

## Frühlingsgemüse

Frisches Frühjahrsgemüse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Aromastoffen, die verantwortlich für den guten Geschmack sind.

### Empfohlen wird rund 400 Gramm frisches Gemüse am Tag:

**Karotten** haben ein angenehmes Aroma, einen hohen Nährwert und wenig Kalorien. Es gibt sie in vielfältigen Variationen: Vom Möhrensaft über Kochgemüse bis zur Rohkost. Die Karotte besteht zu 86 Prozent aus Wasser und zu einem Prozent aus Eiweiß. An Mineralstoffen enthält sie vor allem Natrium, Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen. Und an Vitaminen E, K, C und Vitamine der B-Gruppe.

Bekannt ist sie aber vor allem durch ihren hohen Gehalt an Provitamin A, auch Beta-Carotin genannt. Unser Körper kann es in Vitamin A umwandeln, das unsere Haut schützt und unser Sehvermögen stärkt. Beta-Carotin kann ausserdem das Immunsystem gegen Schadstoffe stärken. Die Aktivität der Abwehrzellen steigt und die Zahl der körpereigenen Killerzellen nimmt zu. Zudem zeigen wissenschaftliche Studien, dass dieses Vitamin bestimmten Krebsarten, wie zum Beispiel Lungenkrebs, vorbeugt.

Karotten enthalten auch eine Menge Ballaststoffe, wie beispielsweise Pektin. Dieser Stoff soll gegen Krebs (über den Darm) und Arteriosklerose vorbeugen. Zuviel Karotten sind allerdings nicht gesund. Im Rahmen einer normalen Ernährung besteht kein Grund zur Sorge. Diabetiker sollten auf Grund des hohen Zuckergehaltes nicht zu viele Karotten zu sich nehmen.

**Rhabarber** zählt ebenfalls zu Gemüse, wird aber vorwiegend wie Obst verwendet. Er liefert Vitamin A und C und ist mit 14 Kalorien pro 100 g besonders kalorienarm. Ausserdem besitzt er eine blutreinigende Wirkung, unterstützt die Verdauung und regt den Gallefluss an.

**Kohlrabi** zählt zu den Kohlarten und ist eine Kreuzung zwischen Kohl und Rettich. Er enthält aber Ballaststoffe, die keine so blähende Wirkung wie andere Kohlarten haben. Ausserdem enthält er reichlich Vitamin C, Magnesium und Kalium. Beim Einkauf sollten Sie darauf achten, keine aufgeplatzten Knollen zu kaufen. Ein Tipp: Verwenden Sie die kleineren Blätter des Kohlrabis mit, da sie reich an Mineralstoffen und Betacarotin sind.

**Radieschen und Rettiche** gehören zu einer alten Gemüsefamilie, die aus K Vorderasien stammt. Hier zu Lande sind sie ein fester Bestandteil der Ernährung. Doch nicht nur roh kann man sie zubereiten, auch gedünstet sind diese scharfen Gemüse ein Genuss. Sie enthalten Vitamin C, Kalium, Ballaststoffe und ätherische Öle, die für den scharfen Geschmack diese Gemüses verantwortlich sind.

Quelle: [www.rezepterang.de](http://www.rezepterang.de)



## Wussten Sie, dass.....

**Spargelsamen pulverisiert gegen Übelkeit und Erbrechen helfen und den Magen beruhigen?**

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/spargel.htm>

**Die Blätter des Rhabarbers nicht nur ungenießbar sind, sondern besonders bei rohem Genuss zu Erbrechen und Kreislaufstörungen führen können?**

<http://www.frauenzimmer.de/cms/kochen/kochrezepte/obst/maerz-bis-mai.html>

**Birnen viel Eisen, Kalium und Phosphor enthalten, wodurch ihr eine entwässernde Wirkung, die Stärkung des Nervensystems sowie eine kräftigende Wirkung bei Blutar-mut nachgesagt wird?**

<http://www.frauenzimmer.de/cms/kochen/kochrezepte/obst/maerz-bis-mai.html>

