangan, Zink und Kupfer.

Wirksame Heilpflanze

Plinius empfahl Kerbel bei Schluckauf, man sprach dem Küchenkraut auch die Kraft zur Verjüngung zu. Es wurde eingesetzt bei Schwellungen der Brüste, Hämorrhoiden, Harnwegsinfektionen, Augenentzündungen und Insektenstichen. Auch heute sind viele Eigenschaften des Kerbels geschätzt: Er wirkt wassertreibend, blutreinigend, entschlackend, verdauungsfördernd und hemmt Hautentzündungen. In Form von Kompressen, Dampfbädern und Aufgüssen leistet Kerbel bei fettiger, unreiner Haut gute Dienste.

Grünpargel [Gemüse 42(5)]

Von Mitte April bis Mitte Juni haben Spargel und Grünpargel Hochsaison. Diese Zeit bietet sich für eine Entschlackungskur geradezu an. Das wohlschmeckende Gourmet-Gemüse entgiftet den Körper auf genussvolle Weise, so dass wir fit in den Sommer gehen. Eigentlich müsste ein solch unbestrittener Gesundheitsförderer wie Grünpargel keiner Werbung bedürfen. Angesichts der sehr gewachsenen Anbaufläche von Grünpargel verkauft sich das „königliche Gemüse“ aber nicht mehr ganz von selbst. Es ist in jedem Fall hilfreich, den besonderen Wert des Grünpargels sich selbst und den Kunden immer wieder bewusst zu machen.

Wissen anno dazumal

Dass nach den Worten von Plinius Spargel eine „Schmeichelei des Gaumens“ und zugleich die „zuträglichste Speise für den Magen“ sein soll, ist fast zu schön, um wahr zu sein. Für Johann Wolfgang von Goethe war Spargel ganz einfach der König der Gemüse. Der „Förderer edler Gedanken“ - so sah Charles Dickens den Spargel – wurde 400 v. Chr. von Hippokrates erstmals als Heilpflanze bezeichnet. Während Dioskurides riet, ein Spargel-Amulett als Schutz vor unerwünschter Schwangerschaft zu tragen, überreichten die Bötter jeder Braut vor der Hochzeit einen Brautkranz aus Spargel als Zeichen besonderer Fruchtbarkeit.

Sanft entschlacken

Wichtiges Grundelement beim Entschlacken des Organismus sind Ballaststoffe, also unverdauliche Pflanzenfasern. Sie regen nicht nur die Verdauung an, sondern schützen auch vor Darmkrebs und helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Hierbei leisten die im Grünpargel reichlich enthaltenen Saponi Unterstützung. Gleichzeitig binden Ballaststoffe in Grünpargel allerlei Stoffwechselgifte und transportieren sie rasch aus dem Körper. So können sie nicht über die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf gelangen. Die wasseraustreibende Wirkung des Grünpargels unterstützt den Entschlackungseffekt. Sie beruht auf seinen Inhaltsstoffen Kalium und Asparaginsäure. Beide erhöhen die Wasserausscheidung.

Bunt ist gesund

Die in Pflanzen enthaltenen Farbstoffe zählen zu den bioaktiven Substanzen, die nachhaltig vor Krebs, Arterienverkalkung und Schlaganfällen schützen. In dieser Hinsicht haben violette oder violett überhauchte Stangen und auch Grünpargel gegenüber dem, in Deutschland am meisten verbreiteten, weißen Bleichspargel mehr zu bieten. Der bioaktive grüne Farbstoff Chlorophyll bindet Krebsauslöser wie Nitrosamine und beugt damit der Tumorentstehung vor.

Gehaltvoller Grünspargel

Viel Wasser, also extrem wenig Kalorien, lassen Grünspargel zum Schlankmacher werden – vorausgesetzt, man übergießt ihn nicht mit fetten Soßen oder reichlich Butter. Der Gehalt an Vitamin C liegt bei Grünspargel doppelt so hoch als bei Bleichspargel. Roheiweiß ist zu gut 10% in Grünspargel mehr enthalten. Die bioaktiv wirksamen Karotene fehlen dem Bleichspargel, während sie in 100 g Grünspargel zu 0,9 mg enthalten sind. Auch das Pflanzenphenol Rutin fehlt bleichen Stangen mit weißen Köpfen. Mit zunehmender Färbung steigt der Gehalt an diesem Flavonolglykosid erheblich.

Bei Grünspargel fällt der hohe Vitamin-B-Gehalt auf: Er enthält viel Thiamin (B1) für die Nerven, Riboflavin (B2) für Zellenergie, Pyridoxin (B6) für Spannkraft, Biotin (B8) für straffe Haut und kräftiges Haar, Niazin (B3) für Lebensfreude und Pantothensäure (B5) für Vitalität. Unübertroffen ist der Folsäuregehalt. Bereits 100 g Grünspargel decken den Tagesbedarf an Folsäure.

Wertvolle Spargelspitze

Auch innerhalb einer Spargelstange gibt es Unterschiede: Die Spitze enthält gut zweimal soviel Vitamin C als die Basis. Im oberen Stangendrittel konzentrieren sich auch die Mineralstoffe. Sie nehmen – mit Ausnahme des Natriums - von der Spitze bis zur Basis kontinuierlich ab. Aber auch innerhalb der Ernteperiode gibt es Unterschiede: Bei etlichen Inhaltsstoffen sinken die Werte zum Ernteende hin, bei Vitamin C kann je nach Herkunft und Vitalität des Grünspargel-Bestands die enthaltene Menge am Saisonende halbiert sein.

Wurzelpetersilie [Gemüse 42(4)]

Der aus dem südöstlichen Mittelmeergebiet stammende Doldenblütler Petersilie ist heute in ganz Europa verwildert, weltweit werden zahlreiche Sortenzüchtungen kultiviert. Die Sorten dieser Krautpflanze lassen sich unterteilen in Wurzelpetersilie, glatte Blattpetersilie und krause Blattpetersilie. Wie die ähnlich aussehende Pastinake hat Wurzelpetersilie wieder an Bedeutung gewonnen und ist besonders in den Wintermonaten ein beliebter Suppen- und Soßenzusatz. Frisch und getrocknet verleiht die Zugabe von Wurzelpetersilie den Speisen deutlicher Aroma als bei Zugabe von Blättern, da der typische Petersiliengeschmack der Wurzel beim Kochen erhalten bleibt.

Mystische Kräfte

Griechen und Römer setzten die ganze Petersilienpflanze als harntreibendes Arzneikraut ein, auch um die Verdauung zu fördern und in hohen Konzentrationen zur Abtreibung. Je nach Region entfaltete sich die mystische Kraft durch unterschiedliche, teils völlig gegensätzliche Bräuche. In Schwaben war man davon überzeugt, dass Petersilie nur gedeiht, wenn man beim Säen lacht, während in Unterfranken die Aussaat im Zorn erfolgen sollte. Wer Petersilie verpflanzte oder erntete und dabei den Namen einer verhassten Person murmelte, beschwor so schwere Krankheiten auf sie herab.

Bewährtes Heilwissen

Früher wurde die Petersilienwurzel gegen Blähungen, Blasenentzündung, Periodenschmerzen und rheumatischen Leiden eingesetzt. Heute stehen im Hinblick auf die Heilkraft die Samen stärker im Vordergrund. Deren Inhaltsstoffe fördern den Abtransport von Stoffwechselschlacken aus entzündeten Gelenken. In Verbindung mit ihrer stark harntreibenden Wirkung helfen sie wirksam bei Rheuma, Gicht und Arthritis. Die Homöopathie setzt Petersiliensamen bei Reizblase und Blasenentzündung ein. Die Hauptwirkstoffe sind ätherisches Öl (2,7% in den Samen und 0,2% in der Wurzel) mit Apiol, Myristicin (10 bis 30%), Apiin und Bergapten. Apiol bewirkt eine

gesteigerte Kontraktilität der glatten Muskelfasern der Blase, des Darmes und besonders der Gebärmutter. Hierauf beruht der Einsatz bei Abtreibungen. Große Dosen Apiol verursachen Leberverfettung, Schleimhautblutungen, Blutarmut, Herzrhythmusstörungen und Nierenschäden. Die photosensibilisierenden Furanocoumarine Bergapten und Isoimperatorin in der Wurzel erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut.

Darmkrebs vorbeugen

Darmkrebs hängt besonders eng mit falschen Ernährungsgewohnheiten zusammen – in Deutschland sterben jährlich 30.000 Menschen an Darm-Tumoren. Außer der ausgewogenen Versorgung mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten empfehlen Ernährungswissenschaftler, auch regelmäßig Petersilie zu essen. Das enthaltene Flavon Apigenin hemmt die Wanderung und Teilung von Darmkrebszellen.

Wurzel- oder Blattpetersilie

Blattpetersilie ist unter den Gemüsearten unübertroffener Spitzenreiter im Hinblick auf den Gehalt an Mineralstoffen. Beispielsweise enthalten frische Blätter 1 % (1.000 mg) Kalium, getrocknete 4.400 mg. Bei Eisen steht das Kraut mit 5 bis 8 mg Eisen/100 g frischen Krauts nach Soja (7 bis 9 mg Eisen/100 g Soja) an zweiter Stelle aller Gemüsearten. Die Petersilienwurzel zwar zeigt durchweg niedrigere Gehalte, normalerweise mischt man mengen mäßig jedoch deutlich höhere Mengen der Wurzel unter die Speisen als Blätter zugegeben werden. Die niedrigeren Werte der Wurzel relativieren sich also durch die Verzehrsmenge. So oder so: Wann immer möglich und passend, sollte Petersilie - Blatt wie Wurzel - mitverzehrt werden, da sie außer den Mineralstoffen weitere wertvolle Verbindungen enthält, die ihr den Status einer Heilpflanze verleihen.

Knoblauch [Gemüse 42(3)]

Seit mehr als 5.000 Jahren nutzen Menschen die Zwiebel als Heil- und Nahrungsmittel. Die Gemüse- und Gewürzpflanze aus Vorderasien ist kulinarischer Genuss und Gesundbrunnen zugleich. „Überall, wo ich Knoblauch gefunden habe, habe ich auch Gesundheit gefunden. Überall, wo ich Gesundheit gefunden habe, habe ich auch Knoblauch gefunden.“ Mit dieser Begründung enthielten die 1848 erschienenen „Phytotherapeutischen Empfehlungen“ des französischen Arztes Maurice Messegue zahlreiche Knoblauch-Anwendungen.

Die Knoblauch-Familie

Knoblauch fand sich bislang in der großen Pflanzenfamilie der Liliengewächse (Liliaceae) mit ihren 3.500 Arten. Inzwischen wurde er einer eigenständigen Familie zugeordnet: den Zwiebelgewächsen (Alliaceae). Aber auch in dieser separaten Gruppierung finden sich noch über 300 Arten und Unterarten. Am bekanntesten sind neben Knoblauch und Bärlauch die Arten Speisezwiebel, Winterzwiebel, Schalotte, Lauch und Schnittlauch.

Heilwert historisch belegt

Im alten Ägypten dienten Zwiebelgewächse als Krankheitsschutz und Energielieferant für den unglaublichen Kraftakt des Pyramidenbaus. Die Griechen verwendeten den als „stinkende Rose“ bezeichneten Knoblauch als Stärkungsmittel bei den Olympischen Spielen. Die Ärzte der Antike setzten Lauchgewächse bei Herzkrankheiten, rheumatischen Beschwerden, Husten, Asthma und, Wunden ein. Begehrt war Knoblauch auch als Liebesdroge und Potenzmittel.

Was in der Knolle steckt

Knoblauch strotzt nur so vor bioaktiven Substanzen, also Stoffen, die unsere Gesundheit fördern. Natürlich bietet er auch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe, aber man nimmt ja nur sehr geringe Mengen Knoblauch zu sich und sie sind in anderen Obst- und Gemüsearten genauso enthalten, vielfach in bedeutend höheren Mengen. Das Besondere der Zwiebelgewächse ist die bioaktive Substanz Allizin, eine medizinisch hoch wirksame Schwefel-Verbindung. Die Allizin-Vorstufe Alliin reizt die Augen zum Tränen. Allizin wirkt antibiotisch (Bakterien abtötend) und antimykotisch (gegen Pilze). Es stärkt die Darmflora, reguliert den Blutdruck und verbessert die Vitaminaufnahme aus der Nahrung. Alliin senkt den Cholesteringehalt im Blut und hemmt die Entstehung von Arteriosklerose. Eine Zehe pro Tag wirkt schon als Schutz vor Herzinfarkt – Knoblauch-Präparate haben geringere Effekte. Vor allem den geruchslosen Knoblauch-Produkten fehlt ein Großteil der Heilwirkungen, da hier kaum Alliin entsteht. Weitere sekundäre Inhaltsstoffe, also bioaktiv wirksame Substanzen des Knoblauchs sind Saponine, Terpene und Phenolsäuren. Sie beugen Krebs vor und stärken das Immunsystem. Rosaroter und rötlicher Knoblauch enthält zudem Flavonoide. Die wichtigste Flavonoid-Verbindung der Lauchfamilie ist Quercetin. Es stärkt die körpereigene Abwehr und hemmt Allergieauslöser. Die Flavonoid-Verbindung Adenosin wirkt Thrombosen entgegen. Dass Flavonoide Krebs vorbeugen, ist ebenfalls belegt.

Wirkungen von Knoblauch

Es lohnt sich nicht nur im Hinblick auf die Würzkraft des Knoblauchs, dieses rund ums Jahr verfügbare Gemüse möglichst täglich zu verwenden. Zum Geschmackswert gesellt sich ein unvergleichlich hoher Gesundheitswert. Denn Knoblauch ...

- stärkt das Immunsystem,
- verzögert Blutgerinnsel,
- stoppt Bakterien und Pilze,
- unterstützt die Verdauung,
- lindert Entzündungen,
- beugt Krebs vor,
- senkt den Blutfettspiegel,
- senkt den Blutdruck,
- verbessert die Durchblutung,
- wirkt Arteriosklerose entgegen,
- erhöht die Konzentrationsfähigkeit und
- verlangsamt die Zellalterung.

Radicchio [Gemüse 42(1)]

Mit Kopfsalat ist Radicchio (*Cichorium intybus*) nicht verwandt, steht aber als Zichorien-Art Endivien, Zuckerhut, Chicoree und der Wildart Wegwarte nahe. Dies bestätigt ein Blick auf die wertvollen Inhaltsstoffe der Zichoriensalate, die Radicchio zum bekömmlichen Magenfreund im Winter machen.

Hilfreiche Bitterstoffe

Zichoriensalate enthalten den Bitterstoff Intybin, der dem Salat den typischen, leicht bitteren Geschmack verleiht. Intybin regt den Speichelfluss und die Magensekretion an, wirkt aber auch galle- und harntreibend. Der herb-bittere Geschmack dieser im Milchsaft der Pflanze gelösten

Wirksubstanz lässt sich mit Mandarinen- oder Apfelstückchen wie auch mit einer Zuckerzugabe in der Salatsauce mildern. Bei der verbreiteten Unsitte, die essfertig zerteilten Blätter in warmem Wasser einzulegen, wird nicht nur der gesundheitsförderliche Bitterstoff Intybin ausgeschwemmt, auch wertvolle wasserlösliche Vitamine gehen verloren.

Gesundes Blattgrün

Der im Dunkeln kultivierte Chicoree bildet kein Chlorophyll und damit auch deutlich weniger Intybin aus. Eine Kreuzung dieser Bleichzichorie mit dem rotblättrigen Radicchio ergibt den seltener angebauten rotblättrigen Chicoree. Radicchio hat auch im Hinblick auf das von roten Farbstoffen überlagerte Chlorophyll mehr Gesundheitsstoffe zu bieten. Wie etliche andere Pflanzenfarbstoffe bindet Chlorophyll Krebsauslöser wie Nitrosamine und beugt damit Tumoren vor. Auch die Ballaststoffe sind Krebschutzstoffe. Sie helfen beim Ausputz, regen die Darmtätigkeit an und stabilisieren die Darmflora. Ein intaktes Darmgefüge ist Voraussetzung für ein voll leistungsfähiges Immunsystem. Da es gerade in den Wintermonaten viele Infektionen abwehren muss, passen Zichoriensalate ausgezeichnet in diese Jahreszeit.

Heilwirkungen

Radicchio wie auch die übrigen Zichoriensalate leisten besonders im lichtarmen Winter Wertvolles für unsere Gesundheit. Radicchio regt den Speichelfluss an, fördert die Magensekretion, stärkt die Galle, wirkt harntreibend, entwässert und entschlackt, kurbelt die Verdauung an, stabilisiert die Darmflora, unterstützt das Immunsystem, beugt Krebs vor.

