

Sommergemüse – Gemüsesommer

Die Natur hält viel für uns bereit: Die erste frische Auslese des Sommers zeigt sich jetzt wieder in den Gemüsegärten und auf den überquellenden Ständen auf dem Markt. Viel natürliches Licht und Sonnenwärme sind wesentliche Faktoren für die Vielfalt der Sommerernte. Mit leuchtenden Farben und würzigen Gerüchen locken die verschiedensten Gemüsesorten und laden zum Probieren ein.

Alle für unseren Organismus notwendigen Vitamine, Mineralstoffe, Proteine und Enzyme sind in Früchten und Gemüse in ausreichender Fülle vorhanden, zudem sind es Nahrungsmittel mit einem hohen eigenen Wassergehalt. Frisches Gemüse ist nährstoffreich und voller sekundärer Pflanzenstoffe, die unser Körper braucht. Sie sorgen für einen guten Stoffwechsel, geben uns Energie und fördern Fitness und Gesundheit unseres Körpers. Um all diese Stoffe in ihren vielfältigen Formen aufzunehmen ist es sinnvoll, täglich mehrere Portionen Gemüse, Obst und Salat zu essen. Die meisten Nährstoffe und den geringsten Anteil an Schadstoffen hat hierbei Saison Gemüse aus der eigenen Region oder – noch besser – aus dem eigenen Garten. Wir haben die beliebtesten und leckersten Sommer-Gemüsesorten im Überblick!



Aubergine

Die dunkelviolette Aubergine wird auch "Eierfrucht" genannt. Sie gehört zur Familie der Nachtschattengewächse und ist dadurch u. a. mit Kartoffeln, Tomaten und Paprika verwandt. Wichtig für die Qualität der Aubergine ist der richtige Erntezeitpunkt, denn Auberginen sind sehr empfindlich, die Überreife tritt schnell ein. Zu früh geerntete Früchte können noch das den Nachtschattengewächsen eigene giftige Solanin enthalten, das sich beim Kochen verflüchtigt. Auberginen sind erntereif, wenn die Schale der Frucht ein etwas mattes Aussehen anzunehmen beginnt und die Schale auf Druck leicht nachgibt. Das Fruchtfleisch darf keine braunen Flecken haben, die Samenkörner sollen weich und weiß sein. Roh sind Auberginen nicht genießbar, sie müssen gekocht, geschmort oder überbacken werden. Sie sind dann sehr mild im Geschmack und lassen sich sehr gut mit anderen Gemüsesorten kombinieren. Man sagt der Aubergine auch Heilwirkungen nach: Sie soll einen positiven Einfluss auf Herz und Kreislauf haben, die Gallensekretion fördern und den Cholesterinspiegel des Blutes senken. Nicht zuletzt eignen sich Auberginen hervorragend für die "schlanke Küche" und werden als ideale Kost



für Diabetiker angesehen. 100 Gramm Auberginen haben zwischen 17 bis 20 kcal.

Brokkoli

Der Brokkoli ist mit dem Blumenkohl verwandt. Er sollte nicht nur des feinen Geschmacks wegen recht kurz gegart werden, sondern auch seine gesunden Inhaltsstoffe bleiben dann erhalten. Man verzehrt die zarten, grünen Köpfe sowie auch die fleischigen Strünke. Der Brokkoli ist beim Gemüse der Spitzenreiter in Sachen Nähr- und Vitalstoffe: Reichlich Vitamine, Betacarotin, Folsäure, Zink, Eisen, Kalium, Kalzium und Phosphor sind unter anderem enthalten. Seine Vitamine A, C und E stärken die Zellen gegen Angriffe freier Radikale, seine sekundären Geruchs- und Geschmacksstoffe regen die Produktion von bestimmten Enzymen an, die krebserregende Substanzen unschädlich machen können. Brokkoli schützt vor Arteriosklerose, Bluthochdruck und beugt Osteoporose vor. 100 Gramm Brokkoli haben etwa 26 kcal.

Erbse

Die Erbse, auch Gartenerbse oder Speiseerbse genannt, ist die älteste Nutzpflanze unter den Hülsenfrüchten. Weltweit gibt es etwa 250 verschiedene Sorten Erbsen, die zur Familie der Schmetterlingsblütler gehören. Erbsen werden als Palerbsen (leicht mehlig), Markerbsen (süßlich) und zarte süße Zuckererbsen angeboten. Als Zuckererbsenschoten werden die jungen, noch unreif geernteten Erbsen bezeichnet, die man zusammen mit der noch zarten Hülse essen kann. Erbsen sind sehr nährstoffreich. Sie enthalten sehr viel biologisch hochwertiges Eiweiß sowie Kohlehydrate in Form von Zucker und Stärke. Der Gehalt von Eisen sowie B-Vitaminen ist höher als bei vielen anderen Gemüsesorten. Erbsen haben zudem einen sehr hohen Anteil an Kalium, Kalzium und Phosphor. 100 Gramm frische Erbsen haben daher auch 82 kcal, 100 Gramm Zuckererbsenschoten etwa 59 kcal.

