

# Abwechslung im Blätterwald

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **71 (2014)**

Heft 9: **Köprerbalance**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-594467>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Abwechslung im Blätterwald

Kaninchenfutter, heisst es bei so manchem abwertend und abwehrend, wenn es um grüne Blattgemüse geht. Dabei ist es nun wirklich kein Gras, das uns da vom Teller anlacht – im Gegenteil, es sind feinste Gemüse, die gerade im Herbst und Winter einen guten Teil zu einer gesunden und anregenden Ernährung beitragen. Claudia Rawer

Zu den grünen Blattgemüsen zählen unter anderem Salate wie Kopf- und Eichblattsalat, Pflücksalat, Feldsalat und Rucola, alle Asia-Salate und Zichorien (von alledem auch die roten Sorten), Kohlarten, Spinat und Mangold, Portulak, der asiatische Pak Choi und natürlich Wildkräuter wie Brennessel und Löwenzahn. Viele davon kennen wir seit Langem, andere sind erst seit einigen Jahren regelmässig auf den Märkten zu haben. Alle Arten lassen sich sehr vielseitig zubereiten.

## Grün gleich gesund

Die ganze Parade – je dunkelgrüner, desto besser – ist gesund fürs Herz-Kreislauf-System, wirkt antioxidativ und gegen Entzündungen, senkt Blutdruck und Cholesterin und verbessert den Blutfluss. Einige Inhaltsstoffe der Grünen vermindern wahrscheinlich das Risiko für mehrere Krebsarten (zu den sekundären Pflanzenstoffen s. a. GN 5/2013).

Sehr wichtig sind die Blattgemüse auch fürs Auge: Sie weisen einen besonders hohen Lutein-Gehalt

auf (farblich überdeckt vom grünen Chlorophyll). Lutein kann helfen, die Sehkraft im Alter zu erhalten und eine altersbedingte Makuladegeneration (AMD) zu vermeiden oder eine Verschlechterung zu verhindern. Gründe genug also, sich am «Kaninchenfutter» so richtig göttlich zu tun.

Näher vorstellen wollen wir Ihnen einige grüne Blattgemüse aus den Familien Kohl und Zichorie, die eine Besonderheit aufweisen: Sie enthalten allesamt Bitterstoffe.

## Bitter? Delikat und reizvoll!

Zwar ist die Geschmacksempfindung «bitter» auch ein Warnzeichen vor möglicherweise Giftigem (Beispiel: bittere Mandeln enthalten Blausäure), und wir haben eine angeborene Abneigung dagegen: Säuglinge spucken Bitteres und Saures sofort aus. «Süss» und «Umami», der «Fleischgeschmack», dagegen signalisieren unbedenkliche und gehaltvolle Nahrung.

Doch von der Natur fein dosiert, geben Bitterstoffe Lebensmitteln von Artischocke bis Zitrone erst das gewisse Etwas. Bitteres belebt die Zunge mit Kontrasten: Denken Sie an Pasta mit Butter und Salbei, an Grapefruit mit süssen Erdbeeren, ein Steak mit Löwenzahnsalat, geschmorten Chicorée mit Käse – köstlich, nicht wahr?

## Bitter im Mund – dem Magen gesund

Dass nicht nur Giftiges und schwer Verdauliches Bitterstoffe aufweist, hat schon seinen Sinn. Bitteres hat nämlich eine durchaus positive Wirkung auf unsere Stoffwechselprozesse. Früchte und Gemüse mit feinen Bitternoten enthalten Substanzen, die Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse anregen, die Verdauung von Eiweissen, Kohlenhydraten und Fetten stimulieren, Blähungen vermindern und die Aufnahme der Vitamine A, B12, D, E und K sowie von Eisen verbessern. Bitterstoffen wird zudem eine kreislauffördernde und gefässschützende Wirkung zugeschrieben; bei Asthma und COPD können sie die Atemwege öffnen.

## Trauen Sie sich bitter

Leider ist uns die Lust an der herben Nuance allzu oft schon abtrainiert worden. Bittere Komponenten wurden von der Industrie und den Züchtern von den Tellern und aus den Küchen verbannt. Süss schmeckt fast jedem – und von Süsssem und Mildem isst man nachgewiesenermassen mehr, zur Freude der Produzenten.

Sorten, die man in den Mittelmeerländern schon seit Jahrhunderten geniesst und schätzt, hatten so nördlich der Alpen oft kaum eine Chance. Kam doch einmal eine Gemüse- oder Salatsorte in Mode, die ursprünglich eine Bitternote aufwies, wurde diese erfolgreich weggezüchtet. So kommt es beispielsweise, dass der würzig-herbe Rucola, die «Wilde Rauke», heute als «Salatrauke» deutlich

milder schmeckt und kaum noch die charakteristische Schärfe aufweist.

