

## **Gemüse, Salat und Kartoffeln**

***Nie war das Angebot vielfältiger und bunter. Gemüse, Salat und Kartoffeln bieten unzählige Zubereitungsmöglichkeiten, wertvolle Inhaltsstoffe und einen guten ökologischen Fußabdruck, vor allem, wenn sie in der Region und im Freiland wachsen.***

---

### **Gemüse und Salat**

Gemüse ist ein Sammelbegriff für essbare Pflanzenteile einjähriger Pflanzen, mit Ausnahme von Spargel und Rhabarber. Salat kommt von "einsalzen" von Speisen und bezeichnet eine Zubereitungsform, die wir heute auf bestimmte Gemüsepflanzen und Blätter vieler Gemüsepflanzen übertragen haben. Die Vielfalt wird immer größer, weil aus Wildpflanzen neue Sorten gezüchtet werden.

### **Welche Kohlenhydrate sind in Gemüse und Salat enthalten?**

Etwa 2 - 5 g Mono- oder Disaccharide (Traubenzucker, Fruchtzucker, Saccharose) pro 100 g sind vor allem in süß schmeckendem Gemüse enthalten. Polysaccharide (Stärke) sind nur in wenigen Sorten wie Bataten, Pastinaken und Steckrüben enthalten.

### **Welche Ballaststoffe sind in Gemüse und Salat enthalten?**

Die Ballaststoffe betragen etwa 2 - 3 g je 100 g. Bei Blattsalaten noch weniger. Wurzelgemüse und einige Kohlgemüse weisen einen höheren Gehalt auf bis etwa 4 g. Eine Ausnahme sind Schwarzwurzeln mit 18 g und Topinambur mit 12,5 g. Hierbei handelt es sich vor allem um den Ballaststoff Inulin.

### **Warum ist Gemüse / Salat gesund?**

Es ist die Lebensmittelgruppe mit der höchsten Nährstoffdichte, d. h. bezogen auf den Energiegehalt liefern sie die meisten Nährstoffe. Ballaststoffe schützen die Dickdarmwand. Salat vor allem aus Wurzelgemüse fördert das Kauen, führt damit zu einer langsameren Nahrungsaufnahme und einer schnelleren Sättigung. Das hohe Wasserbindungsvermögen der Zellulose erhöht das Stuhlvolumen und fördert die Ausscheidung.

Außerdem sättigt Gemüse sehr gut. Für Diabetiker besonders wichtig ist der langsame Anstieg des Blutzuckerspiegels.

### **Wie viel Gemüse / Salat sollen wir essen?**

- täglich 1 Hand voll unzerkleinertes Gemüse wie Kohlrabi, Gurke, Paprika, Karotten
- täglich 1 Hand voll Salat oder Rohkost oder 1 Glas Gemüsesaft
- täglich 1 Hand voll gekochtes Gemüse als Beilage oder Suppe

### **Kartoffeln**

Die Kartoffelknolle ist eine stark entwickelte unterirdische Sprossverdickung. Weltweit gibt es mehr als 4500 Kartoffelsorten. In der EU sind über 300 Sorten zugelassen, wobei nur wenige Sorten im Lebensmittelhandel eine Rolle spielen.

### Welche Kohlenhydrate sind in Kartoffeln enthalten?

Kartoffeln liefern ca. 15 g Kohlenhydrate pro 100 g vor allem in Form von gut verdaulicher Stärke. 10 - 30 % liegen als unverzweigte Amylose und 70 % bis 90 % als verzweigtes Amylopektin vor.

### Welche Ballaststoffe sind in Kartoffeln enthalten?

Ballaststoffe liegen in Form von resistenter Stärke vor, die entweder in rohem Zustand nicht verdaut werden kann oder so in den Zellen eingeschlossen ist, dass sie für die Verdauungsenzyme nicht zugänglich ist, bzw. nach dem Erkalten eine unverdauliche Kristallstruktur bildet.

### Warum sind Kartoffeln gesund?

Als "Dickmacher" verpönt werden sie leider häufig vom Speiseplan verdrängt. Dabei stellen sie eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel dar. Sie haben einen hohen Sättigungswert und liefern nur 292 kJ bzw. 70 kcal pro 100 g. Bevorzugt werden sollen Kartoffelfrischprodukte, wie zum Beispiel Pellkartoffeln. Diese machen aber nur noch 20 % der verzehrten Kartoffeln aus. "**Kartoffelveredelungsprodukte**" wie Pommes, Kroketten und vieles mehr enthalten weniger Nährstoffe, dafür ein Vielfaches an Energie durch den hohen Fettanteil. Durch die "Wiederentdeckung" alter Kartoffelsorten finden auch Gourmets die Knolle interessant. Sie ist gut zu bevorraten, gut bekömmlich, arm an Schadstoffen, vielseitig zu verarbeiten und wächst in einigen Regionen Deutschlands hervorragend. Bei der Zubereitung ist vor allem darauf zu achten, dass die wertvollen Inhaltsstoffe nicht ausgelaugt werden. Das gelingt am besten beim Kochen in der Schale. Wässern und kochen in viel Wasser sollte vermieden werden.

### Wie viele Kartoffeln sollen wir essen?

Kartoffeln werden bei den Ernährungsempfehlungen zur Gruppe der Getreide und Getreideprodukte gezählt. Davon sollte möglichst abwechslungsreich jeden Tag zwischen 180 und 220 g (garte Menge) bei einer warmen Mahlzeit verzehrt werden. Verarbeitete Produkte wie Pommes oder Kroketten sollten höchstens 2mal wöchentlich verzehrt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

**VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)

gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Stand Dezember 2020