Gurke

Es gibt verschiedene Sorten Gurken, die sich nicht nur in Größe und Aussehen, sondern auch im Geschmack unterscheiden: Salatgurken (auch Schlangengurke genannt), aromatische Bauern- bzw. Minigurken und feste Freilandgurken wie Schmorgurken oder Einlegegurken. Die wohl beliebteste Sorte, die Salatgurke, wird meistens roh als Salat oder mit Dip gegessen. Man sollte sie nur waschen, jedoch möglichst nicht schälen, denn ein Großteil ihrer Mineralstoffe sitzt in der dunkelgrünen Schale. Die Salatgurke ist eines der kalorienärmsten Gemüse überhaupt, da sie zu 97 Prozent aus Wasser besteht und nicht einmal 10 kcal je 100 Gramm aufweist.

Kohlrabi

Der Kohlrabi gehört zur Familie der Kohlgewächse. Er wächst oberhalb der Erde, und man verwendet zum Essen den verdickten Stängel, der wie eine Knolle aussieht. Die Farbe der äußeren Schale geht von weiß-blaßgrün über grün bis



blauviolett. Der hellere Kohlrabi stammt dabei meistens aus Gewächshäusern, der blauviolette Kohlrabi aus dem Freiland. Der hellgrüne Kohlrabi schmeckt zart und mild und kann nach dem Schälen roh gegessen werden. Die dunkleren und größeren Exemplare vom Kohlrabi sind manchmal etwas holziger und kräftiger im Geschmack. Kohlrabi ist reich an Ballaststoffen, Vitamin C und anderen Nährstoffen wie Kalium, Magnesium und Kupfer. 100 Gramm Kohlrabi haben etwa 30 kcal.

Mohrrübe

Mohrrüben werden auch Möhren, Karotten, Wurzeln oder Gelbe Rüben genannt. Die Mohrrübe ist meist länglich kegelförmig oder walzenförmig und hat eine orangerote Farbe. Mohrrüben sind reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen und dem fettlöslichen Vitamin A. Mohrrüben sollten am besten mit etwas Öl verzehrt werden, weil so das fettlösliche Vitamin besser vom Körper aufgenommen werden kann. Mohrrüben sind das Gemüse mit dem höchsten Gehalt an Betacarotin. 100 Gramm Mohrrüben haben etwa 40 kcal.

Paprika

Paprika wird fast überall in Europa angebaut und ist daher das ganze Jahr über frisch zu haben. Es gibt sie je nach Reifegrad in vielen verschiedenen Farben wie Grün, Gelb, Orange und Rot sowie unterschiedlichen Formen wie zum Beispiel die längliche, spitz zulaufende Spitzpaprika. Grüne Paprika schmecken frisch, herzhaft, leicht bitter im Geschmack, die gelben und roten Früchte entstehen bei zunehmender Reife und haben einen milden, leicht süßlichen Geschmack. Frische Paprikaschoten haben eine feste, glatte und glänzende Haut. Bei der Zubereitung müssen die Früchte aufgeschnitten und die weißen Samen herausgeschnitten werden. Die Paprika schmeckt als Rohkost genauso gut wie warm zubereitet. Paprika hat einen hohen Vitamin-C-Gehalt, wobei die rote Paprika am meisten davon besitzt. 100 Gramm Paprika haben etwa 24 kcal.

Radieschen

Das Wort Radieschen wird aus dem lateinischen Wort für Wurzel, "radix", abgeleitet. Die bei uns beliebten ungefähr 2 bis 3 cm dicken Knollen haben meistens eine rote Schale und weißes Fruchtfleisch. Radieschen können in ihrer Form rund, zylindrisch oder rübenähnlich sein. Der Geschmack von Radieschen ist zugleich mild und scharf, wobei die Schärfe durch die in ihnen enthaltenen Senföle verursacht wird. Radieschen sollten möglichst frisch geerntet und sofort verwendet werden, man isst sie roh mit Schale oder geschnitten in Salaten. 100 Gramm Radieschen haben etwa 20 Kalorien.