Speiserüben [Gemüse 41(11)]

Teltower Rübchen (*Brassica rapa* ssp. *rapa*) zählen zu den Speiserüben. Die im Zeitalter Friedrichs des Großen erstmals dokumentierte und nur im Berliner Raum angebaute kleine, sehr zarte Speiserübe war zur Zeit Napoleons in französischen Adelskreisen beliebt. Geheimrat Goethe schätzte sie wegen ihres eigentümlichen, schwer zu beschreibenden Geschmacks als besondere Delikatesse: „... zu unserer Danknehmigkeit sind die köstlichen Rübchen angelangt; sie behaupten auch diesmal ihre alten Tugenden“, sagte Goethe über dieses Gemüse. Die Rübchen werden im September ausgesät und sind nach acht Wochen erntereif - genau richtig, um als Weihnachtsdelikatesse bereit zu sein.

Ein anspruchsloser Kreuzblütler

Rettich, Senf, Kresse und Kohl sind mit Teltower Rübchen eng verwandt. Die Pflanzenfamilie der Kreuzblütler hat eine besondere Gruppe der für unsere Gesundheit wichtigen sekundären Pflanzenstoffe zu bieten: Glucosinolate, auch als Senfölglykoside bezeichnet. Diese Stoffgruppe verursacht den typischen Kohlgeruch und verleiht je nach Menge und Zusammensetzung die Schärfe.

Glucosinolate sind Schwefelverbindungen mit angekoppeltem Zuckermolekül, schon seit Jahrtausenden als Heilmittel eingesetzt. Plinius war überzeugt, dass sich mit Kohl und Rettich 87 verschiedene Krankheiten heilen lassen.

Krebshemmer und Mikrobenjäger

Die krebshemmende Eigenschaft der Glucosinolate ist unbestritten. Sie senken das Risiko, an Magenkrebs, Tumoren und Brustkrebs zu erkranken. Wichtig ist allerdings, dass die Schwefelverbindungen ständig im Blut kreisen, um zur Stelle zu sein, wenn Kanzerogene (Krebsauslöser) angreifen: Teltower Rübchen, Rettich, Senf, Kohl oder Kresse sollten also täglich

auf dem Speisezettel stehen. Spalten sich die enthaltenen Glucosinolate auf, entstehen Senföle. Sie können die Tränen in die Augen treiben, machen aber auch Bakterien, Viren und Pilzen den Garaus. Senföle werden deshalb als pflanzliches Breitbandantibiotikum bezeichnet. Vor allem bei Harnwegsinfektionen zeigen sie Wirkung, helfen aber auch bei bakteriell bedingten Magengeschwüren, Erkältungen und Grippe. Glucosinolate gelten auch als „Cholesterin-Fresser“. Der Gehalt schwankt sehr stark in Abhängigkeit der Anbaumethode. Gute Schwefelversorgung, kühles Wetter und viel Licht fördern die Bildung des Gesundmachers.

Dill [Gemüse 41(10)]

Dill (*Anethum graveolens* var. *hortorum*) ist mit den Gewürzkräutern Anis, Kümmel und Kreuzkümmel, aber auch mit Gemüsefenchel nah verwandt. Das einjährige Küchenkraut stammt aus Südeuropa und Westasien. Es war schon im alten Ägypten als Schmerzstiller bekannt und auch bei den Griechen als Heilpflanze geschätzt. Dill verleiht den Speisen nicht nur ein besonderes Aroma, das Kraut enthält auch außergewöhnlich hohe Mineralstoffmengen und heilkräftige ätherische Öle.

Besonderer Geschmack

Der wichtigste Inhaltsstoff des Dills ist ein intensiv duftendes ätherisches Öl, das in den Blättern zu 2,5 bis 4%, in den Samen bis zu 8% enthalten ist. Das Öl besteht zu 40 bis 60% aus d-Carvon. Im Kümmel macht Carvon 95% des ätherischen Öls aus. Reife Dillsamen erinnern geschmacklich leicht an Kümmel. Den stärksten Duft haben die Spitzen der jungen Blätter. Sie schmecken frisch-würzig, dabei leicht süßlich.

Hohe Mineralstoffgehalte

Dill enthält überdurchschnittlich hohe Gehalte an Mineralstoffen und Spurenelementen. Besonders auffällig sind die Kalium- und Kalziumwerte: Frisches Kraut liefert über 600 mg/100 g, getrocknetes Kraut 2.700 mg Kalium und an Kalzium 240 beziehungsweise über 1.000 mg. Damit sind Dillspitzen zwar eine wertvolle Speisezutat, als echter Mineralstofflieferant können sie dennoch nicht gelten. Die Verzehrsmenge liegt selten höher als einige Gramm, die so aufgenommene absolute Mineralstoffmenge ist dementsprechend gering. Das gilt auch im Hinblick auf die hohen Werte bei den Spurenelementen Eisen, Kupfer, Mangan und Zink. Die höheren Inhaltsstoffwerte in getrocknetem Dill gegenüber frischem Dill beruhen je nach Art des Inhaltsstoffs auf dem höheren Trockensubstanzgehalt nach der Trocknung. Mineralstoffe bleiben gegenüber Vitaminen nach der Trocknung weitgehend erhalten.

Wirksame Heilpflanze

Früher galt Dill als Magenmittel, Schmerzstiller und Einschlafhilfe, sogar Gewitterwolken sollte das Kraut vertreiben, wenn man es verbrannte. Auch wenn heute nicht mehr alle damaligen Indikationen zur Anwendung kommen, wird Dill seinem Namen noch gerecht. Das Wort leitet sich vom altnordischen Begriff „dylla“ ab, was „lindern“ bedeutet. Schulmediziner wie Heilpraktiker setzen Dill ein, um Blähungen zu bekämpfen und die Verdauung zu beruhigen. Die enthaltenen ätherischen Öle lindern Bauchkrämpfe und Koliken. Dill findet sich aber auch in Husten-, Erkältungs- und Grippemitteln, kann schlechten Atem verbessern und ist Bestandteil von Arzneien gegen Regelbeschwerden. Als Stilltee, meist kombiniert mit Anis, Fenchel und Kümmel, fördert Dill die Milchbildung und verhindert Blähungen beim gestillten Baby.

Vom Badezusatz zum Küchengewürz

Heute sind Dillsamen und Blütenstände beliebte Zutaten im Aufguss von Essiggurken oder in Kräuternessen. Die Blätter passen zu Kartoffelsalat, Gurkensalat, Blattsalaten, Fischgerichten und Schafffleisch. Früher war die Pflanze mehr Zauber- als Nahrungsmittel. Als Badezusatz sollte Dill unwiderstehlich machen. Über die Tür gehängt sollte es verhindern, dass jemand, der es böse meint, das Haus betritt. Am Hochzeitstag sollte die Braut Senf- und Dillsamen in die Kleider des Mannes streuen und dabei sagen: „Ich hab Senf und Dill, mein Mann muss tun, was ich will.“ In saurer Milch eingeweichtes Dillkraut galt als Mittel gegen Unfruchtbarkeit, andere glaubten wiederum, dass häufiges Dill-Essen die Zeugungskraft schwächt.

Basilikum [Gemüse 41(8)]

Wie zahlreiche weitere Küchenkräuter steht Basilikum (*Ocimum basilicum*) auch in der Liste der Heilkräuter unter *Herba Basilici*. Abgesehen vom Mittelmeer-Flair, das Basilikum vermittelt, hat dieser stete Begleiter der Tomate zudem wertvolle Inhaltsstoffe zu bieten.

Königliches Kraut

Der Artname des weiß blühenden Lippenblütlers geht auf das griechische Wort *basileus* (= König) zurück. *Ocimum* leitet sich vom griechischen Begriff *ozein* (= riechen) ab. Die ursprünglich in Afrika und Asien verbreitete Gattung hat zahlreiche Arten und innerhalb der auch als Basilienkraut, Königskraut oder Königsbalsam bezeichneten Art gibt es zwei Kulturformen (Feines und Großes Basilikumkraut) mit verschiedenen Sorten.

Einst umstritten

Die Meinung über Basilikum ging schon im Altertum auseinander. Nach Dioskurides sollte Basilikum grundsätzlich nur äußerlich angewendet werden. Plinius dagegen empfahl es auch zur inneren Anwendung. Auch noch über das Mittelalter hinaus gab es Botaniker und Heilkundige, die dem Kraut nicht trauten, darunter Nicholas Culpeper, der 1653 schrieb: „Dieses Kraut und die Gartenraute wachsen nie nebeneinander ... und wir wissen, dass die Gartenraute sich mit keinerlei Gift verträgt.“ Das neben Salz und Pfeffer in Deutschland am meisten genutzte Gewürz ist im Hindu-Glauben dem Gott Vishnu geweiht. Einige Kulturen assoziieren Basilikum mit Missgunst und Hass. In der magischen Literatur der Antike und bis ins Mittelalter galt das Kraut als wirksamer Liebeszauber.

Wertvolles Öl

Die Wirkung von Basilikum beruht größtenteils auf dem hohen Gehalt an ätherischen Ölen, deren wichtigste Komponenten Estragol, Eugenol, Zimtsäuremethylester und Geraniol sind. Neben der Verwendung als Küchenkraut werden jährlich über 40 t Öl erzeugt. Basilikumöl wirkt antimikrobiell: gegen gram-positive und gram-negative Bakterien, Hefen und Schimmelpilze. Es wird erfolgreich gegen Gelbsporigen Kolbenschimmel bei Mais eingesetzt, aber auch als Insektenrepellent. Die Heilkunde verwendet Basilikumöl äußerlich bei nervöser Schwäche, Abgespanntheit, Erschöpfung und Angst (Massagen, Badezusatz). Bei Asthma und Bronchitis wird die Brust eingerieben (5 Tropfen verdünnt mit 10 ml Sonnenblumenöl). Schwangere sollten auf äußere wie innere Anwendungen verzichten.

Blätter nicht nur zum Essen

Abgesehen davon, dass Basilikumblätter mediterranen Gerichten erst das südliche Flair verleiht und untrennbar zu Tomaten gehört, lassen sie sich auch anderweitig nutzen: Etwa um Insektenstiche zu lindern, einfach frische Blätter darauf reiben. Bei Juckreiz wird die Haut mit einer Lösung aus 1 TL Blättersaft und 1 TL Honig eingerieben. Dieselbe Mischung hilft innerlich angewendet gegen Husten. Die ayurvedische Medizin empfiehlt Basilikumsaft bei Schlangenbissen, Hautleiden, Erkältung, Husten und Ohrenschmerzen.

Rot ist gesund

In rotblättrigen Basilikum-Sorten finden sich über ein Dutzend verschiedener Anthocyane. Diese roten Farbstoffe senken die Thromboseneigung, regulieren den Cholesterinspiegel, schützen die Gefäße und beugen Krebs vor. Sie wirken als hoch effektive Antioxidanzien, die wie die Vitamine C, E und die Farbstoffgruppe der Karotene schädliche freie Radikale in den Körperzellen binden. Dadurch hemmen sie nicht nur Tumore, sie verzögern auch Alterungsprozesse. Basilikum ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Eisen und Kalzium sind überdurchschnittlich stark vertreten. Allerdings nimmt man - anders als bei Gemüse - vergleichsweise geringe Mengen zu sich, so dass Kräuter, nicht zur Grundversorgung dienen können. Da Basilikum aber Speisen geschmacklich hervorragend aufwertet und so bewirkt, reichlich des damit gewürzten Gemüses zu essen, ist das Küchenkraut indirekt doch ein wichtiger Lieferant an wertgebenden Vitalstoffen.

Zuckererbsen [Gemüse 41(7)]

Zuckererbsen (*Pisum sativum* ssp. *sativum* convar. *axiphum* = Zuckerpalerbse, convar. *medullosaccharatum* = Zuckermarkerbse), in der Schweiz unter dem Namen Kefe oder Kiefelerbse bekannt, sind ein verbreitetes und beliebtes Sommergemüse. In Deutschland haben Zuckererbsen jedoch immer noch den Spezialitätenstatus. Sie zählen aber zu den besonderen Gemüsearten, deren Anbau sich lohnt: guter Ertrag an äußerst delikat schmeckendem, gesundem Gemüse, das weder im Garten, noch in der Küche großen Aufwand erfordert.

Alter Neuling

Es handelt sich bei dieser auch als Zuckerschoten bezeichneten Gemüseart um spezielle Erbsensorten, die kurz nach der Blüte geerntet werden, wenn sich eben erst dünnwandige Hülsen aus den abfallenden Blütenresten geschoben haben. Pflückreif sind Zuckererbsen, sobald die Hülsen knapp Endlänge erreicht, sich aber noch nicht aufgewölbt haben, weil die Ausbildung der kugeligen Samenkerne erst nach Abschluss des Längenwachstums der Hülse einsetzt. Wer aber meint, denselben Genuss zu erleben, indem er einfach normale Gemüseerbsen vor der Samenausbildung erntet, erlebt eine unangenehme Überraschung. Zuckererbsen sind nicht allein auf Grund des frühen Reifestadiums so zart, sondern weil der Hülle die zähe Innenhaut (Pergamentschicht) der Mark- und Pal-erbsensorten fehlt.

Delikat und bekömmlich

Wird über Zuckererbsen berichtet, stehen meist der besondere Genuss und die Abwechslung im Vordergrund, die dieses Trendgemüse bietet. Inhaltstoffe und Gesundheitswert rücken dabei in den Hintergrund. Denn was so delikat schmeckt, muss nicht auch noch über die Bekömmlichkeit beworben werden. Zuckererbsen haben im Hinblick auf den Proteingehalt zwar weniger zu bieten als ausgereifte Erbsensamen, stehen ansonsten dieser nahen Verwandten aber kaum nach. „So wertvoll wie ein kleines Steak“ sind sie in jedem Fall, besonders wenn die zarten Hülsen in wenig

Olivenöl gedünstet wurden. Zuckerschoten enthalten ausgewogene Mengen an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, über dem Durchschnitt liegen die Gehalte an Eisen, Zink und Niacin (Vitamin B3). Gemeinsam ist diesen drei Inhaltsstoffen, dass sie bei Blutbildung, Muskel- und Zahnfleischgesundheit eine Bedeutung haben. Niacin hat auch Einfluss auf Stimmungslage, Hirnstoffwechsel, Konzentrationsfähigkeit, gleichmäßigen Schlaf und Haut-gesundheit.

Bevorraten und Zubereiten

Dieses Feingemüse hat nur relativ kurze Zeit Saison, da die bis Ende Juli aussäbaren Sorten gut ein Drittel weniger Ertrag liefern als bei Aussaaten bis spätestens Ende April und dieser Minderertrag nicht immer über höhere Preise auszugleichen ist. Man kann sich im Haupterntezeitraum, der sich über etwa fünf Wochen erstreckt, aber einen Vorrat im Gefrierfach anlegen. Friert man die kurz blanchierten Hülsen auf einem Gitter einzeln ein, ist die Entnahme später umso einfacher. Das Zubereiten erfordert nur wenige Handgriffe: waschen und - sofern nicht schon beim Lösen von der Pflanze erfolgt - vom Stielansatz befreien. Am besten schmeckt diese Spezialität, wenn sie nur kurz in wenig Wasser gegart oder in etwas Olivenöl gedünstet wird. Verpasst man den Erntezeitpunkt für die zarten Hülsen und die Schale wird bereits hart, lässt man sie einfach vollends ausreifen. Die voll entwickelten Samen werden der Hülse entnommen und je nach Sorte wie Mark- oder Palerbsen verwendet. Zuckerschoten-Samen schmecken angenehm süß, eine kleine Entschädigung für den verlorenen Genuss der jungen Hülse.

Artischocke [Gemüse 41(6)]

Die uralte Heilpflanze Artischocke ist im Mittelmeerraum eine weit verbreitete Gemüsespezialität. Im Gegensatz zum nahe verwandten Kardy (*Cynara cardunculus*) wird bei der Artischocke (*Cynara scolymus*) nur der Blütenboden als Gemüse gegessen. Die ausdauernde Staude mit ihren großteils grundständigen Blättern wird bis 2 m hoch. Es gibt zahlreiche Sorten, ihre Köpfchenfarbe variiert von Hellgrün über Grün bis Violett und das Gewicht kann gut 500 g erreichen. Zum delikaten, feinherben Geschmack gesellt sich ein ausgesprochen hoher Gesundheitswert, ganz abgesehen von den Heilwirkungen, die alle Pflanzenteile dieser Distelart entfalten.

Alte Heilpflanze

Wie im 16. Jahrhundert Leonhart Fuchs, pries ein Jahrhundert später Hieronymus Bock die Artischocke als Mittel gegen „verstopfte“ Leber und Nieren. Später kamen Blätterextrakte zudem bei akutem Gelenkrheumatismus, bei Leberinsuffizienz und Gelbsucht zum Einsatz. Die ersten klinischen Untersuchungen dieser Heilpflanze bestätigten die diuretische (Nieren), Leber kräftigende, antiseptische und Cholesterin senkende Wirkung. Heutige Mediziner und Heilkundige nutzen Artischockenextrakte bei Leber- und Nierenkolik, Gelbsucht, Verstopfung, Gicht, Fettleibigkeit, Rheumatismus, Arthritis, Asthma, Arterienverhärtung, Angina pectoris, Akne, Ekzemen, Flechten und Nesselfieber.