Auch eine neue Industrie will uns weismachen, grünes Blattgemüse sei am besten als «grüner Smoothie», fein püriert und mit süssem Obst gemischt geniessbar – das ist Unsinn (s. a. Seite 5). Auch wenn (selbstgemachte!) Smoothies eine feine Sache sein können, besonders für Kinder, wenn sie so mehr Gemüse essen – notwendig für eine gesunde Ernährung sind sie nicht. Auf keinen Fall sollte man sie als alleinige Quelle für die empfohlenen fünf Portionen Gemüse nutzen – bei der Herstellung gehen doch einige Vitamine und Ballaststoffe verloren. Obwohl sie durchaus den Kaloriengehalt einer kleinen Mahlzeit haben können, sättigen Smoothies auch schlechter als Obst und Gemüse, das wir kauen müssen.

Die Bewohner der Mittelmeerländer machen es uns besser vor und geniessen die grünen Blattgemüse mit-samt ihren Bitterstoffen schon seit Jahrhunderten in purer Form.

Folgen Sie also lieber nicht der Anweisung, die in den meisten Rezepten



Federkohl/  
Grünkohl



Zuckerhut



Catalogna



Pak Choi

Cima di Rapa

Spinat

Portulak





Ob als Salat oder warm zubereitet – grüne Blattgemüse sind in jedem Falle ein Genuss.

gegeben wird, solche Gemüse lange ins Wasser zu legen oder mit warmem Wasser zu waschen, «um die Bitterstoffe zu entfernen»! Nicht nur diese für die Gesundheit unentbehrlichen Stoffchen, sondern auch andere wertvolle Substanzen wie das wasserlösliche Vitamin C werden so ausgeschwemmt. Trainieren Sie Ihren Gaumen lieber darauf, die feinen Geschmacksnuancen und die die Zunge kitzelnden Aromen (wieder) wahrzunehmen. Unsere Geschmackszellen gewöhnen sich an Bitterstoffe. Wer regelmässig Bitteres in die Kost einbaut, empfindet das bald nicht mehr als unangenehm, sondern im Gegenteil als reizvoll und interessant.

### Gestatten: Catalogna

Catalogna ist von der Herkunft eine Zichorie. Botanisch wird sie als eine Varietät von «Cichorium intybus» bezeichnet (Cichorium intybus L. var. foliosum Hegi) – was nichts anderes ist als die schöne Wegwarte, die im Sommer auch bei uns an allen Strassenrändern ihre blauen Blüten blitzen lässt. Den gleichen Varietäten-Namen tragen übrigens auch Chicorée, Kapuzinerbart (nicht zu verwechseln mit Mönchsbar), Radicchio und Zuckerhut. Dennoch ist

jede dieser Sorten eine Individualistin mit einem ganz eigenen Charakter.

### Römische Delikatesse

Catalogna wird auch als Blattzichorie oder Vulkanspargel bezeichnet. Gemüsehändler nennen sie nach ihrem Aussehen auch italienischer, türkischer oder Riesen-Löwenzahn, obwohl sie mit dem hiesigen Löwenzahn nicht verwandt ist. Und dann gibt es noch die Puntarelle: Das sind die innen liegenden zarten Triebspitzen des Gewächses, hellgrüne, etwa daumendicke Hohlkörper.

Sie gelten vor allem in Rom und dem Latium als ganz besondere Delikatesse und werden als Salat oder Gemüse genossen: roh, in hauchdünnen Scheiben, mit Zitrone, Salz und einem kräftigen Olivenöl, oder gedünstet mit etwas Knoblauch und einer pikanten Sardellensauce.

Nicht jede Catalogna-Art eignet sich jedoch für die «Ernte» der Puntarelle, die es in Rom traditionell von November bis März gibt. In Italien haben sich durch Züchtung und spezielle Vorlieben in den verschiedenen Regionen eine ganze Reihe von Varietäten entwickelt.

### Fein im Geschmack und reich an Kalzium

«Normale» Catalogna mit ihren löwenzahnartigen Blättern, von italienischen Gastarbeitern in Deutschland und die Schweiz eingeführt, ist bei uns nicht winterhart. In unseren Breitengraden findet man sie entweder von Juni bis September oder aber – aus Importen – in den Wintermonaten, in denen grünes Gemüse besonders rar ist.

Catalogna-Blätter werden in Italien hauptsächlich gedämpft und mit etwas gutem Olivenöl und Salz gewürzt verzehrt; in Süditalien schätzt man die Kombination mit Pasta und auch mit Wurst, was mit den Bitternoten des Gemüses besonders gut harmoniert. Catalogna schmeckt würzig-fein und leicht herb – eine echte Bereicherung, besonders in Herbst und Winter.

Gesund ist Catalogna natürlich auch: Sie enthält die Bitterstoffe Cichorin und Lactucopikrin – gut für Magen, Leber, Galle und Nieren – sowie weitere wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, viel Vitamin A, etwas C und E, ausserdem Kalium und für eine Pflanze sehr viel Kalzium.



