

## **Gemüse, Salat und Kartoffeln**

***Nie war das Angebot vielfältiger und bunter. Gemüse, Salat und Kartoffeln bieten unzählige Zubereitungsmöglichkeiten, machen den Speiseplan abwechslungsreich und lassen sich raffiniert würzen. Sie sind ideal für jedes Alter, jede Jahreszeit und für die leichte und moderne Küche.***

---

### **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 Entscheidung, was zu Salaten zählt und was nicht, ist ein wenig willkürlich. Die Vielfalt nimmt ständig zu, weil aus Wildpflanzen ständig 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. Die Ballaststoffe schützen die Dickdarmwand. Das hohe Wasserbindungsvermögen der Zellulose erhöht das Stuhlvolumen und fördert die Ausscheidung. Außerdem sättigt Gemüse sehr gut, hat einen niedrigen glykämischen Index was vor allem für Diabetiker wichtig ist und bietet eine unglaublich Fülle an Zubereitungsmöglichkeiten und damit Abwechslung für den Speiseplan. Salat vor allem aber Rohkost fördert das Kauen und führt damit zu einer langsameren Nahrungsaufnahme.

### **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 unzugängliche 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, leider werden nur noch 20 % der Kartoffeln frisch verzehrt. "**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, hat als Frischware eine ausgezeichnete Ökobilanz, kommt in hervorragender Qualität aus unserem Land, ist gut bekömmlich, arm an Schadstoffen, leicht verdaulich und schmeckt Jung und Alt. 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?**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene 3-4 mal wöchentlich 200-250 g Kartoffeln (4-5 mittelgroße) bevorzugt als Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree oder Folienkartoffeln.

In der Schul- und Tagesstättenverpflegung sollten nach den neuen Qualitätsstandards in vier Wochen acht Kartoffelgerichte auf dem Speiseplan stehen und höchstens einmal pro Woche ein hoch verarbeitetes Gericht wie Pommes frites, Kroketten oder Halbfertig- und Fertigprodukte.

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)