Besondere Heilstoffe

Zunächst wurde dem mit 2 bis 5% reichlich vertretenen Inhaltsstoff Cynarin (1,5-Dicaffeoylchinasäure) die hauptsächliche therapeutische Wirkung zugesprochen. Dieser Bitterstoff findet sich vorwiegend in den Spreiten der Grundblätter am Ende der ersten Vegetationsperiode. Als isolierter oder synthetischer Stoff zeigt Cynarin nicht die erhofften Heileffekte. Erst im Verbund mit den übrigen Inhaltsstoffen der Artischocke kann sich die Heilkraft im Organismus entfalten. Weitere wichtige Substanzen sind Flavonoide (0,5%), Sesquiterpene (0,5 bis 5%) und Chlorogensäure (0,08 bis 0,15%). Die appetitanregende Wirkung geht auf die Glutaminsäure zurück, der etwas bittere Geschmack auf Cynaropicrin. Artischocken enthalten anstelle von Stärke das Reservekohlenhydrat

Inulin. Dieses Oligosaccharid, das vor allem in Topinambur extrem reichlich vertreten ist, begünstigt das Wachstum positiver Darmbakterien und unterdrückt Krankheitskeime. Da Inulin unabhängig vom Insulin im Stoffwechsel umgesetzt wird, ist es gerade für Diabetiker eine wertvolle Kohlenhydratquelle.

Gesunder Genuss

Im Mittelmeerraum ist mit Wasser oder Wein gemischter Artischockensaft ein verbreitetes Lebertonikum. Dass die Artischocke ein ausgezeichnetes Diabetikergemüse ist, liegt daran, dass ihre Inhaltsstoffe den Blutzuckerspiegel deutlich senken. Der als Delikatesse gehandelte Korbblütler schützt und kräftigt die Leber, verstärkt den Gallenfluss, beugt Gallensteinen vor, senkt den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel, fördert die Verdauung, verbessert die Darmgesundheit, wirkt entzündungshemmend, entwässert, hilft bei Gicht, Rheumatismus und Arthritis.

Petersilie [Gemüse 41(5)]

Wenn der aus dem südöstlichen Mittelmeergebiet stammende Doldenblütler Petersilie ist heute in ganz Europa verwildert. Weltweit werden zahlreiche Züchtungen kultiviert. Die Sorten dieser zweijährigen krautigen Pflanze lassen sich unterteilen in glatte Blattpetersilie, krause Blattpetersilie und Wurzelpetersilie. Heute dient das Kraut vorwiegend zum Würzen, früher stand der Heilwert im Vordergrund.

Vielsagende Namensgebung

Petersilie (*Petroselinum crispum*) heißt im Volksmund auch Peterle, Peterli, Peterling oder Kräutel. Namen wie Stehsalat, Bockskraut und Geilwurz belegen, dass man früher an die potenzfördernde Wirkung der Gewürzpflanze glaubte. In Anspielung auf diese Eigenschaft hießen im Mittelalter die Straßen, in denen sich Bordelle befanden, Peterlesgasse. Die Verbindung zum Namensvetter Petrus kommt in einer Legende um die schwerfällige Keimung der Samen zum Ausdruck: Das Peterlein muss vor der Keimung nach Rom pilgern und bei Petrus die Erlaubnis zum Aufgehen holen. Bis es wieder zurückkehrt, vergehen sieben Wochen.

Mineralstoff-Depot

Petersilie ist unübertroffener Spitzenreiter im Hinblick auf den Gehalt an Mineralstoffen. Frische Blätter enthalten 1% (1.000 mg) Kalium, getrocknete 4.400 mg. Dazu kommt 0,25% Kalzium, im trockenen Kraut über 1.100 mg. Auch Magnesium und Eisen sind reichlich vorhanden: mit 5 bis 8 mg/100 g Eisen steht Petersilie nach Soja (7 bis 9) an zweiter Stelle unter den Gemüsearten. Der für seinen Eisengehalt hochgelobte Spinat erreicht mit 4 mg die Hälfte dieser Spitzenwerte. Auch die Spurenelemente fallen mit überdurchschnittlich hohen Gehalten auf. Im Hinblick auf Vitamin C überrundet Petersilie Zitronen und Sauerkraut um das Dreifache. Allerdings gilt es, die Verzehrsgewohnheiten zu bedenken: Es ist problemlos möglich, 200 g Möhren, Bohnen oder Spargel zu essen. Bei Petersilie nimmt man allenfalls nur circa 10 g auf einmal zu sich. Die niedrigeren Werte der anderen Gemüsearten relativieren sich also durch die Verzehrsmenge. Trotzdem gilt: Wann immer möglich und passend, sollte Petersilie mitverzehrt werden, da sie außer den Mineralstoffen weitere wertvolle Verbindungen enthält, die ihr den Status eines Heilkrauts verleihen.

Alter Heilglaube

Griechen und Römer setzten Petersilie als harntreibendes Arzneikraut ein, auch um die Verdauung

zu fördern sowie in hohen Konzentrationen zur Abtreibung. Die mystische Kraft entfaltete sich je nach Regionen in unterschiedlichen, teils völlig gegensätzlichen Bräuchen. In Schwaben war man davon überzeugt, dass Petersilie nur gedeiht, wenn man beim Säen lacht, während in Unterfranken die Aussaat im Zorn erfolgen sollte. Wer Petersilie verpflanzt oder erntet und dabei den Namen einer ihm verhassten Person murmelt, beschwört schwere Krankheiten auf sie herab.

Bewährtes Heilwissen

Früher wurde die Petersilienwurzel gegen Blähungen, Blasenentzündung, Periodenschmerzen und rheumatischen Leiden eingesetzt. Heute stehen die Samen stärker im Vordergrund. Sie fördern den Abtransport von Stoffwechselschlacken aus entzündeten Gelenken. In Verbindung mit ihrer stark harntreibenden Wirkung helfen sie wirksam bei Rheuma, Gicht und Arthritis. Die Homöopathie setzt Petersiliensamen bei Reizblase und Blasenentzündung ein. Hauptwirkstoffe sind äthenisches Öl (2,7% in den Samen) mit Apiol Myristin, Apiin und Bergapten. Apiol bewirkt eine gesteigerte Kontraktilität der glatten Muskelfasern der Blase, des Darmes und besonders der Gebärmutter. Hierauf beruht der Einsatz bei Abtreibungen. Große Dosen Apiol verursachen Leberverfettung, Schleimhautblutungen, Blutarmut, Herzrhythmusstörungen und Nierenschäden.

Darmkrebs vorbeugen

Darmkrebs hängt besonders eng mit falscher Ernährung zusammen – in Deutschland sterben jährlich 30.000 Menschen an diesem Tumor. Außer der ausgewogenen Versorgung mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten empfehlen Ernährungswissenschaftler auch, regelmäßig Petersilienblätter zu essen. Das enthaltene Flavon Apigenin hemmt nachweislich die Wanderung und Teilung von Darmkrebszellen.

Bärlauch [Gemüse 41(4)]

Wenn es in der Nähe von lichten Buchenwäldern Ende März intensiv nach Knoblauch riecht, überziehen die den Maiglöckchen ähnlich sehenden Blätter des Bärlauchs (*Allium ursinum*) den Waldboden. Die zarten, hellgrünen Blätter werden von immer mehr Liebhabern gesammelt – am besten, ehe die weiße Blütendolde gegen Ende April erscheint. Das auch als Waldknoblauch bezeichnete Liliengewächs, früher als Arzneipflanze geschätzt, ist zum begehrten Gewürzkraut geworden. Es hat so starken Zuspruch erfahren, dass es inzwischen mit Erfolg erwerbsmäßig angebaut und vermarktet wird. Besonders Spargeldirektvermarkter sehen in Bärlauch einen attraktiven Mitnahmeartikel, häufig ergänzt durch fertig zubereitetes Bärlauch-Pesto im Glas.

Umfassender Nutzen

Vom Bärlauch lassen sich alle Pflanzenteile nutzen: die Blätter von März bis Ende April, frisch für Salate, Suppen, Soßen, Quarkspeisen, Pfannkuchen und Aufläufe. In haltbarer Form gibt es Bärlauch-Schnaps, -Essig, -Öl, -Pesto und -Nudeln. Auch die Zwiebeln, Knospen und jungen Blüten sind essbar. In Salz und Essig eingelegt ergeben die grünen Samen würzige Kapern.

Gesund wie Knoblauch

Ein englisches Sprichwort macht deutlich, dass es durchaus Sinn macht, dem „Modekraut“ Beachtung zu schenken: „Iss Porree im Frühling und Bärlauch im Mai, dann haben die Ärzte im nächsten Jahr frei.“ Bärlauch senkt wie Knoblauch den Blutdruck, die Blutfettwerte und Cholesteringehalt, er hält die Arterien frei und senkt das Thromboserisiko. Auch den Magen-Darm-Trakt beeinflusst Bärlauch positiv: Er kann Magenschmerzen lindern, die Verdauung anregen, Fadenwurmbefall kurieren, die Darmflora aufbauen und Darmpilzen entgegenwirken. Auch

Asthma, Bronchitis, Arthritis und Rheuma werden gelindert.

Primäre Inhaltsstoffe

Obwohl Bärlauch bereits im 16. Jahrhundert im deutschsprachigen Raum von Hieronymus Bock, Otto Brunnfels und Leonhart Fuchs beschrieben wurde und archäologische Funde seine Verbreitung schon zu Zeiten der Pfahlbauten belegen, gibt es kaum Untersuchungen zu den Inhaltsstoffen. Keine der allgemeinen Veröffentlichungen über die Nährstoffe in Lebensmitteln nennt Werte des Bärlauchs. Selbst in Büchern und Fachartikeln, die sich speziell mit Bärlauch beziehungsweise Laucharten befassen, fehlen Inhaltsstoff-Übersichten. Ehe die urgermanische Waldpflanze vor einigen Jahren – nicht zuletzt auf Betreiben des Starkochs Eckart Witzigmann – zum Modekraut aufstieg, war sie allenfalls in Werken über Wildgemüse und Wildkräuter zu finden.

Sekundäre Inhaltsstoffe

Zwar fehlen Angaben zu den primären Inhaltsstoffen wie Kohlenhydrate, Vitamine oder Mineralstoffe, aber die heilwirksamen Bestandteile sind bereits recht gut erforscht. Bärlauch hat ein ähnliches Wirkstoffspektrum wie der nahe verwandte Knoblauch. Entsprechend ist bei beiden das Enzym Allinase enthalten, das beim Verletzen der Zellen Stoffe freisetzt, die den typischen Knoblauchgeruch ausmachen. Die pharmakologische Wirksamkeit ist vergleichbar, die Anwendungsbereiche überschneiden sich: Cholesterin-Senkung, Minderung des Thrombose-Risikos, Blutdrucksenkung, Arteriosklerose-Vorbeugung, Bekämpfung von Darmpilzen und chronischen Hautausschlägen. Bärlauch enthält im Gegensatz zu Knoblauch außer dem Cysteinsulfoxid Alliin weitere Cysteinsulfoxide wie Methiin, Isoalliin und Propiin. Mit zunehmendem Blattalter nimmt der Gesamtgehalt von 0,4% der Frischmasse auf 0,1% ab. Auch in der Zwiebel sinken die Werte von 0,4% auf 0,1% der Zwiebelfrischmasse ab. Die Aromakomponenten verändern sich ebenfalls mit zunehmendem Entwicklungsstadium. In vor der Blüte geernteten Blättern überwiegen Allylmethylsulfoxid und Diallylsulfoxid, später nimmt Allylpropenylsulfoxid zu.

Tiere reagieren anders

Dass Bärlauch und Knoblauch auch im Giftpflanzen-Kompendium vertreten sind, liegt daran, dass vor allem bei Überdosierung Störungen und Schädigungen auftreten können: Das im ätherischen Öl von Bärlauch enthaltene Vinylsulfoxid kann eine Magenschleimhautentzündung hervorrufen. Das frische Blatt enthält zudem eine uteruswirksame Substanz, die Fehlgeburten verursacht haben soll. Während Bärlauch-Blätter meist nur den Geschmack der Milch beeinträchtigen, kann das Verfüttern von Knoblauch und weiteren Allium-Arten bei Tieren tödliche Vergiftungen zur Folge haben. Meist reagieren Rinder, Pferde, Schafe und Ziegen mit Magenschleimhautentzündung, Durchfall, Erbrechen, Gelbsucht und Blutharn.

Meerrettich [Gemüse 41(3)]

Auf dem Markt haben frische Meerrettich-Wurzeln eine Nebenbedeutung. Als fertig zubereitete Creme in Gläschen oder Tuben hat dieser Kreuzblütler einen gewissen Stellenwert behauptet. Im Hinblick auf den Gesundheitswert ist der heilwirksamen Staude eine größere Beachtung zu wünschen.

Scharfe Verwandtschaft

Meerrettich (*Armoracia rusticana*) ist der schärfste Vertreter der Familie der Kreuzblütengewächse

(Brassicaceae). Zur Verwandtschaft zählen weit verbreitete Kulturpflanzen wie Senf, Rettich und Raps. Saure, magere Böden verstärken die Schärfe der 2 bis 8 cm dicken und etwa 50 cm langen Wurzel. Die auch als Kren, Möhrrettich oder Beißwurz bezeichnete mehrjährige Staude ist winterhart. Die außen bräunlichen und innen weißen Wurzeln verholzen mit zunehmendem Alter. Deshalb werden nur junge Wurzeln genutzt und mit Hilfe der Seitenwurzeln (Fechser) neue Pflanzen herangezogen. Im Erwerbsanbau ist Meerrettich eine einjährige Kultur, die im Oktober und November gerodet wird, so dass nur junge Wurzelstangen anfallen. Der Aufwand für die vom Handel geforderten, geraden Wurzelstangen ist hoch: Zwei- bis dreimal jährlich die Wurzeln freilegen, um die Seitenwurzeln auszubrechen. Der hohe Arbeitsaufwand kommt im Sprichwort „Ein Kren will seinen Herrn jeden Tag sehn“ zum Ausdruck.

Beißend scharf

Roh ist Meerrettich geruchlos. Erst beim Schneiden oder Reiben verströmt er den stechenden, zu Tränen reizenden Geruch. Ursache sind Senfölglykoside (Glucosinolate), die Pflanzenzellen vor tierischen Schädlingen und Pilzbefall schützen. Wird der Zellverband oder eine Zelle verletzt, kommt das Enzym Myrosinase frei, das aus den Senfölverbindungen das antibiotische Allylsenföl erzeugt, das auf Viren, Bakterien und Pilze toxisch wirkt. Bei Meerrettich ist Sinigrin mit 0,16 bis 0,24% die Hauptkomponente mit gut 60% Anteil am Gesamtgehalt. Solche als Phytoalexine bezeichnete Stoffe zeigen auch in der Humanmedizin therapeutische Erfolge. Zahlreiche Studien belegen zudem die Krebseschutzwirkung dieser schwefelhaltigen Verbindungen. Früher war Meerrettich zunächst eine Heilpflanze, schon Cato befasste sich ausführlich mit ihrem Anbau. Plinius meinte, mit der scharfen Wurzel Skorpione abwehren zu können. In Mitteleuropa ist sie seit dem 12. Jahrhundert verbreitet. Erst im späten Mittelalter wurde die Wurzel auch als Gewürz eingesetzt. Geschätzt war nicht zuletzt der konservierende Effekt, der bis heute in Essig-Gemüse-Konserven genutzt wird.

Alte Heilpflanze

Dass ein Stück Meerrettich in der Geldbörse hilft, immer gut bei Kasse zu sein, ist eindeutig Aberglaube. Die medizinischen Heilwirkungen, die schon im Altertum geschätzt waren, sind jedoch belegt. Frühere Indikationen waren Ohrenschmerzen, Vergiftungen und Dreitagefieber. Heute sind Meerrettich-Extrakte in Arzneien gegen Grippe und Harnwegsinfektionen enthalten. Meerrettich regt den Appetit an, steigert die Magensaftsekretion, wirkt harntreibend, fördert das Schwitzen, regt den Kreislauf an, löst Bronchialschleim und fördert die Durchblutung. Breiumschläge helfen bei Frostbeulen, Rheuma und Ischias. Ein Brotaufstrich aus frisch geriebener Wurzel gilt als altes Hausmittel gegen Heuschnupfen. Dass der Saft, der sich nach drei Stunden in einem ausgehöhlten und mit einem Löffel Honig gefüllten Rettich sammelt, sehr effektiv gegen Bronchitis, Husten und Heiserkeit wirkt, ist ein bekanntes Hausmittel. Weniger verbreitet ist das russische Rezept, das genauso gut hilft: In ein Glas warmes Wasser je einen Esslöffel Honig und geriebenen Meerrettich geben und über den Tag verteilt trinken. Bei Nierenleiden, Magengeschwüren und Schilddrüsen-Fehlfunktionen sollte man Meerrettich nicht essen. Breiumschläge können empfindliche Haut reizen und Blasen hervorrufen.