Spargel

Spargel ist eine mehrjährige Staude, bei der nur der etwa 35 cm tief unter der Erdoberfläche liegende Wurzelstock überwintert. Beim essbaren Teil der Spargelpflanze handelt es sich um die Sprossen, also die jungen Triebe der Spargelpflanze, die jährlich im Frühjahr als Spargel geerntet werden. Der bei uns beliebte weiße bis violette Spargel wächst unter der Erde und kommt nicht mit Sonnenlicht in Berührung. Der grüne Spargel wächst über dem Boden und färbt sich unter Lichteinfluss grün. Das Chlorophyll sorgt zudem für einen höheren Anteil an Vitamin C und Karotin, dadurch ist grüner Spargel geschmacklich etwas herzhafter. Beim Kauf und bei der Zubereitung ist die Frische entscheidend, man kann sie an der Festigkeit der Stangen und Spitzen erkennen. Die Spargelenden dürfen nicht ausgetrocknet sein, beim Reiben zweier Spargelstangen gegeneinander sollte ein quietschender Ton erklingen. Spargel besteht zu etwa 93 Prozent aus Wasser und ist dadurch sehr kalorienarm. Er regt den Stoffwechsel an und unterstützt die Leber-, Nieren- und Lungenfunktion. Spargel ist reich an Vitamin A, B1, B2 und C, Kalium, Calcium, Natrium und Eiweiß. 100 Gramm gekochter weißer Spargel enthalten nur etwa 15 kcal, 100 Gramm grüner Spargel etwa 20 kcal.

Tomate

Die Tomate gehört zu den Nachtschattengewächsen. Es gibt verschiedene Sorten, die sich nicht nur in Größe und Aussehen, sondern auch im Geschmack unterscheiden: Große Fleischtomaten, kleine Cocktailltomaten (auch Kirsch- oder Cherrytomaten genannt) oder aromatische Strauchtomaten. Tomaten sind nicht nur sehr gesund, sondern auch besonders kalorienarm. Sie liefern Vitamin C in großen Mengen, außerdem enthalten sie neben Ballaststoffen auch Beta-Karotin, Vitamin E, Folsäure und die Mineralstoffe Kalium und Magnesium. Der eigentliche Wunder-Wirkstoff der Tomaten ist das Lycopin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff gilt als eines der stärksten Anti-oxidantien: Er schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose und kann sogar die Bildung von Krebszellen hemmen. 100 Gramm Tomaten haben etwa 20 kcal.

Zucchini

Die Zucchini gehört zu der Familie der Kürbisgewächse, das Wort Zucchini leitet sich vom italienischen Wort für Kürbis ab. Da dieser „Zucca“ sehr klein und jung geerntet wird, wird er Zucchini genannt. Hierzulande kennen wir Zucchini meistens länglich und grün, jedoch finden auch immer mehr andere Farben und Formen der sommerlichen Kürbisart den Weg in unsere Küchen, wie zum Beispiel die kugelförmigen Varianten, die sich sehr gut zum Füllen eignen. Bei der Verarbeitung wird einfach der Stielansatz entfernt und die Zucchini in die gewünschte Form geschnitten – sie muss nicht geschält werden. Es ist ein äußerst vielseitiges Gemüse und kann sowohl roh als Salat oder wie auch Gemüse gebraten, gedünstet oder gegrillt zubereitet werden. Der Geschmack ist neutral bis leicht nussig. Außerdem enthalten sie eine Menge an gesunden Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium, Eisen, Vitamin C und K sowie Betakarotin. Frische Zucchini sind sehr kalorienarm und haben pro 100 Gramm etwa 30 Kalorien.



Extra: Buch-Tipps

Nina Dreyer Hensley "Sommertage: Rezepte, Dekorationen und Ideen für einen schönen Sommer",
Busse + Seewald 2007, ISBN 3512033016, Gebunden 22,00 Euro

Hans-Werner Bastian "Küchengarten: Gemüse, Kräuter und Obst aus eigenem Anbau",
Naumann & Göbel 2008, ISBN 3625116464, Gebunden 10,00 Euro

Natalie Fassman "Der Naschbalkon: Gesund - lecker - dekorativ",
Ulmer 2006, ISBN 3800149311, Broschiert 7,90 Euro

"cook it - Sommerküche",
Dorling Kindersley 2008, ISBN 3831011370, Gebunden 9,95 Euro

Barbara Schneider "Mit Gemüse durchs Jahr",
Krenn 2006, ISBN 3902351969, Gebunden 9,95 Euro

