

Blattgemüse: Vielseitig, nährstoffreich, gesund

Lange Zeit mussten sich Chicorée, Spinat und Wirsing ihren Platz auf den Tellern erkämpfen. Mittlerweile feiert Blattgemüse ein kleines Revival und landet wieder häufiger auf den Speiseplänen. Grund genug, sich einmal genauer mit diesen Wunderwaffen der Natur zu beschäftigen.

15.05.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Blattgemüse – mehr als nur Salat

Mit über 50 verschiedenen Sorten ist Blattgemüse an Vielfältigkeit kaum zu überbieten. Ob Salat, Chicorée oder Mangold – alle Gemüsesorten, bei denen sich die Blätter und Stiele bedenkenlos essen lassen, zählen zum Blattgemüse. Das schließt diverse Kräuterarten, Wildsalate, Kohl- sowie Lauchsorten mit ein. Blattgemüse ist also perfekt geeignet, um Abwechslung in den Speiseplan zu bringen und ihn mit immer wieder neuen Geschmacksnoten zu bereichern.

Auch die Blätter von Wurzelgemüse wie Rote Bete, Karotten oder Radieschen gehören zum Blattgemüse. Sie sind äußerst ballaststoff- und vitaminreich und daher zu gut für die Tonne. Als Einlage in Suppen und Eintöpfen, in Smoothies und Salaten eignen sich die Blätter von Rote Bete, Rettich und Co. hervorragend.

Blattgemüse als Nährstofflieferant

Dank eines hohen Wasseranteils von bis zu 90 Prozent ist grünes und rotes Blattgemüse nicht nur sehr gesund, sondern auch kalorienarm. Zusätzlich enthält es viele wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie pflanzliche Ballaststoffe. Ob B-Vitamine, Vitamin A oder Vitamin C – Blattgemüse ist eine wertvolle Vitaminquelle und unterstützt den Körper

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1753>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

dabei, den Stoffwechsel zu regulieren und das Immunsystem zu stärken.

Darüber hinaus sind beispielsweise Mangold und Salat wichtige Lieferanten pflanzlicher Mineralstoffe und Spurenelemente. Calcium, Magnesium und Kalium sind für den menschlichen Organismus essenziell: Sie tragen zur Zellbildung sowie -stabilität bei und stellen eine normale Funktionen von Stoffwechsel, Muskeln und Organen sicher. Blattgemüsesorten wie Mangold oder Feldsalat enthalten viel Kalium und andere Mineralstoffe und sind weitaus gesünder und kalorienärmer als vergleichbare mineralstoffreiche Lebensmittel wie Fleisch oder Milchprodukte.

Blattgemüse ist zudem ein wichtiger Lieferant von Spurenelementen wie Eisen oder Zink. Als wertvolle Eisenquelle hat sich insbesondere Spinat unter den Blattgemüsesorten einen Namen gemacht: Mit etwa 3,5 mg pro 100 g gehört Spinat zu den Gemüsesorten mit dem höchsten Eisengehalt und ist damit eine pflanzliche – und gesündere – Alternative zu Fleisch als Eisenlieferant.

Hoher Nitratgehalt in Blattgemüse ein Risiko?

Einige Blattgemüsearten wie Rucola oder Spinat enthalten Nitrat, das bei falscher Lagerung in Nitrit umgewandelt wird. Während Nitrate unbedenklich für den menschlichen Organismus sind, können Nitrite in zu großen Mengen den Sauerstofftransport in den Zellen stören. Das bedeutet nicht, dass man deshalb auf den Verzehr von Blattgemüse verzichten sollte. Vielmehr sollten Verbraucher auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten, bei der Blattgemüse mit anderen nährstoffreichen Lebensmitteln wie Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten auf dem Teller landet. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte darauf achten, nitratreiche Lebensmittel nicht zu lange zu lagern und möglichst schnell zuzubereiten. Reste sollten zudem kühl gelagert und vor dem Verzehr noch einmal erhitzt werden.

Blattgemüse in der täglichen Ernährung

Blattgemüse darf bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung nicht fehlen. Ob als Salat, als Smoothie oder gedünstet – Blattgemüse lässt sich auf vielfältige Art und Weise zubereiten und ist somit bestens geeignet für eine abwechslungsreiche Küche. Kohl- oder Kräutersuppen bringen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1753>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Wärme in die kalte Jahreszeit, bunte Salate mit Blattgemüse sind hingegen ideal für die leichte Sommerküche. Zudem haben sich Kohlblätter und andere Blattgemüsesorten auch bei der Zubereitung von Smoothies bewährt. In Kombination mit anderen Gemüsesorten und Obst versorgen die pürierten Powerdrinks den Körper optimal mit Nährstoffen.