Pastinake [Gemüse 41(2)]

Die Wilde Pastinake ist weit verbreitet – auf Schutthalden und an Wegrändern, meist in Gesellschaft von Wegwarten, Steinklee und Disteln. Die Kulturform hat sich erst in den letzten Jahren eine Marktnische zurück erobert. Die völlig frostharte und auf allen Böden gedeihende Schwester der Möhre und der Zuckerwurz kam durch die Römer nach Deutschland. Noch bis nach dem ersten Weltkrieg gab es mehrere Sortenzüchtungen im deutschen Anbau.

Verdrängte Gemüsepflanze

Mitte des 16. Jahrhunderts galten Pastinaken (Pestnacken) als „baurenkost“ und „kost der arbeitseiligen“ (Hieronymus Bock). Um diese Zeit wurden bereits „zahme“ und „wilde“ Pastinaken unterschieden. Anfang des 19. Jahrhunderts hatte der Kartoffelanbau die drei geläufigen Kultursorten Lange Pastinake, Kurze Pastinake und Siam-Pastinake deutlich zurückgedrängt. Im 20. Jahrhundert verschwanden sie ganz aus dem erwerbsmäßigen Anbau. Erst die Wiederbesinnung auf alte Gemüsearten ließ das milde Wurzelgemüse auf die Felder zurückkehren. Dass Pastinaken im Erwerb wie im Garten nicht zu den häufig angebauten Gemüsearten zählen, liegt auch an ihrer sehr langen Kulturzeit von 200 Tagen. Erntereif sind die je nach Sorte 10 bis 30 cm langen Wurzeln ab Oktober. Dank ihrer Frosthärte können sie über Winter im Boden verbleiben. Die Blätter eignen sich wie Petersilie zum Würzen.

Kalium-Spender

Das leicht verdauliche Wurzelgemüse zählt zu den besten Kaliumquellen unter den pflanzlichen Lebensmitteln. Selbst die für ihren Kalium-Gehalt hoch gelobte Banane liefert mit knapp 400 mg/100 g deutlich weniger als die Pastinake mit ihrem Durchschnittswert von 470 mg. Übertroffen wird sie nur von Topinambur (480), Gemüfefenchel (490), Grünkohl (490) und Spinat (530). Annähernd hohe Mengen wie die Pastinake erreichen Brokkoli (460), Kartoffel (440), Feldsalat (420) und Rosenkohl (410). Kalium beeinflusst die Wasserverteilung im Körper und wird für das Säure-Basen-Gleichgewicht, die Reizübertragung auf den Muskel und für die Muskelkontraktion benötigt. Auch einige Enzyme sind auf den Mineralstoffgehalt angewiesen. Bei erhöhtem Natriumkonsum (etwa in Form von Kochsalz) scheidet die Niere verstärkt Kalium aus. Der Tagesbedarf liegt bei 2 g. Bei Mangel erschlaffen die Muskeln, auch Lähmung und Herzfunktionsstörungen können auftreten. Eine reichliche Kalium-Versorgung wirkt blutdrucksenkend.

Pflanzliche Zink-Quelle

Das Spurenelement Zink stabilisiert die Zellmembranen, hilft Insulin speichern und aktiviert zahlreiche Enzyme. Bei einem Mangel an Zink ergrauen die Haare rascher, Wundheilung und Geschmacksempfinden leiden, bei Kindern kommt es zu Zwergwuchs. Die tägliche Ration sollte bei 15 mg Zink liegen. Fleisch liefert etwa 2 mg/100 g, Käse 4 bis 8 mg, Vollkorn 3 bis 5 mg. Unter den Gemüsearten zählen Brokkoli, Rosenkohl und Pastinake mit jeweils 0,9 mg/100 g zu den besten Zink-Quellen.

Würzig-milde Wurzel

Beim Schneiden fühlen sich Pastinaken etwas wattig an, sie sind deutlich weniger knackig-fest als Möhren. Die Kochzeit ist entsprechend kürzer. Das gekochte Gemüse schmeckt mild, leicht trocken und ist leichtverdaulich. Der etwas süßliche Geschmack rührt vom hohen Gehalt an Stärke und Zucker her - je nach Herkunft 11 bis 18 g/100 g. Dass die Pastinake das Attribut „mild“ erhält, liegt an der guten Bekömmlichkeit, sagt aber nichts aus über ihren Geschmack. Das Aroma ist durchaus kräftig ausgeprägt. Das weiße Fleisch schmeckt angenehm würzig und lässt sich zwischen Möhre und der ähnlich aussehenden Wurzelpetersilie einordnen. Geprägt wird er durch den Gehalt an ätherischen Ölen (1,5 bis 3,6%). Sie sind auch die Ursache, dass Pastinaken-Teeaufguss gegen Magenschmerzen, Schlaflosigkeit und Fieber hilft. Am besten schmeckt die weiche Wurzel nach mehrwöchiger Lagerung oder wenn sie bereits Nachtfrösten ausgesetzt war.

Rotkohl [Gemüse 40(12)]

Kabis, Kappes, Kraut oder Kohl – gemeint sind die runden, feste Köpfe des Weißkohls, Wirsing oder Rotkohls. Obwohl ähnlich im Wuchs, Kultivierung, Ernte und Lagerung unterscheiden sie sich doch deutlich in Bezug auf die Verwertung und auch die Inhaltsstoffe weichen ab.

Antike Kohlmedizin

Schriftliche Belege zum Nutzen des Kohlgemüses gibt es seit der Antike. Ägypter wie Römer wussten um die Kater-Killer-Funktion von Kohl: „Wenn du auf einem Bankett viel trinken und das Mahl genießen willst, iss' vorher so viel rohen Kohl mit Essig, wie du willst“, empfahl Cato. Die Griechen schätzten Kohl so hoch ein, dass sie 621 v. Chr. ein Gesetz erließen, das die Todesstrafe für jeden forderte, der Kohl stahl. Kohl galt als Allheilmittel gegen Geistes- und Nervenkrankheiten, aber auch im Aberglauben verhaftete Wirkungen wurden ihm zugeschrieben. So sollte man sich an jedem Freitag, dem 13., ein Kohlblatt auf die Stirn legen, um das Böse zu vertreiben.

Traditionelles Gesundheitskraut

„Wer kann und mag alle Kraft und Tugend des gemeinen Cappelkrauts erzählen“, fragt Hieronymus Bock in seinem „Kreuterbuch“ von 1551. Er schätzte Kohl so höher als andere Gemüse ein: „Ist auch irgendein bräuchliches Küchenkraut in Germania, das jedermann, ja auch dem Rindvieh annehmlicher sei dann das Cappelkraut?“ Sebastian Kneipp war derselben Meinung und empfahl, dieses „allergesündeste Nahrungsmittel“ möglichst oft zu verwenden.

Blaukraut – Rotkraut

In manchen Regionen heißt Rotkabis oder Rotkraut auch Blaukraut. Eigentlich ist es eher violett, aber die wachsigen Außenblätter verleihen ihm auf dem Acker einen deutlichen Blauschimmer. Die Farbe schlägt im Kochtopf um und wird besonders intensiv, wenn man Zitronensaft, einen Schuss Essig oder einen säurehaltigen Apfel beigibt. Farbgeber sind phenolische Flavonoide, speziell Anthocyane. Anthocyan-Farbstoffe zählen zu den für die Gesundheit besonders wichtigen sekundären Pflanzenstoffen. Sie stärken das Immunsystem, regulieren den Blutdruck, hemmen Keime, senken den Cholesterinspiegel, wirken Arteriosklerose entgegen und beugen Krebs vor. Auch für das Sehvermögen sind Anthocyane wichtig. Sie stabilisieren die Wände der kleinen Blutgefäße, vor allem die der Augen. In Boston/USA ist der Nachweis gelungen, dass Polyphenole wie das Anthocyanin auch die Gedächtnisleistung verbessern. Da diese bioaktiven Substanzen schädliche Moleküle (freie Radikale) im Körper abfangen, verlangsamen sie die Alterung der Gehirnzellen; der Rotkohlgenuß wirkt geradezu zellverjüngend.

Immunstoff Selen

Je nach Anbaugebiet enthält Rotkohl bis zu 5 Mikrogramm Selen/100 g. Solches „Pflanzenselen“ ist weitaus besser verwertbar als das Selen im Fleisch. Das Spurenelement ist Bestandteil des Immunsystems, es schützt das Hauptquartier des Immunsystems, die Thymusdrüse und hilft auch bei der Produktion von Antikörpern gegen Krankheitserreger. Zudem wirkt Selen blutdrucksenkend und trägt dazu bei die Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen. Es entgiftet den Organismus von Schwermetallen, aktiviert die Schilddrüse und belebt das Gehirn.

Aubergine [Gemüse 40(11)]

Im Anbau und auf dem Speisezettel in Deutschland führen Auberginen eher ein Schattendasein. Die

in Österreich als Melanzane und allgemein auch als Eierfrucht bezeichnete Solanaceae stammt aus Indien. Auch im Hinblick auf die Inhaltsstoffe steht die Aubergine bescheiden im Hintergrund: nirgends Überdurchschnittliches, aber von allem ausgewogene Mengen.

Erst Weiß, dann Schwarz

Die Stammform der heute verbreiteten schwarzen Auberginen trug weiße und gelbe, etwa hühnereigroße Früchte, daher der Name Eierfrucht. Die heutigen Sorten liefern bis 30 cm lange und maximal 1 kg schwere, meist keulenförmige Früchte. Es gibt aber wieder weißliche bis cremefarbene Neuzüchtungen. Das Fruchtfleisch wirkt schwammig und trocken, die Schale ledrig-zäh und das bei einem Wassergehalt von 93%. Im weißlichen Fruchtfleisch sind winzige, milchige Kerne eingebettet, es gibt auch nahezu samenlose Sorten. Auch beim Gehalt an Bitterstoffen gibt es deutliche Unterschiede: von pikant bis bitter, von neutral mild bis leicht würzig. Wie bei Zucchini sind es aber meist die Kräuter und Gewürze, die den Geschmack des Gerichtes mehr prägen als das Gemüse selbst.

Nur gekocht genießen

Während Paprika oder Tomaten roh genauso köstlich schmecken wie gekocht, zählt die Aubergine zu den wenigen Gemüsearten, die gekocht werden müssen. Vor allem die jungen Früchte enthalten das Alkaloid Solanin, sie sollten also gut an der Pflanze ausreifen. Je nach Sorte variiert der Bitterstoffgehalt. Wer sich am leicht bitteren, aber meist nicht unangenehmen Geschmack stört, kann die Frucht roh in Scheiben schneiden, leicht salzen und 30 Minuten ziehen lassen. Auf diese Weise werden mögliche Schad- und Bitterstoffe entzogen. Positiver Nebeneffekt: das so behandelte Fruchtfleisch nimmt beim Braten weniger Fett auf. Die Schale sollte unbedingt an der Frucht verbleiben. Sie enthält nicht nur die Hauptmenge an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern auch die krebshemmenden Anthocyane und das Aroma. Beim Dünsten, Grillen und Braten entwickelt sich das eigentliche Aroma der Aubergine. Auch deshalb ist sie ein typisches Kochgemüse. Lagern lassen sich vollreifen Früchte maximal zehn Tage im Kühlschrank. Die empfindliche Haut ist ethylendurchlässig - also nicht mit Äpfeln oder Tomaten zusammen aufbewahren. Bräunlich verfärbte Samen weisen auf Überlagerung hin.

Südliches Heilgemüse

Im Mittelmeerraum zählen Auberginen zur Alltagskost, die sich auch für Diabetiker ideal eignet. Dass sie die Gesundheit fördern, geht aus dem ursprünglichen Namen, den sie im deutschsprachigen Raum erhielt, nicht hervor: „Dollapfel“, also krankmachender Apfel. Heute ist bekannt, dass Auberginen einen hohen Anteil fettlöslicher Ballaststoffe enthalten und so schädliches LDL-Cholesterin binden, also Arteriosklerose, Schlaganfällen und Infarkten vorbeugen. Die vorhandenen Terpene wirken krebshemmend. Mit 40 mg/100 g zählt die Aubergine zu den Gemüsearten mit den höchsten Kaffeesäure-Werten. Sie wirkt ebenfalls antikanzerogen (beugt Krebs vor), dazu antimikrobiell und antioxidativ, schützt also effektiv die Zellen. Die Anthocyane in der Schale (rote und blaue Farbstoffe) unterstützen diese Wirkung. Heilpraktiker schreiben der Aubergine auch zu, dass sie die Gallensekretion fördert und Rheuma, Ischias und Nierenleiden entgegen wirkt.

Erbse [Gemüse 40(10)]

Müssten Marketingstrategen die Erbse bewerben, fielen Schlagzeilen wie „vom Geistervertreiber zur Managerarznei“ oder „Nervenwunder macht fruchtbar“. Die dahinter stehenden Fakten: Bis ins Mittelalter galten Erbsen als Zaubermittel gegen böse Geister und noch lange danach als

erfolgreiche Fruchtbarkeitsarznei. Heute weiß man, dass diese beliebte Hülsenfrucht dank außergewöhnlich hoher Vitamin-B-Gehalte die Nerven stärkt und in Verbindung mit dem reichlich vorhandenen Zink die Stimmung und Spannkraft stabil erhält.

Fast Fleischersatz

Wie alle Hülsenfrüchte enthalten Erbsen reichlich Proteine – gut 6% in den frischen Samen. Ernährungswissenschaftler weisen immer wieder darauf hin, dass 100 g Erbsen zehnmal mehr Eiweiß liefern als eine Currywurst mit Pommes. Allerdings ist neben der Proteinmenge auch die Biologische Wertigkeit (BW) des Proteins entscheidend. Während tierisches Eiweiß alle für den Menschen wichtigen Aminosäuren liefert und deshalb als vollwertig (BVV = 100%) eingestuft wird, erreichen Pflanzen nur 50 bis 85% (Soja 85, Kartoffeln 75, Weizen 70, Erbsen 60). Die geringere Wertigkeit beruht darauf, dass eine oder wenige essenzielle Aminosäuren in zu geringer Menge vorliegen – bei Erbsen limitieren Methionin und Cystin die Wertigkeit. Geschickte Kombinationen gleichen aber den Mangel aus, so dass auch mit vegetativer Kost vollwertige Ernährung möglich ist – beispielsweise haben Bohnen und Mais zusammen eine BW von 100%.

Verjüngungskur mit Erbsen

Zur Zellteilung, also zum Wachstum, aber auch zur Reparatur bestehender Zellen benötigt der Körper Nukleinsäuren. Ohne die in ihnen enthaltenen Nukleotiden kann sich das Gewebe nicht regenerieren, es altert vorzeitig. Mit Hilfe von Magnesium löst der Organismus die Nukleotide aus dem Nahrungsbrei. Der sehr hohe Nukleinsäuregehalt bei gleichzeitig reichlich enthaltenem Magnesium macht die Erbse für jede Altersstufe zur idealen Grundnahrung. Die zu den ältesten Kulturgemüsearten zählende Leguminose dient auch als Viehfutter, dann allerdings als voll ausgereifte Samen, ähnlich der Trockenspeiseerbse. Seit kurzem zählt sie auch zu den Kulturen, die nachwachsende Rohstoffe liefern. Markerbsen-Züchtungen mit besonders hohem Amylasegehalt (55 bis 75% Amylase in der Stärke) lassen sich für die Herstellung von zahlreichen Kunststoffprodukten verarbeiten, die vollständig biologisch abbaubar sind.

Wohltuendes Gemüse

Im Vergleich zu anderen Gemüsearten enthalten Körnerleguminosen auffallend viele B-Vitamine. Vitamin B1 macht die Nerven erst richtig funktionsfähig, sie sind bei guter Versorgung belastbarer. Vitamin B2 sorgt für die Zellenergie und festigt zudem Haut und Haare. Vitamin B3 stärkt Herz und Kreislauf. Es hat auch Einfluss auf die Stimmungslage. Da das die Psyche unterstützende Spurenelement Zink ebenfalls reichlich enthalten ist, können regelmäßige Erbsenmahlzeiten die positive Spannkraft fördern. Neben vielen wertvollen Grundstoffen bieten Erbsen reichlich Ballaststoffe. Sie wirken entgiftend, fördern die Verdauung, senken aber auch den Cholesterin- und Blutfettspiegel. Die Ballaststoffe schützen zusammen mit leguminosentypischen sekundären Pflanzenstoffen aus der Gruppe der Saponine die Zellen vor Krebsauslösern und -förderern. Früher wirkte das Gemüse weniger unseren Zivilisationskrankheiten entgegen, sondern wurde direkt als Heilmittel eingesetzt: Erbsenbrei als Umschlag bei Entzündungen und Ekzemen, gegen Wassersucht, Gelbsucht, Zahnschmerzen, Hühneraugen und Warzen.