## Würzig-bitter: Zuckerhut

Dieses Wintergemüse wird auch als Fleischkraut, Herbstchicorée oder Herbstzichorie bezeichnet; der Name Zuckerhut kommt von seiner tütenförmigen Wuchsform, hat jedoch nichts mit seinem Geschmack zu tun. Im Gegenteil, das Kraut enthält ebenfalls den Bitterstoff Lactucopikrin und schmeckt herb-frisch und würzig.

Ursprünglich kommt diese Zichorie aus Italien, Südfrankreich, Österreich und aus dem Tessin. Heute kennt man Zuckerhut auch in Deutschland und der gesamten Schweiz. Geerntet wird er bis November, danach ist er als Lagergemüse erhältlich.

Zuckerhut wird oft als Salat serviert, ähnlich wie Endivien, doch ist die Zubereitung als Gemüse ebenso fein und viel variantenreicher. Gedünsteter Zuckerhut kann beispielsweise mit Balsamico, Limettensaft und Chili abgeschmeckt, mit Käse überbacken oder mit Kartoffeln und etwas Schinken als Auflauf zubereitet werden. Ebenso wie sein naher Verwandter Radicchio/Cicorino kann er gedünstet, gebraten oder in Lasagne und Risotto verwendet werden.

## So lässt man sich gern verkohlen

Wie die Catalogna ist der Stängelkohl (*Brassica rapa* var. *cymosa*), inzwischen bekannter unter dem Namen *Cima di Rapa*, ein gebürtiger Italiener. Er gilt in Italien und Portugal als typisches Wintergemüse und gehört in das bekannteste Pastagericht Apuliens, die «Orecchiette mit *Cima di Rapa*», und als Beilage zu «*Bollito misto*», dem traditionellen Fleischtopf Norditaliens. Gerne wird er gedünstet, mit Olivenöl, Schalotten, Salz und Pfeffer gewürzt und mit gerösteten Brotwürfelchen und gehobelem Parmesan angerichtet, oder gratiniert. In der Schweiz ist *Cima di Rapa* inzwischen recht bekannt und wird auch in kleinerem Massstab angebaut. In Deutschland und Österreich ist er eher als Delikatesse auf Wochenmärkten zu finden, oder unter dem Namen «*Rappa*» beim türkischen Gemüsehändler.

*Cima di Rapa* schmeckt aromatisch und ganz dezent bitter – das Gemüse für alle, die Brokkoli ein wenig langweilig finden!

Gegessen werden die zarten Blütenknospen, die Blätter und auch die Stiele. Die Blätter sollten dun-

kelgrün, die Knospen geschlossen und ohne gelben Blütenansatz sein. Die Bitterstoffe des *Cima di Rapa* stammen aus Polyphenolen, die den Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten senken. Ausserdem ist Stängelkohl reich an Mineralstoffen, Karotin und Vitamin C.

## Kohl mit Hollywood-Karriere

Für uns ist er natürlich kein Unbekannter, aber Grün- oder Federkohl darf einfach nicht unerwähnt bleiben, wenn es um grüne Blattgemüse geht. In den USA hat er inzwischen geradezu Furore gemacht. Das «*New York Magazine*» nennt Grünkohl den Superhelden unter den Gemüsen, und die «*New York Times*» schreibt: «Vergessen Sie Kaviar – ein bescheidener Grünkohlsalat ist das angesagte Essen.»

Tatsächlich verspeisen die Amerikaner das pikant-bittere Kohlgewächs gerne roh, zum Beispiel fein geschnitten und mit Zitrone, Chili und Minze ange macht. Aber auch gekocht wird das gesunde Grün fantasievoll serviert: in Bohnensuppen, mit Pasta und sonnengetrockneten Tomaten, mit Kichererbsen, in Teigtaschen oder frisch gedünstet mit Kokosmilch, Limone und Ingwer. Das klingt doch nach herrlicher Abwechslung auch für unseren winterlichen Speiseplan.

Federkohl enthält besonders viel Vitamin C, aber auch A- und B-Vitamine, zudem viel Folsäure und einen für ein Gemüse sehr hohen Kalziumanteil. Forscher aus dem deutschen Jena haben herausgefunden, dass gerade Grünkohl besonders gut für den Erhalt der Sehkraft ist: Er enthält sehr reichlich Lutein und Zeaxanthin, Stoffe, die einer Makula-Degeneration vorbeugen und auch das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen. ■

### REZEPTE

### mit Catalogna und Co.

Für Sie kreiert: **Catalogna-Suppe mit Erbsen und Ziegenfrischkäse**

Klassiker:

**Pasta mit *Cima di Rapa***

Rezepte von

**Joannis Malathounis**

auf den Seiten 35 und 36.