Gartenbohnen [Gemüse 40(8)]

Bohnen zählen zu den ältesten Gemüsekulturen – aus Peru stammen Funde um 6000 v. Chr. Sie sind zu Recht „Gemüseveteran“ zu nennen. Der unschätzbare Wert von Körnerleguminosen für die Gesundheit ist unumstritten – trotzdem stehen sie viel zu selten auf dem Speisezettel. Erfreulicherweise findet sich aber die Grüne Bohne, auch als Fisolet bezeichnet, in zahlreichen

Gerichten. Zu den Gartenbohnen (*Phaseolus vulgaris*) zählen die nicht windenden, stärker verzweigten Buschbohnen und die 3 bis 5 m hoch windenden Stangenbohnen.

Roh sind Bohnen giftig

Eigentlich gehört es zur Allgemeinbildung: Gartenbohnen kann man nur gekocht essen. Ursache ist das in den Hülsen enthaltene Polypeptid Phasin, das durch Erhitzen ab 75 °C zerstört wird, nicht aber durch Trocknen. Der Verzehr roher Bohnen führt zu heftigen Magen- und Darmbeschwerden: Erbrechen, Bauchkrämpfe, Durchfall. Bei besonders empfindlichen Menschen rufen Gartenbohnen Dermatitis (Bohnenkrätze) hervor. Das Giftpflanzenkompendium weist diesem Gemüse im Rohzustand den Gefährlichkeitsgrad ++ (stark giftig) zu. Bei Menschen, die erblich bedingt einen Mangel an Glucose-6-phosphat-dehydrogenase haben, (vorwiegend im östlichen Mittelmeer verbreitet), tritt das Krankheitsbild des Favinismus auf, wenn sie den Blütenstaub einatmen oder Bohnen (roh oder gekocht) essen. Favinismus äußert sich in Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. In schweren Fällen kommt es zu Milz- und Leberschwellung und akuter Anämie mit Fieber. Ursache sind die Glykoside Vicin und Convicin.

Gekocht, heilende Wirkung

Gartenbohnen finden sich aber auch in Heilpflanzen-Büchern auf Grund ihrer Inhaltsstoffe Allantonin, Leucin, Tyrosin, Arginin und Inositol. Als Aufguss angewendet, wirken die Hülsen leicht harntreibend und entschlackend. Die Homöopathie setzt sie bei Nierenleiden und Wassersucht ein. Sie sollen in geringem Maß auch den Blutzuckerspiegel senken. Mehl aus Bohnensamen lindert äußerlich aufgetragene Juckreiz und trocknet Ekzeme aus.

Gesundes Gemüse

Die deutsche Sortenliste enthält 70 Grünbohnen Sorten, unterteilt in Grün-, Gelb- und Schwarzhülsige. Allen gemeinsam ist der wohl dosierte Gehalt aller wichtigen Vitamine und Mineralstoffe. Die voll ausgereiften Samen (Trockenbohnen) bieten teilweise deutlich mehr. Für viele Menschen sind aber grüne Bohnen bekömmlicher. Sie können mehr davon essen und gleichen so die geringeren Inhaltsstoffwerte aus. Die vielen Zubereitungsvarianten machen es leicht, dieses feine Gemüse regelmäßig auf den Speiseplan zu setzen.

Festigendes Kalzium

Grüne Bohnen enthalten mehr Kalzium als der Durchschnitt der Gemüsearten, wenn sie auch die Spitzenwerte von Grünkohl, Spinat und Gartenkresse nicht erreicht. Unser Körper enthält ungefähr 1.200 g dieses den Erdalkalien zugeordneten Leichtmetalls. Davon sind 99% in Skelett und Zähnen, der Rest ist auf alle lebenden Zellen verteilt. Fehlt dem Stoffwechsel Kalzium, holt er es sich zuerst aus den Kieferknochen. Kalzium hat aber auch eine Bedeutung bei der Blutgerinnung und Wundheilung, bei der hormonellen Reizübertragung, der Enzymtätigkeit, Muskel- und Herzfunktion, Eisenverwertung und trägt mit bei zur heiteren Stimmung, entspannten Nerven und ruhigem Schlaf.

Da Gartenbohnen zugleich Folsäure, Vitamin C und Mangan liefern, die ebenfalls zur guten Laune beitragen, kann man sie durchaus als „Stimmungsmacher“ bezeichnen.

Schwarzwurzel [Gemüse 40(6)]

Vom „Spargel des kleinen Mannes“ hat sich die Schwarzwurzel (*Scorzonera hispanica*) langsam zum „Winterspargel“ gemausert. Das vergleichsweise junge Gemüse gilt inzwischen wieder als

ausgesprochene Delikatesse. Dass sie nicht öfter auf den Tisch kommt, liegt an der etwas aufwendigen Putzarbeit: Spargelstangen lassen sich einfacher als Schwarzwurzeln verarbeiten. Im Hinblick auf die Inhaltsstoffe haben sie jedoch gleichfalls Unschätzbares zu bieten.

Junges Gemüse

Bis zum Beginn des 18. Jahrhunderts war die in Spanien beheimatete Schwarzwurzel nur als Wildform bekannt und diente lediglich als Heilmittel gegen Schlangenbisse. Dann aber verdrängte sie rasch die seinerzeit beliebte Haferwurzel. Die ausdauernde, winterharte Pflanze blüht im zweiten Jahr. Genutzt wird aber schon vor der Sprossbildung die 30 bis 50 cm lange, 3 bis 4 cm dicke Wurzel mit ihrer korkigen schwarzen Rinde. Wie das fleischige Innere enthält sie einen milchigen Saft, der an der Luft rasch verbräunt. Da Schwarzwurzeln eine lange Wachstumszeit haben, liegt die Aussaatzeit bereits im März, die Ernte erfolgt dann zwischen Oktober und März des Folgejahrs. Lange Zeit galt die Schwarzwurzel als Diätpflanze für Diabetiker. Sie hat zwar einen ähnlich hohen Kohlenhydratgehalt wie die Erbse. Die Kohlenhydrate bestehen aber nicht aus Stärke und Zucker, sondern aus Inulin und Mannit. Der Zuckeralkohol Mannit ist vor allem aus der Rinde der Manna-Esche bekannt, kommt aber auch in Zichorie und Sellerie vor. Das wasserlösliche Polysaccharid Inulin ist der Hauptspeicherstoff der Korbblütler. Topinambur enthält besonders hohe Mengen davon. Der zart-würzige, leicht nussige Geschmack macht den „Winterspargel“ aber über die Schonkost hinaus zur Delikatesse für fast jeden Gaumen.

Vitamin-E-Wunder

Der Gesamtnährwert der Schwarzwurzel wird unter den Gemüsearten nur noch von Erbsen und Bohnen übertroffen. Beim Blick auf die Inhaltsstoffe fällt zudem der außergewöhnlich hohe Vitamin-E-Gehalt auf. Die meisten Gemüsearten bieten deutlich unter 1 mg Vitamin E/100 g Frischgewicht. Zu den Spitzenreitern zählen Wirsing, Spargel, Artischocke, Paprika und Löwenzahn mit gut 2 mg/100 g Frischsubstanz. An den Wert von 6 mg in der delikaten Schwarzwurzel reicht nicht einmal der Vitamin-E-Gigant Petersilie (3,7 mg) heran. Die verschiedenen Tocopherole, die als Vitamin E zusammengefasst werden, schützen die ungesättigten Fettsäuren im menschlichen Körper vor freien Radikalen. Sichtbares Zeichen der zersetzenden Wirkung dieser Radikale sind Altersflecken, eine Anhäufung oxidierten Eiweiß-Fett-Verbindungen. Diese Lipofusazine treten auch unsichtbar in Lunge, Gehirn, Nieren und Muskeln auf. Ausreichend Vitamin E wirkt dem entgegen. Dieses Antioxidans ist zusammen mit Selen, Vitamin A und C aber nicht nur ein Zellschutzstoff, es schützt auch die roten Blutkörperchen und alle wichtigen Drüsen. Entzündungen, Durchblutungsstörungen und Arteriosklerose beugt Vitamin E ebenfalls vor. Viele Ernährungswissenschaftler empfehlen, täglich 15 mg aufzunehmen - aber möglichst aus der Nahrung, da synthetisches Vitamin-E nur die Struktur eines Tocopherols aufweist, natürliches dagegen aus acht verschiedenen Tocopherolen zusammengesetzt ist. Auch wenn die Werte um eine Kommastelle korrigiert wurden, zählt Spinat mit 4,1 mg Eisen/100 g immer noch zu den guten Eisenlieferanten unter den Gemüsearten, übertroffen nur von Petersilie (5,5 mg), die sich aber kaum in vergleichbaren Mengen essen lässt. Das gilt auch für den eisenreichen Portulak (3,6 mg). Schwarzwurzeln bieten mit 3,3 mg Eisen/100 g ebenfalls erfreulich hohe Werte an diesem wichtigen Mineral. Weitere Gemüsearten mit recht hohen Eisenwerten sind Gartenkresse (2,9), Mangold (2,7) und Feldsalat (2,0). Im Durchschnitt essen wir doppelt soviel Fett und halbsoviel Ballaststoffe wie dem Körper gut tut. Die Schwarzwurzel steuert viele Ballaststoffe bei: mit 2,3 g/100 g Frischgewicht. Das sind ähnliche Mengen wie in Lauch, Blumenkohl, Rote Bete, Weiß- und Rotkohl. Ballaststoffe fördern nicht nur die Verdauung, sie stabilisieren auch die Darmflora – eine wichtige Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem, das zu 80% in der Darmflora lokalisiert ist.

Gemüsefenchel [Gemüse 40(5)]

Der Knollen- oder Gemüsefenchel hat in den letzten Jahren deutlich Marktanteile erobert und wächst als Frühjahrs- oder Herbstkultur zunehmend auch in Deutschland. Das bereits in der Antike beliebte Gemüse bereichert durch den ausgefallenen Eigengeschmack nicht nur den Speisezettel, es besticht zudem durch seinen hohen Gesundheitswert.

Fenchel-Verwandtschaft

In China, Indien, Griechenland und im Römischen Reich war Fenchel vorwiegend Küchengewürz und Arzneipflanze. Zum heutigen Gartenfenchel (*Foeniculum vulgare*) zählen drei Varietäten: Wilder Fenchel, Gewürzfenchel (Süßer Fenchel) und Knollenfenchel. Nur Knollenfenchel dient als Gemüse. Bei den anderen Varietäten werden die Samen als Tee, Gewürz oder zur Gewinnung ätherischer Öle verwendet. Fenchel ist von Natur aus eine mehrjährige winterharte Staude, wird aber einjährig als Gemüse beziehungsweise zweijährig für die Samengewinnung kultiviert. Verwandtschaft besteht zu den Gewürzkräutern Anis, Kümmel, Kreuzkümmel und Dill.

Besonderer Geschmack

Der sehr spezielle Geschmack des Fenchels wird hoch geschätzt oder völlig verschmäht. Geschmacksgeber sind ätherische Öle, die zu 80% aus dem auch im Anis vorkommenden Anethol bestehen. Es wirkt sekretolytisch und spasmolytisch. Das bitter schmeckende und kampherartig riechende Fenchon hemmt das Wachstum von Bakterien und Pilzen. Es sind auch kleine Mengen des ätherischen Öls Estragol enthalten, dazu Terpene, Kumarine, Flavonoide und Antioxidanzien. Nach längerer Lagerung können aus dem Hauptinhaltsstoff Anethol die östrogenartig wirkenden Dimere Dianthenol und Dianison entstehen. Die uralte Heil- und Gewürzpflanze war auch in China, Indien und Arabien bekannt. Dort diente sie als Heilmittel bei Lungen-, Blasen- und Nierenleiden. Griechische und römische Heilkundige kurierten mit Fenchel Schlangenbisse, Magenkoliken und Augenleiden. Heute hat Fenchel – und hier vor allem die Samen des Gewürzfenchels – eine große Bedeutung in der Kinderheilkunde. Das enthaltene ätherische Öl, das bis 6% des Samens ausmacht, unterstützt Magen und Darm, befreit von Blähungen und lindert Koliken. Auch über die Muttermilch können die entblähenden Eigenschaften von Fenchel auf den Säugling wirken. Zugleich fördert Fencheltee die Milchbildung beim Stillen. Fenchelöl wirkt zudem antibakteriell, löst Schleim und fördert den Auswurf. Er entkrampft die Lungen bei Bronchitis. Fenchelhonig ist ein effektiver Helfer bei Heiserkeit. In höheren Dosierungen sind Fenchelöle zentral erregend und dürfen keinesfalls Säuglingen und Kleinkindern gegeben werden. Äußerlich angewendet lassen sich mit dem Aufguss von Fenchelsamen in Form von Kompressen Bindenhaut- und Augenlidentzündungen behandeln.

Wertvolle Knolle

Im Gegensatz zu dem bis zu 2 m hoch wachsenden Gewürzfenchel bleibt Gemüsefenchel mit 50 cm Höhe klein. Verzehrt werden die fleischig verdeckten Blattstiele. Sie liefern reichlich Vitamin C, aber auch hohe Mengen an Kalzium und Magnesium. Besonders wertvoll sind Rohkostgerichte aus Fenchel: fein geschnitten als würziger Salat. Das Gemüse harmoniert roh und gekocht gut mit Käse, gedünstet passt es ausgezeichnet zu Fischgerichten. Die den Geschmack bestimmenden ätherischen Öle entfalten ähnliche Wirkungen wie die Samen, der Gehalt ist allerdings geringer.

Möhre [Gemüse 40(4)]

So vielfältig wie ihre Namengebung sind das Erscheinungsbild und die förderliche Wirkung der

Möhre auf das menschliche Wohlbefinden. Je nach Region spricht man von Mohrrübe, Gelber Möhre, Gelbrübe, Speiserübe, Karotte oder Feldrübe. Bezogen auf die heutigen orangefarbenen Sorten ist die Möhre ein „junges Gemüse“. Diese Möhren kamen erst Ende des 17. Jahrhunderts in den Niederlanden auf. Die seit dem Altertum verbreiteten Möhren waren weißlich, gelb, rot oder violett und werden in Neuzüchtungen belebt.

Nomen est omen

Die lateinische Bezeichnung *Daucus carota* ist Namensgeber für den wichtigsten Inhaltsstoff der Möhre: die Stoffgruppe der Karotene. Hiervon leitet sich auch die Bezeichnung Karotte ab. Diese sekundären Pflanzenstoffe, früher als Carotinoide, umfassen über 600 Verbindungen, so Beta-Karotin und das Lycopin der Tomate. Es handelt sich um gelbe und orangerote Pflanzenfarbstoffe, die auch in zahlreichen Blattgemüsearten vorkommen, allerdings verdeckt vom grünen Chlorophyll. Höchstwerte bietet der Grünkohl mit 35 mg/100 g, gefolgt von rotem Paprika mit 28 mg; grüner Paprika enthält weniger als 1 mg Karotene. Auf Platz 3 der Karoten-Hitliste steht Petersilie mit 25 mg. Es folgen Spinat mit 17 mg und Speisekürbis mit 10 mg. Die Möhre lässt sich in diese Rangliste nur schwer einstufen, da die Gehalte je nach Sorte, Reife und Anbaubedingungen stark schwanken. Die Durchschnittswerte liegen bei 10 mg, die Schwankungsbreite wird meist mit 7 bis 14 mg beziffert. Es gibt allerdings intensiv gefärbte Selektionen mit Karoten-Gehalten von über 50 mg.

A steht für Auge

Der Gesamtgehalt an Karoten-Verbindungen sagt noch nichts aus über den Anteil an Beta-Karotin. Er ist bei der Möhre mit über 50% besonders hoch. Aus rund 60 Karoten, darunter Beta-Karotin, kann der Organismus Vitamin A herstellen – allerdings nur aus 60% der aufgenommenen Menge. Umso wichtiger ist es, viel Obst und Gemüsearten zu essen, die von vornherein sehr viele dieser Vitamin-A-Vorstufen enthalten. Wer viel Zeit vor dem Computer- oder Fernseh-Bildschirm verbringt, muss besonders gut auf die Vitamin-A-Versorgung achten, da hierbei viel Sehpurpur verbraucht wird. Zu dessen Synthese benötigt der Organismus das „Augen-Vitamin“. Nachweislich stehen aktuelle Sehschärfe der Augen (Tagesform) und Vitamin-A-Gehalt im Blut in einem Zusammenhang. A steht nicht nur für Auge. Vitamin A hat auch eine Bedeutung für die Gesundheit der Schleimhäute, die Bildung von Knorpel- und Knochenzellen, kräftiges Zahnfleisch, gesunde Haut und vitales Haar.

Radikal wirksam

Die Stoffgruppe der Karotene, also auch die Hunderte von Verbindungen, aus denen kein Provitamin A entsteht, wirkt wie ein Schutzschirm für die Haut, aber auch für die inneren Körperzellen. Karotene zählen nämlich zu den effektivsten Antioxidanzien. Sie unterbinden das Zerstörungswerk der freien Radikale und schützen so vor diesen hochreaktiven Molekülen, die beispielsweise durch UV-Strahlung entstehen. Freie Radikale schädigen den Zellkern, die Folge sind unkontrollierte Zellteilungen (Tumore). Die Mechanismen, über die Karotene den Organismus vor Krebs schützen, greifen auf mehreren Ebenen ein. Das National Cancer Institute der USA empfiehlt deshalb, täglich 6 mg Beta-Karotin in Form von Obst und Gemüse aufzunehmen. Die geschätzte Aufnahme der Deutschen liegt unter 1 mg Karoten pro Tag. Karotene schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Grauem Star, die ebenso bei ungehindertem Wirken von freien Radikalen verstärkt auftreten. Karotene kurbeln darüber hinaus das Immunsystem an, indem sie die Anzahl der Abwehrzellen im Blut erhöhen und zudem ihre Aggressivität und damit Effizienz verstärken.

Kur für Kinder

Die in Möhren enthaltenen ätherischen Öle (10 mg/100 g Produkt) ergeben nicht nur den typischen Möhrengeschmack, sie wirken auch gegen verschiedene Bakterienkrankheiten wie bakterieller Säuglingsdurchfall (Enteritis). Der hohe Pektingehalt wirkt zusätzlich regulierend bei Verdauungsstörungen von Säuglingen. Pektine binden zudem Giftstoffe. Früher wurden bei Kleinkindern Madenwürmer mit einer zweitägigen Möhrendiät erfolgreich kuriert. Erwachsenen tun die Inhaltsstoffe der Möhre natürlich genau so gut wie Kindern. Sie sollten deshalb den Leitspruch „ein Apfel am Tag hält den Arzt fern“ um fünf Möhren und ebenso viele Walnüsse erweitern.

Mangold [Gemüse 40(1)]

Der lange Zeit als „Spinatersatz“ in die zweite Reihe gestellte Mangold erlebt zu Recht eine Renaissance als kulinarische Köstlichkeit und Gesundheit förderndes Gemüse. Das Lexikon sieht für Mangold zwei Definitionen vor. Zum Einen ist Mangold ein männlicher Vorname und bedeutet „der vieles Beherrschende“. Zum Anderen steht der Begriff für ein Blattgemüse aus der Familie der Gänsefußgewächse mit rübenartiger Wurzel, fleischigen Blattstielen und spinatähnlich verwertbaren Blättern. Der Zusammenhang zur althochdeutschen Bedeutung drängt sich spätestens dann auf, wenn man um die vielfältigen Gesundheitswirkungen und die wohlschmeckenden Zubereitungsarten weiß. Selbst unter dem gartengestalterischen Aspekt wirkt Mangold „Vieles beherrschend“. Die imposante Pflanze in ihrem farbenkräftigen Wachstum lenkt im Gemüsegarten den Blick sofort auf sich.

Spinat und Spargel

Dem Liebhaber pflegeleichter Gemüsearten und dem Wiederentdecker alter Gartenspezialitäten begegnet der Mangold in zwei Formen, die jeweils unter verschiedenen Namen bekannt sind. Der vielfach als Spinatersatz bezeichnete Blattmangold (*Beta vulgaris* ssp. *vulgaris*) heißt andernorts auch Schnittmangold oder Beißkohl. Er hat zarte, hellgrüne Blätter auf spinatähnlich schmalen Stielen. Dagegen gilt Stielmangold (*Beta vulgaris* ssp. *vulgaris* var. *flavescens*) mit seinen breiten, fleischigen Blattrippen als Spargelersatz. Feingehackt ergeben die dunkelgrünen Blattflächen ebenfalls ein spinatähnliches Gemüse. Stielmangold ist auch als Rippenmangold, Stängelmangold, Krautstiel, Römischer Kohl oder Römische Bete bekannt. Der letzte Name verweist auf die Verwandtschaft zur Roten Bete, bei der die Rübenwurzel genutzt wird. Nur wenige wissen, dass man die Blätter auf die gleiche Weise wie Blattmangold oder Spinat nutzen kann.

Rot-Weiß-Gelb

Die Blattfarben der Mangoldsorten reichen von frühlingshaft hellem Kopfsalatgrün über kräftig dunkel getöntes Spinatgrün bis zum purpurvioletten Blutbuchenton. Die Blattstiele präsentieren sich noch bunter. Ihre Farbpalette variiert von Rohweiß über Eigelb und Orangerot bis Blutrot. Im Hinblick auf den Gesundheitswert sind bunte Sorten zu bevorzugen, da rote und gelbe Pflanzenfarbstoffe als besonders „bioaktiv“ gelten. Das intensive Blutrot der Mangoldstängel, das dieser Gemüseart geradezu Zierpflanzencharakter verleiht, verwandelt sich leider beim Kochen in ein weniger ansehnliches Graurot.

Darmfreund und Knochenfreund

Die Ballaststoffe des Mangold tun Darmflora und Darmschleimhäuten gut. Die Faserstoffe beschleunigen die Darmpassage, beseitigen Verstopfungen und befördern Giftstoffe aus dem Körper.

Das bereits bei den alten Römern beliebte Gemüse enthält zugleich überdurchschnittlich hohe Mengen an Mineralstoffen, vor allem das wertvolle Knochenmineral Kalzium, den Muskelförderer Magnesium und den Blutbildner Eisen. Für anhaltende Leistungsfähigkeit sorgen die in Mangold in komplexer Form vorliegenden Kohlenhydrate. Sie liefern über einen langen Zeitraum gleichmäßige Mengen an Glukose, der Nahrung für die Gehirn- und Nervenzellen. Die schnell löslichen Kohlenhydrate beispielsweise in Mehlprodukten und Süßspeisen verbrennen sofort. Mangold dagegen setzt sie über mehrere Stunden hinweg frei. Mangold liefert 18 kcal/75 kJ Energie je 100 g.

Zellenschutz und Immunförderung

Ähnlich wie Spinat, Grünkohl und Feldsalat enthält Mangold hohe Mengen an Pflanzenfarbstoffen aus der Gruppe der Karotene. Sie schützen die Körperzellen und Schleimhäute des Körpers und gelten als wirksame Helfer gegen Krebs. Das reichlich enthaltene Vitamin C sorgt für körperliche und geistige Frische vor allem in Stress-Situationen. Zugleich unterstützt dieses Leitvitamin das menschliche Immunsystem. Zusammen mit Vitamin F und weiteren Pflanzenfarbstoffen wirkt es Krebsauslösern entgegen.

Endiviensalat [Gemüse 39(12)]

Mit dem Kopfsalat ist die Endivie (*Cichorium endivia*) nicht verwandt, steht aber als Zichorien-Art Chicorée und Radicchio nahe. Dies bestätigt ein Blick auf die Inhaltsstoffe, die den Endiviensalat zum bekömmlichen Magenfreund im Winter machen. Als Qualitätsmerkmal für Endivienköpfe gilt der Anteil aufgehellter Blätter. Je weiter sich die gelbe Mitte ausdehnt, desto gefragter ist die Ware. Im Hinblick auf die Inhaltsstoffe müsste es genau umgekehrt sein: Die grünen Blätter enthalten die höchsten Gehalte des Gesundheitsförderers Intybin. Der bioaktive Farbstoff Chlorophyll findet sich ebenfalls konzentriert in den grünen Blättern. Wie etliche andere Pflanzenfarbstoffe bindet Chlorophyll Krebsauslöser wie Nitrosamine und beugt damit der Bildung von Tumoren vor.

Hilfreiche Bitterstoffe

Vor allem die dunkelgrünen Blattanteile der Endivie und mehr noch die Blätter des Radicchio enthalten den Bitterstoff Intybin, der diesen Salaten den typischen Geschmack verleiht. Intybin regt den Speichelfluss und die Magensekretion an, wirkt aber auch galle- und harntreibend. Den herb-bitteren Geschmack dieser im Milchsaft der Pflanze gelösten Wirksubstanz lässt sich mit einer Zuckerzugabe in der Salatsoße mildern. Die verbreitete Unsitte, geschnittene Blattstreifen in warmes Wasser einzulegen, führt nicht nur zur Ausschwemmung des gesundheitsförderlichen Bitterstoffs Intybin, auch wertvolle wasserlösliche Vitamine gehen verloren.

Mineralstoff-Depot

Auf äußerst kalorienarme Weise versorgt Endivie den Organismus mit den überdurchschnittlich reich vertretenen Mineralstoffen Kalium, Kalzium und Phosphor. Der hohe Kaliumgehalt trägt dazu bei, den Wasserhaushalt der Zellen zu regulieren, den Organismus zu entwässern und zu entschlacken.

Ballaststoffreich regen die Inhaltsstoffe der Endivie die Darmtätigkeit an, stabilisieren die Darmflora und tragen damit zu einem intakten Darmgefüge als Voraussetzung für ein voll leistungsfähiges Immunsystem bei. Da das Immunsystem gerade in den Wintermonaten viele Infektionen abwehren muss, passt Endiviensalat ausgezeichnet in diese Jahreszeit.

Richtig waschen

Endivie, roh als Salat verzehrt, wird vor der Zubereitung gründlich gewaschen. Es ist wichtig, die ganzen Blätter zu säubern und keinesfalls die bereits in schmale Streifen geschnittenen. An den Schnittstellen treten wertvolle Inhaltsstoffe aus. Sie würden mit dem Waschwasser verloren gehen. Man kann Endivie auch gekocht in Suppen oder als Wintergemüse essen. Die in breite Streifen geschnittenen Blätter werden dazu nur kurz in Salzwasser gegart oder in etwas Fett geschmort.

Kürbis [Gemüse 39(10)]

Dass der Gemüsekürbis zu den erfolgreichsten kulinarischen Aufsteigern der letzten Jahre zählt, davon zeugt das reichhaltige Angebot im Herbst, das Gemüse- und Obstanbauer als attraktives, zugleich dekoratives Zusatzprodukt anbieten. Wie gesund diese weltweit achtwichtigste Gemüseart ist, wissen nur wenige. Unter den Obst- und Gemüsearten werden allgemein diejenigen als Glückstreffer empfunden, die köstlich schmecken und zugleich die Gesundheit fördern, ohne dabei dick zu machen. Bei den Obstarten ist die Erdbeere ein solcher Glücksfall, beim Gemüse ist es neben dem Spargel im Frühling das herbstliche Gegenstück: der Kürbis, dessen Brennwert bei 25 kcal oder 104 kJ/100 g liegt. Bis vor wenigen Jahren hätten die meisten dieser Aussage widersprochen. Gesund und kalorienarm ja, aber ein kulinarischer Genuss? Beim Stichwort Kürbis denken immer noch viele an süßsauer Eingelegtes oder langweilige Suppen. Seit sich aber neben dem eher faden ‚Gelben Zentner‘ etliche hocharomatische Sorten in den Gärten und am Markt verbreiten, wächst die Kürbis-Fangemeinde unaufhaltsam.

Gesundes Kürbisfleisch

Dem „Kaiser des Gartens“ gebühren auch medizinisch betrachtet hoheitliche Würden. Samen und Kernöl gelten in Naturheilkunde wie Schulmedizin als hochwirksame Heilmittel im Bereich der Blasen- und Prostataleiden. Das Fleisch der Kürbisse unterstützt diese Wirkung der Kerne. Rohes Kürbismus unterdrückt zudem einen durch Reisekrankheit oder Schwangerschaft hervorgerufenen Brechreiz. Neben dem hohen medizinischen Wert besticht auch der Blick auf für die Ernährung wichtigsten Inhaltsstoffe. Sie stehen den ganzen Winter über frisch zur Verfügung, da sich viele Kürbissorten bei 15 bis 20 °C problemlos bis zum Frühling lagern lassen. Bestechend hoch ist der Gehalt an Karotinoiden, vor allem bei Sorten mit intensiv orange gefärbtem Fruchtfleisch. Karotinoide beugen nicht nur effektiv Herz-Kreislauf-Krankheiten vor, sie enthalten auch wirksame Waffen gegen Krebs. Nach der Karotte (10 mg Karotinoid/100 g), liefern Kürbisse (5 mg) am meisten Karotinoide. Noch höhere Werte enthalten Grünkohl (25 mg) und Paprika (20 mg). Während Spargel und Erdbeere im Frühling entschlacken, übernimmt der Kürbis diese Aufgabe im Herbst. Kürbisfleisch wirkt entwässernd und harntreibend. Leichte Wasseransammlungen im Gewebe werden aufgelöst und Giftstoffe ausgeschwemmt.

Nahrhafte Samen

Kürbiskerne liefern ein hochwertiges Öl mit optimaler Fettzusammensetzung: 80% des Öls besteht aus ungesättigten Fettsäuren. Auffallend hoch ist der Vitamin-E-Gehalt mit 30 mg/100 g Kürbiskernen. Noch mehr Vitamin-E bieten nur ungeschälte Leinsamen. Zudem gelten Kürbiskerne als reichste pflanzliche Quelle für Zink mit 6 mg/100 g. Das entspricht dem halben Tagesbedarf. Zink ist lebensnotwendig für zahlreiche Enzyme. Zink-Mangel kann zu Unlust, Depressionen, vorzeitigem Ergrauen und Zwergwuchs führen. Auch die Selenwerte liegen vergleichsweise hoch. Selen schützt wie die Karotinoide vor Krebs. Zudem aktiviert dieses Spurenelement das Immunsystem, reguliert den Blutdruck und beugt Arteriosklerose vor.

Rote Bete [Gemüse 39(9)]

Es ist mehr als Nostalgie oder Neubesinnung auf die bewährten Sorten und Arten unserer Vorfahren, wenn die wenig beachtete Rote Bete ins Blickfeld rückt. Der herbirdene Geschmack dieses alten Gemüses bereichert den Speisezettel. Als Energiewert hat Rote Bete 40 kcal oder 170 kJ je 100 g verzehrtes Produkt zu bieten.

Altbekannt sind vielseitig

Die mit Mangold, Futter- und Zuckerrübe verwandte Art *Beta vulgaris* var. *vulgaris* hat viele Namen: Rote Bete, Rote Rübe, Salatbete, Salatrübe, Rahne und Rande. Genauso vielfältig ist die Form der Roten Bete – je nach Sorte – plattrund, kugelig, birnenförmig, zylindrisch oder langgezogen. Auch die Farbe variiert; am meisten verbreitet und, bezogen auf die Inhaltsstoffe, besonders wertvoll sind die tief dunkelroten Sorten. Bereits die alten Ägypter, Griechen und Römer kannten und nutzten Beta-Rüben. Im deutschsprachigen Raum wird der erste Anbau für das 13. Jahrhundert belegt. Die heutigen Kulturformen sind aber vergleichsweise jung. Sie entstanden im 19. und 20. Jahrhundert.

Die verbreitete Sorte 'Rote Kugel' (Synonym 'Detroit') befindet sich seit 1871 im Handel. Zu den neueren Sorten zählen 'Juwakugel', 'Monopoly' und 'Rotor'. Als Besonderheit gilt 'Little Ball', deren Rüben nur 4 cm Durchmesser haben und sich gut zum Garnieren eignen.

Stark und froh

Der Volksmund sagt: Rote Rüben machen Schwache stark, Schüchterne mutig und Betrübte fröhlich. Wenn sich auch nicht alle Wirkungen wissenschaftlich nachweisen lassen, macht ein Blick auf die Inhaltsstoffe doch deutlich, dass die Wirkungen der Roten Bete nicht aus der Luft gegriffen sind. Neben reichlich vertretenen Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium und Magnesium fallen die Gehalte an den Spurenelementen Eisen und Silizium auf. Bemerkenswert reichlich finden sich auch einige Vitamine, darunter das B-Vitamin Folsäure. Unter den Gemüsearten liefern nur wenige ähnlich viel Folsäure wie Rote Bete. Dieses Vitamin spielt eine zentrale Rolle beim Neuaufbau von Zellen und Geweben, trägt zur Magensäure und zur Bildung roter Blutkörperchen bei. Weniger bekannt ist die Rolle der Folsäure als „Schönheitsvitamin“. Sie aktiviert die Aminosäure Methionin, die Energie und Vitalität spendet, zugleich aber auch Schwefel zu Haut, Haaren und Nägeln transportiert. Dieses Spurenelement verleiht ihnen Glanz und Festigkeit. Die meisten Menschen leiden tendenziell unter Folsäure-Mangel, da Licht und Wärme das B-Vitamin rasch zerstören. Es hat eine zentrale Funktion bei den Nervenreizstoffen Noradrenalin und Serotonin. Das Optimismushormon Noradrenalin steigert die Begeisterungsfähigkeit, Serotonin beruhigt und verhilft so zu einem sorglosen Schlaf. Folsäure-Mangel äußert sich entsprechend in Unruhe, Missmut, gestörtem Schlaf, Gedächtnisschwäche, vorzeitigem Ergrauen und Blutarmut. Mit 200 g Rote Bete kann der Verbraucher seinen Tagesbedarf an Folsäure schon annähernd decken.

Schlank und vital

Unter den Mineralstoffen und Spurenelementen in der Roten Bete fallen Kalium und Silizium besonders auf. Kalium reguliert den Wasserhaushalt unseres Organismus, es entwässert, entsäuert und hilft zusammen mit den reichlich enthaltenen Ballaststoffen beim Entschlacken, Entfetten und Entgiften. Auch die Darmgesundheit wird gestärkt und die Verdauung gefördert. Normalerweise gilt: Intensiv gefärbtes Obst und Gemüse bietet Krebserkrankungen die Stirn und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Auch Rote Bete liefert einige davon, unter anderem Karotene. Dagegen kann der menschliche Körper das extrem stark färbende Betanin kaum nutzen. Dafür finden sich reichlich Saponine. Diese bioaktiven Bitterstoffe ziehen Cholesterin aus dem Verkehr, senken das Darmrisiko und stärken das Immunsystem.

Radies [Gemüse 39(8)]

Sie lachen einen vom Vesperteller so richtig entgegen, die kleinen, kugeligen Verwandten des Gartenrettichs. Radieschen – der Fachmann spricht nur von Radies – heißen sie, weil das, was wir essen, eigentlich die verdickte Wurzel der Pflanze ist. Lateinisch „radix“ heißt Wurzel. Während die ersten historischen Belege die Anfänge der Rettichkultur im 4. Jahrhundert vor Christus liegen, gibt es über das nahe verwandte Radieschen erst aus dem 16. Jahrhundert schriftliche Aufzeichnungen. Die damals bekannten Sorten wuchsen nur im Frühling zu den begehrten Wurzelhalsknollen heran. Erst neuere Züchtungen ermöglichen den Anbau rund ums Jahr. Am beliebtesten sind kugelrunde, leuchtend rot gefärbte Radiesarten. Es gibt aber auch walzenförmige zweifarbig rot-weiße Züchtungen (French-Breakfast-Typen) und zahlreiche Sorten mit langen, völlig weißen „Knollen“. Sie heißen vielfach auch Eiszapfen oder Monatsrettich.

Scharf ist gesund

Mild oder scharf – beim Radieschen ist dies zuallererst eine Frage der Wachstumsbedingungen. Die Sorte hat natürlich auch einen Einfluss. Den würzig-scharfen Radiesgeschmack rufen Allylsenföle hervor. Frei werden sie erst, wenn beim Kauen die Zellen zerstört werden. Wie mild oder scharf das einzelne Radies nun auf der Zunge zergeht, hängt von der Konzentration dieser Senföle ab. Zum Einen gibt die Genstruktur einer Sorte eine gewisse Bandbreite vor. Die Bodenart tut das ihre: lehmig-tonige Böden bringen deutlich schärfere Radieschen hervor als leichte Sandböden. Wie viel Dünger, Wasser, Licht und Wärme das Pflanzenwachstum beeinflussen, spiegelt sich ebenfalls im Senfögehalt wider. Es sind die Scharfmacher, die gesund erhalten. Diese Senföle bildet die Pflanze, um sämtliche Feinde in die Flucht zu schlagen, darunter Drahtwürmer, Erdflöhe und schädliche Bodenbakterien. Die natürlichen Abwehrstoffe entfalten auch in unserem Organismus ihre Wirksamkeit. Sie fangen gleich auf der Zunge damit an, unerwünschte Bakterien abzutöten und setzen ihr keimtötendes Werk über Gaumenschleimhaut, Magen und Dünndarm fort, immer auf der Suche nach Feinden des menschlichen Organismus. Die antibakterielle Wirkung ist förmlich zu spüren in dem Brennen, das die Senföle aus lösen. Eigentlich sollte jeder über den Tag verteilt fünf Radieschen essen, um die Bakterienbesiedlung von Mund, Rachen, Speiseröhre und Dünndarm gleichbleibend gesund zu erhalten. Beim sorgfältigen Zerkauen desinfizieren die dann im Mund bereits ausdünstenden Heilöle zugleich die Schleimhäute der Nase und ihrer Nebenhöhlen. Radieschen können aber weitaus mehr als die Schleimhäute gesund erhalten. Sie fördern auch bei der Verdauung, indem sie die Galle anregen. Die enthaltenen Polyphenole, vor allem in der roten Schale konzentriert, hemmen Tumore und bewirken eine Entgiftung des Organismus. Weitere Gesundheitswirkungen: Radieschen senken den Cholesterin- und Blutfettspiegel, aktivieren Gehirn und Nerven und unterstützen Zellwachstum und Blutbildung. Leider bedarf es bei Radieschen auch eines Warnhinweises. Wer dieses gesunde Gemüse regelmäßig isst, sollte auf kontrollierte Herkünfte achten. Kräftig gedüngte Radieschen zählen zu den am stärksten mit Nitrat belasteten Bodenfrüchten. Die Bakterien in Speichel und Magensaft wandeln das enthaltene Nitrat in Nitrit um. Es verbindet sich mit Aminosäuren aus eiweißhaltiger Nahrung zu den krebsauslösenden Nitrosaminen.

Gartensalate [Gemüse 39(7)]

Da wir die Pflanze essen, ehe sie blüht, wissen viele nicht, dass Gartensalate zur Familie der Korbblütler zählen. Die Gruppe der Gartensalate umfasst Kopfsalat, Römischer Salat, Pflück- und Schnittsalat. Wie viele andere Obst- und Gemüsearten liefern Salate reichlich Vitamine,

Mineralstoffe und Rohfasern. Hinzu kommen Chlorophyll und weißer Milchsaft, die den Gesundheitswert unterstreichen. Der Nährwert von 100 g Salat liegt bei 12 kcal/52 kJ.

Frisches Grün

Wer den Winter über der Saison entsprechend vorwiegend Chicorée, Endivie, Krautsalat, Möhren und Selleriesalat gegessen hat, freut sich besonders auf das erste zarte Salatgrün. Bei den Inhaltsstoffen gibt es eine deutliche Farbrangfolge: Rot, Grün, Gelb. Die höchsten Anteile wertgebender Inhaltsstoffe finden sich in den gut besonnten, intensiv grünen Blättern. Die hellgrünen und gelben Herzblätter haben wenig zu bieten. Beispielsweise enthalten die Außenblätter eines Salatkopfs 50 bis 60% des gesamten Vitamin C eines Salatkopfs, die äußeren Kopfblätter 20 bis 30%, die inneren Kopfblätter 10 bis 20%, die Herzblätter nur 5%. Bei Salaten ohne ausgeprägte Kopfbildung verteilt sich Vitamin C weitgehend gleichmäßig auf alle Blätter. Auch der Chlorophyllgehalt nimmt zur Kopfmittle hin sichtbar ab. Dieser grüne Blattfarbstoff kann krebbsauslösende Stoffe binden beziehungsweise verhindern, dass Krebsauslöser wie Nitrosamin entstehen. Zudem enthält Chlorophyll Kernatom den Mineralstoff Magnesium, einen wichtigen Stress-Gegenspieler.

Gefragtes Rot

So gesund grüne Blattsalate sind, ihre roten Varietäten bieten weitaus mehr. Zusätzlich zu den Gesundheitsförderern der grünen Sorten enthalten rotblättrige weitere Schutzsubstanzen: Rote Blattsalate speichern bis zu 3.000 IE/ 100 g (internationale Einheiten) Karotene, also gut die Hälfte des Tagesbedarfs an diesen Krebshemmern. Zudem bieten die rotblättrigen Salate mehr Folsäure, ein besonders wärmeempfindliches B-Vitamin. Folsäure verbessert nicht nur den Blutaufbau, sie verbessert auch die Eiweißverdauung und stimuliert die Psyche in Richtung Heiterkeit und Zuversicht.

Der Gehalt an krebshemmenden Polyphenolen – dazu zählen auch die Flavonoid-Farbstoffe – ist in rotgefärbten Salatblättern eben falls höher als in hellgrünen. Flavonoide beugen aber nicht nur der Krebsentstehung vor. Sie bekämpfen auch Bakterien und Viren. Zu dem schützen sie vor Arteriosklerose und Herzinfarkt.

Beruhigendes Weiß

Gartensalate enthalten in allen Pflanzenteilen weißen Milchsaft. Er tritt an den Schnittstellen aus und verbräunt an der Luft beim Eintrocknen. Im Milchsaft finden sich die Bitterstoffe Lactucin und Lactucopicrin. Sie wirken beruhigend und schlaffördernd, eine Eigenschaft, die bereits im klassischen Altertum bekannt war. Den meisten Milchsaft führen der Salatstrunk, die Blattrippen und später die Blütenstängel. Vom Standpunkt der Gesundheit betrachtet sind nicht nur die äußeren Blätter gesünder, man sollte auch die Blattrippen nicht entfernen.

Rhabarber [Gemüse 39(6)]

Rhabarber, über Russland aus China zu uns gekommen, ist seit 5.000 Jahren ein bewährtes Heilmittel. In China war Rhabarber bereits um 2700 v. Chr. als Heilmittel bekannt. Bei dem mit Sauerampfer verwandten Knöterichgewächs wurde zunächst nur die Wurzel genutzt. Marco Polo brachte diesen Arznei-Rhabarber 1295 nach Europa. Der heutige Garten- oder Gemüse-Rhabarber, bei dem der Stiel verzehrt wird, setzte sich erst um 1800 durch. Rhabarber ist als kalorienarmer Entschlacker mit einem Brennwert von 32 kcal oder 135 KJ je 100 g bekannt.

Medizinische Wurzel

Die Inhaltsstoffe der Rhabarber-Wurzel wirken je nach Dosierung bei Durchfall und Verstopfung. In China gilt sie als bewährtes Mittel gegen Gelbsucht, Augenbrennen, Hautgeschwüre, Prellungen, Brandwunden und Nasenbluten. Die Indonesier setzen die Wurzel gegen Malaria ein, die Franzosen bei Problemen mit dem Zahnen bei Säuglingen.

Blattstiel-Gemüse

Die fleischigen Blattstiele als Gemüse zu bereiten ist eine vergleichsweise junge Entdeckung. Zunächst versuchte man die Blätter zu nutzen. Sie enthalten aber im Gegensatz zu den Stielen hohe Mengen an Oxalsäure und dürfen keinesfalls gegessen werden. Die Stiele bestehen nur zu 0,5 bis 0,8% aus Oxalsäure, deren Gehalt mit zunehmendem Pflanzenalter ansteigt. Deshalb endet die Ernte wie bei Spargel um Johanni in der zweiten Junihälfte. Den sauren Geschmack der Rhabarber-Stängel bewirken die hohen Mengen an Äpfel- und Zitronensäure. Die vergleichsweise geringen Oxalsäure-Werte vermindern sich beim Kochen und auch, in dem man die Stängel schält. Wird dem Kochwasser kohlensaurer Kalk zugegeben, fällt wasserunlösliches, ungiftiges Kalziumoxalat aus. Auch im Körper bindet Kalzium Oxalsäure. Milchprodukte gleichen den erhöhten Kalziumverbrauch aus. Da Spinat und Mangold noch höhere Mengen des Kalkräubers Oxalsäure liefern, sollte der Verbraucher auch solche Gerichte durch Milchspeisen ausgleichen.

Muntermacher

Am meisten Säure enthalten grünstielige, grünfleischige Sorten. Etwas weniger säuerlich schmecken rotstielige, grünfleischige Rhabarbersorten. Am mildesten schmecken rotstielige, rotfleischige Sorten. Der saure Geschmack geht aber nicht auf Vitamin C (Ascorbinsäure) zurück. Frische Rhabarber-Stängel liefern nur 20 mg Vitamin C je 100 g. Gekocht gehen die Werte auf 5 bis 10 mg Vitamin C je 100 g zurück. Dafür bietet das Gemüse reichlich B-Vitamine. Der Vitamin-B-Komplex erneuert die Zellenergie, stärkt den Kreislauf, hat eine die Stimmung hebende, Haut schützende, Haar kräftigende und Nerven beruhigende Wirkung. Die hohen Kaliumgehalte des Rhabarbers sorgen für Entwässerung. Die reichlich enthaltenen Ballaststoffe entfetten, entgiften und regen die Verdauung an. Rhabarber gilt als einer der schlimmsten Feinde von schädlichen Magen- und Darmbakterien.

Spargel [Gemüse 39(5)]

Bereits in der Antike war Spargel als Heilpflanze bekannt. Von Mitte April bis Mitte Juni hat Spargel Hochsaison. Diese Zeit bietet sich für eine Frühjahrs-Entschlackungskur mit Spargel an. Das wohlschmeckende Gourmet-Gemüse entgiftet den Körper auf eine für den Esser genussvolle Weise, so dass er fit in den Sommer geht. Eigentlich müsste ein solch unbestrittener Gesundheitsförderer wie Spargel keiner Werbung bedürfen. Angesichts der stark gewachsenen Anbaufläche verkauft sich das „königliche Gemüse“ aber nicht mehr ganz von selbst. Es ist in jedem Fall hilfreich, den besonderen Wert des Spargels Kunden immer wieder bewusst zu machen.

„Antiker“ Genuss

Dass nach den Worten von Plinius eine „Schmeichelei des Gaumens“ zugleich die „zuträglichste Speise für den Magen“ sein soll, ist fast zu schön, um wahr zu sein. Für Johann Wolfgang von Goethe war Spargel ganz einfach der König der Gemüsearten. Der „Förderer edler Gedanken“ – so sah Charles Dickens den Spargel – wurde 400 v. Chr. von Hippokrates erstmals als Heilpflanze bezeichnet.

Während Dioskorides riet, ein Spargel-Amulett als Schutz vor unerwünschter Schwangerschaft zu tragen, überreichten die Bötter jeder Braut vor der Hochzeit einen Brautkranz aus Spargel als Zeichen der Fruchtbarkeit.

Sanft entschlacken

Wichtiges Grundelement beim Entschlacken des Organismus sind Ballaststoffe, also unverdauliche Pflanzenfasern. Sie regen nicht nur die Verdauung an, sondern schützen auch vor Darmkrebs und tragen auch dazu bei, den Cholesterinspiegel zu senken. Hierbei leisten die im Spargel reichlich enthaltenen Saponine Unterstützung. Gleichzeitig binden Ballaststoffe allerlei Stoffwechselgifte und transportieren sie rasch aus dem Körper. So können sie nicht über die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf gelangen. Die wasseraustreibende Wirkung des Spargels unterstützt den Entschlackungseffekt. Sie beruht auf den Inhaltsstoffen Kalium und Asparaginsäure. Beide erhöhen die Wasserausscheidung.

Bunt ist gesund

Die in Pflanzen enthaltenen Farbstoffe zählen zu den bioaktiven Substanzen, die nachhaltig vor Krebs, Arterienverkalkung und Schlaganfällen schützen. In dieser Hinsicht haben violette oder violett überhauchte Stangen und auch Grünspargel gegenüber dem in Deutschland am meisten verbreiteten reinweißen Bleichspargel mehr zu bieten. Violett überlaufene Spargelspitzen und Stangen sind eigentlich eine Qualitätssteigerung. Das Handelsklassengesetz sieht das anders, mit dem Vorteil, dass diese inhaltsstoffreichere Variante billiger ist als der klassische Bleichspargel.

Was im Spargel steckt

Viel Wasser, also extrem wenig Kalorien (14 kcal/57 kJ pro 100 g), lassen Spargel zum Schlankmacher werden -vorausgesetzt, man übergießt ihn nicht mit fetten Soßen oder reichlich Butter. Der Gehalt an den Vitaminen A und C liegt bei Grünspargel doppelt so hoch wie bei Bleichspargel. Auch innerhalb einer Spargelstange gibt es Unterschiede. Die Spitze enthält beispielsweise gut zweimal soviel Vitamin C wie die Basis. Im oberen Stangendrittel konzentrieren sich auch die Mineralstoffe.

Bei Spargel fällt der hohe Vitamin B-Gehalt auf: viel Thiamin für die Nerven, Riboflavin für die Zellenergie, Pyridoxin für die Spannkraft, Biotin für straffe Haut und kräftiges Haar, Niazin für die Lebensfreude und Panthothensäure für die Vitalität. Unübertroffen ist der Folsäuregehalt. Bereits 100 g Spargel decken den Tagesbedarf an Folsäure. Wertvoll sind auch Inhaltsstoffe wie Kalium, Zink und die vielen bioaktiven Substanzen.

Paprika [Gemüse 39(4)]

Paprika ist der Überbegriff für zwei Gruppen: einerseits der milde, süßliche, vielfach großfrüchtige Gemüsepaprika und andererseits der scharfe, meist kleinfrüchtige Gewürzpaprika. Beiden gemeinsam ist die große Farben- und Formenvielfalt und der außergewöhnlich hohe Gesundheitswert. Ernährungswissenschaftler bezeichnen Paprika als Heilgemüse erster Güte, das manchen Weg zum Arzt erspart, wenn es regelmäßig und reichlich auf den Tisch kommt.

Paprika-Beeren

Gemüsepaprika umfasst weitaus mehr als die blockigen, dickfleischigen, gut faustgroßen Früchte in Gelb, Orange, Rot, Grün und Schwarzviolett. Eingewandert aus Amerika hat sich Paprika erst nach dem Zweiten Weltkrieg in heimischen Küchen richtig durchgesetzt. Dies jedoch so gründlich, dass

der Pro-Kopf-Verbrauch auf jährlich 4 kg gestiegen ist und diese Gemüseart in der Top-Ten-Liste gleich hinter den gefragten Tomaten und Gurken liegt. Auch wenn man landläufig von Paprika-Schoten spricht, zählt diese Frucht zu den Beeren. Botanisch echte Beeren bestehen aus einer Ansammlung von Samen, eingebettet in weiches Fruchtfleisch und umhüllt von einer Fruchthaut. Diesem Aufbau entsprechen neben Paprika auch Tomate, Kürbis, Gurke, Stachelbeere, Johannisbeere, Heidelbeere und Traube.

Gemüse-Paprika

Grundcharakteristikum für Gemüse- oder Speisepaprika ist der milde Geschmack. Am bekanntesten sind Blockpaprikasorten, deren in drei bis vier Kammern gefurchten, walzen- oder glockenförmigen Früchte dickfleischige Wände besitzen. In östlichen Ländern dominieren die dünnfleischigen, meist spitz zulaufenden, herb-aromatischeren Sorten. Grüner Paprika ist die unreif geerntete Frucht, die sich rot verfärbt, wenn sie bis zur Vollreife an der Pflanze verbleiben würde. Gelbe, orange und violett-schwarze Früchte wurden wie die roten reif geerntet. Im Hinblick auf die Inhaltsstoffe sollte man vollreifen Paprika bevorzugen. Die krebshemmenden Karotene finden sich nur in geringen Mengen in unreifem Paprika: 1 mg/100 g in grünen, 30 mg/100 g in roten Früchten.

Vitalstoff-Depot

Der rund ums Jahr erhältliche, im Sommer aber besonders inhaltsstoffreiche Paprika besticht durch sein ausgewogenes Verhältnis an Fitmachern. Alle wichtigen Wertstoffe sind vertreten, meist mit durchschnittlichen Gehalten. Genau die Stoffe, die heute besonders benötigt werden, ragen jedoch mit Spitzenwerten hervor. Dies sind Radikalfänger, die Umweltgifte effektiv unschädlich machen und den Organismus vor Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt und Krebs schützen. Es sind die Vitamine C und E, Karotene und Flavonoide. Vitamin C werden folgende Wirkungen zugesprochen: Blutgefäße stabilisieren, Knochen aufbauen, den Körper entgiften, Gewebe straffen, Immunsystem stärken, freie Radikale abfangen. Paprika ist das Gemüse mit dem höchsten Gehalt an diesem wichtigen Vitalstoff - mit 100 bis 160 mg Vitamin C/100 g überflügelt Paprika die Zitrone um gut das Doppelte. Die „Blutpolizei“ Vitamin E: schützt die roten Blutkörperchen, hält die Haut straff, den Geist wach und die Nerven stark. Wie Vitamin C wirkt Vitamin E als Antioxidanz, wehrt also freie Radikale ab, die beispielsweise durch UV-Licht, Rauchen und Abgase entstehen. Im Vergleich zu anderen Gemüsearten liefert Paprika auffallend viel Vitamin B6 (Pyridoxin). Es stärkt Immunsystem und Nerven, wirkt aber auch Depressionen Müdigkeit und Haarausfall entgegen. Etwa 600 Karoten-Verbindungen färben die Paprika-Früchte gelb, orange und rot. Aus 60 dieser Karoten-Verbindungen kann der menschliche Körper Vitamin A aufbauen. Die restlichen Karotene dienen als Antioxidanzien. Sie wehren freie Radikale ab. Sie bewahren den Organismus vor Herzkrankheiten, Arteriosklerose, Arthritis, Rheuma, Grauem Star und Krebs. Circa 800 Flavonoide, so genannte Polyphenol-Pflanzenfarbstoffe, sind bekannt. Sie bekämpfen Bakterien und Viren, schützen vor Herz-Kreislauf-Krankheiten, Arteriosklerose und Krebs. Diese roten Flavonoid-Farbstoffe heißen in älteren Literaturquellen „Vitamin P“. Ausgereifte Früchte bieten reichlich dieser Schutzstoffe. Paprika ist aber nicht nur deshalb so wertvoll. Zur „Bio-Bombe“ wird die Frucht durch das Zusammenspiel mit der Fülle an Vitamin C. Flavonoide erhöhen die Vitamin C-Wirkung um das Zwanzigfache. Obst und Gemüse enthalten weit über 100 000 bioaktive Substanzen. Ihre Gesundheitswirkung entfalten sie erst im Wechselspiel miteinander und mit Vitaminen und Mineralstoffen. Deshalb können Präparate frische Früchte nicht ersetzen.

Roh oder gekocht

im Hinblick auf die meisten Vitamine sollte man Paprika möglichst häufig roh genießen. Der Brennwert des Paprikas wird allgemein mit 20 kcal/83 kJ Energie je 100 g verzehrter Menge angegeben. Die reichlich enthaltenen, bioaktiv wirksamen Karotene sitzen so fest in den Faserzellen, dass der Körper aber bestenfalls die Hälfte verwerten kann. Starkes Zerkleinern und

vor allem Erhitzen erhöht die Ausbeute deutlich. Noch besser verwertbar werden Karotene, wenn sie mit Fett in Verbindung kommen. Es empfiehlt sich also, zu rohem Paprika ein Butterbrot oder einige Walnüsse zu essen und beim Kochen etwas Olivenöl zu verwenden. Dieses klassische, mediterrane Öl harmoniert gut mit Paprika.

Tomate [Gemüse 39(3)]

Nicht alles, was sich großer Beliebtheit erfreut, kann zugleich Attribute wie „Gesundmacher“ oder „Launebringer“ für sich beanspruchen. Die Tomate, als beliebtestes Gemüse der Deutschen geradezu ein Volksnahrungsmittel, bietet darüber hinaus den Gesundheitswert in höchst aromatischer Form und einer solchen Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten, dass es nicht schwer fällt reichlich zu genießen – ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen zufolge möglichst täglich.

Stimmungsheber

Kaum eine Frucht – botanisch gesehen ist die Tomate eine Beere – hat es so buchstäblich in sich wie die Tomate. Neben lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen strotzt sie geradezu vor bioaktiven Substanzen. Damit wird effektiv vorgebeugt vor Krebs, Schlaganfällen, Infarkten und Infektionen. Dessen nicht genug liefert sie zudem ein natürliches Mittel gegen schlechte Laune. Vollreife Tomaten enthalten reichlich Tyramin, ein Umwandlungsprodukt der Aminosäure Tyrosin. Dieser Stimmungsmacher hebt den Blutzuckerspiegel und die Laune. Dass wir mit der Sommerfrucht zugleich gute Laune genießen, liegt neben Tyramin auch an dem B-Vitamin Folsäure und den Spurenelementen Zink und Chrom. Diese Stoffe haben eine Bedeutung bei den Stoffwechselabläufen, die Müdigkeit, Unruhe, Depressionen, Schlafstörungen, Gereiztheit und Nervenschwäche beeinflussen.

Fitmacher

Saftig, fruchtig, frisch, aromatisch – die pralle Sonnenfrucht trägt die ganze Fülle des Sommers in sich. Hier gilt keinesfalls „mehr Schein als Sein“. Die Tomate sieht nicht nur verlockend appetitlich aus, sie schmeckt auch entsprechend, vorausgesetzt, die Sorte, Reife und Anbaubedingungen stimmen.

Dass eine Frucht, die so ansprechend aussieht und so gut schmeckt zugleich soviel Gesundheitsstoffe in sich trägt, ist ein Glücksfall der Natur. Und sie leistet das alles bei nur 17 kcal/71 kJ beziehungsweise bei ganzen 94 % Wassergehalt. Dem hohen Kaliumgehalt ist es zu verdanken, dass die Tomate den Wasserhaushalt des Körpers optimal beeinflusst. Kalium sorgt für Entgiftung, Entwässerung und Blutdruckregulierung. Naturärzte empfehlen bei Rheuma, Gicht, Nierenleiden und Schwäche der Bauchspeicheldrüse, täglich Tomaten zu essen. Fit machen auch die in der Frucht enthaltenen Säuren: 0,3 bis 0,7 g, davon fast 90 % Zitronensäure. Fast 2 g Ballaststoffe steuern 100 g frische Tomaten zum Mindest-Tagesbedarf von 30 g bei. Sie halten den Organismus in Schwung.

Die Zauberformel ACE, mit der viele Konzerne werben, verbirgt sich in der Tomate auf natürliche Weise. Sie steht für die drei Leitvitamine A, C und E. Damit kann die Tomate für sich den Begriff „Jungbrunnen“ beanspruchen, da diese Stoffe wichtige Zellschutzfunktionen haben.

Helfer gegen Krebs

Viele Obst- und Gemüsearten versorgen den Menschen mit Karotinoiden, den pflanzlichen Farbstoffen, die als Krebshemmer bekannt sind. Die besonders wirksame Verbindung Lycopin, eine der 600 Karotinoide, bieten nur ganz wenige Nahrungsmittel: außer der Tomate rosa Grapefruit,

Hagebutte, Guave und Wassermelone. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben die Wirkungen von Lycopin bestätigt: effektiver Tumorschutz, deutliche Vorbeugung vor Infarkten und Helfer gegen Altersblindheit. Karotinoide stecken tief in den Zellwänden. Erhitzte Tomatenprodukte liefern deshalb um ein Vielfaches mehr an körperversfügbarem Lycopin als die rohe Frucht. Gute Spender sind somit Tomatensaft, Mark, Soße und Ketchup. Bei der Tomate gilt also: roh und gekocht reichlich genießen.

Zwiebel [Gemüse 39(2)]

Seit mehr als 5.000 Jahren nutzen Menschen die Zwiebel als Heil- und Nahrungsmittel (Energiewert 32/132 kcal/kJ pro 100 g). Die Gemüse- und Gewürzpflanze aus Vorderasien bietet kulinarischen Genuss und ist zugleich ein Gesundbrunnen.

Die Zwiebelfamilie

Die Zwiebel fand sich bislang in der großen Pflanzenfamilie der Liliengewächse (Liliaceae) mit ihren 3.500 Arten. In jüngster Zeit wurde sie einer eigenständigen Familie zugeordnet: den Zwiebelgewächsen (Alliaceae). Aber auch in dieser separaten Gruppierung finden sich noch über 300 Arten und Unterarten. Am bekanntesten sind Zwiebel, Winterzwiebel, Schalotte, Schnittlauch, Knoblauch und Lauch. Auch das wiederentdeckte Wildgemüse Bärlauch (Waldknoblauch) zählt dazu.

Heilwert in historischer Zeit

Im alten Ägypten dienten Zwiebelgewächse als Krankheitsschutz und Energielieferant für den unglaublichen Kraftakt des Pyramidenbaus. Römer und Griechen sahen zunächst nur den Heilwert der als Würz- und Arzneipflanzen angebauten Arten Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch und Lauch. Sie kamen bei Herzkrankheiten, rheumatischen Beschwerden, Husten, Asthma und Wunden zum Einsatz. Begehrt waren Zwiebelgewächse auch als Liebesdroge und Potenzmittel. Die Ärzte des Mittelalters setzten Zwiebeln gegen Magenleiden, Verstopfung, Sehschwäche, Mundgeschwüre, Haarausfall und Bisswunden ein. Besonders verbreitet waren Zwiebelanwendungen bei Halsweh, Schnupfen, Mandelentzündung und Wurmbefall.

Was in der Zwiebel steckt

Die Zwiebel strotzt nur so vor bioaktiven Substanzen, also Stoffen, die unsere Gesundheit fördern. Natürlich bietet sie auch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe, aber sie sind in anderen Obst- und Gemüsearten genauso enthalten, vielfach in bedeutend höheren Mengen. Das Besondere der Zwiebelgewächse ist die bioaktive Substanz Allizin, eine medizinisch hoch wirksame Schwefel-Verbindung. Die Allizin-Vorstufe Alliin reizt die Augen zum Tränen. Allizin wirkt antibiotisch (Bakterien abtötend) und antimykotisch (gegen Pilze), es stärkt die Darmflora, reguliert den Blutdruck und verbessert die Vitaminaufnahme aus der Nahrung. Alliin senkt den Cholesteringehalt im Blut und hemmt die Entstehung von Arteriosklerose. Weitere sekundäre Inhaltsstoffe, also bioaktiv wirksame Substanzen der Zwiebel, sind Saponine, Terpene und Phenolsäuren. Sie beugen Krebs vor und stärken das Immunsystem. Rote Zwiebeln enthalten zudem Flavonoide. In der Zwiebel ist die wichtigste Flavonoid-Verbindung das Quercetin. Es stärkt die körpereigene Abwehr und hemmt Allergieauslöser. Die Flavonoid-Verbindung Adenosin wirkt Thrombosen entgegen. Dass Flavonoide Krebserkrankungen vorbeugen, ist ebenfalls belegt.

Knollensellerie [Gemüse 39(1)]

Wurzeln und Knollen bedeuteten für unsere Vorfahren den Wintervorrat an Vitaminen und Mineralstoffen. Wie wichtig klassische Wintergemüsearten für eine ausgewogene Ernährung ist, zeigt der Blick auf die Inhaltsstoffe von Knollensellerie und auf die besonderen Gesundheitswirkungen. 100 g Knollensellerie liefert 20 kcal oder 83 kJ an Energie. Er ist als Multitalent unter den Wurzeln und Knollen zu bezeichnen. Knollensellerie gilt als „Nordlicht“. Südlich der Alpen findet man häufiger Stauden- oder Stangensellerie. Die Sellerie-Knolle genoss bereits im Altertum bei Ägyptern und Griechen ein hohes Ansehen. Ihr wurden Heilkräfte bei Depressionen, Lust- und Antriebslosigkeit zugeschrieben. Auch heute noch schwören viele auf die den Stoffwechsel anregende Wirkung. Die Analyse der Inhaltsstoffe bestätigt beides.

Wirksames Entschlacken

Die ätherischen Öle, die diesem Gemüse das typisch intensive Aroma verleihen, sind in der Knolle (0,1%), im Kraut (0,1%) und in den Samen (2 bis 3%) enthalten. Sie entwässern stark und haben so eine entschlackende Wirkung. Auch bei Blasen- und Nierensteinen wird Sellerie als harntreibendes Mittel eingesetzt. Ätherische Öle können aber noch mehr: sie lösen bei Erkältungen den Schleim, führen bei Darmträgheit ab, regen die Gallentätigkeit an und steigern die Produktion von Salzsäure im Magensaft, so dass Eiweiß besser verdaut werden kann. Zudem wirken die Sellerieöle in den Schleimhäuten von Mundraum, Magen und Darm antibakteriell und pilztötend. Auch noch beim Ausscheiden desinfizieren sie die Harnwege und beugen so Entzündungen vor.

Dem Stress begegnen

Aus Sellerieölen lassen sich die Beruhigungsmittel Setanolid und Sedanenolid isolieren. Auch die reichlich enthaltenen B-Vitamine tragen zum Ruf des Sellerie als Stressbegegner bei. Außer B12 sind alle B-Vitamine in ausgewogenen Mengen enthalten: Von jedem so viel, dass sie sich in ihrer Wirkung optimal unterstützen. Nur im vollständigen Komplex entfalten sie ihr ganzes Potenzial – diese feine Abstimmung macht Sellerie zum Helfer bei der Bewältigung von Stress. B-Vitamine besitzen eine nervenstärkende und konzentrationsfördernde Wirkung. Sie sorgen für Vitalität von Haut und Haaren, beleben bei Antriebslosigkeit und depressiven Verstimmungen.

Den Blutdruck senken

Das reichlich in Knollensellerie enthaltene Kalium wirkt dem vergleichsweise hohen Natriumgehalt entgegen. Noch effektiver senkt das im Sellerieöl enthaltene Butylphthalid den Blutdruck. Dieser Stoff, der dem Sellerie das typische Aroma gibt, erweitert die Blutgefäße und senkt so nachweislich zu hohen Blutdruck. Besonders bei Stress verengen Katecholamine wie Adrenalin die Blutadern. Butylphthalid setzt diese gefäßverengende Wirkung, die den Blutdruck hochtreibt, herab.

Dem Krebs vorbeugen

Phthalide senken nicht nur den Blutdruck, sie beschleunigen auch die Synthese der Glutation-Transferase. Dieses Entgiftungsenzym macht Krebsauslöser wie Benzpyren unschädlich. Unterstützt wird Glutation-Transferase durch das im Sellerie enthaltene Terpen Limonen, indem es die Aktivität der Entgiftungsenzyme erhöht. In Verbindung mit dem hohen Ballaststoffgehalt sinkt bei Sellerieessern neben der Magenkrebsrate auch die Darmkrebsgefahr. Der geschmacksintensive Knollensellerie ist demnach als multiaktiv zu bezeichnen.