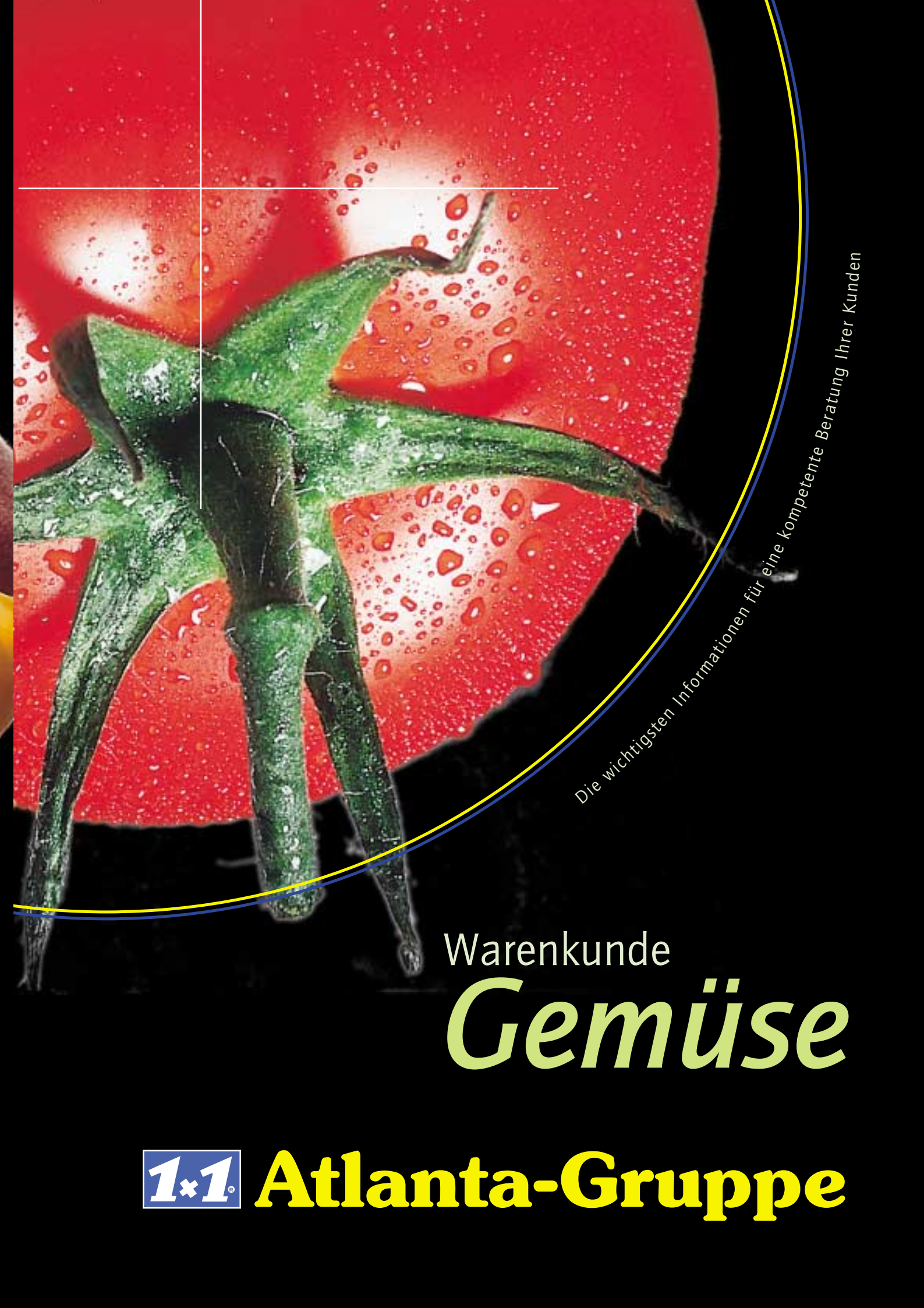




Die wichtigsten Informationen für eine kompetente Beratung Ihrer Kunden

Warenkunde

# *Gemüse*



**Atlanta-Gruppe**

# Gemüse – eine gesunde und umsatzstarke Produktpalette

## Gemüse als Kulturgut

Gemüse hat eine außerordentliche volkswirtschaftliche Bedeutung. Insbesondere der gesundheitliche Aspekt von Gemüse wirkt in zunehmendem Maße auf das Ernährungsbewusstsein der Menschen ein und sorgt für eine stetige Konsumausweitung. Im Hinblick auf eine gesunde Ernährung steht Gemüse - zusammen mit Obst - beim deutschen Verbraucher einsam an der Spitze der als gesund erachteten Lebensmittel.

Die Geschichte europäischer Gemüse beginnt in den mittelalterlichen Aufzeichnungen der Mönche über Heilpflanzen. Als Gemüse bezeichnete man vorerst allein die Wurzeln und Kräutlein, denen - zu Mus, "G'müs" gekocht - heilsame Kräfte nachgesagt wurden, etwa als Mittel gegen Schlangengift, Schlaflosigkeit oder Leber- und Nierenleiden. Damit erfasste man alle heimischen Gemüse, wobei man die Erkenntnisse größtenteils noch aus römischen und griechischen Quellen hatte. Unter den Benediktiner- und Karthäusermönchen war eine vegetarische Ernährung durchaus üblich, denn Gemüse stand für Askese. Der mittelalterliche Adel hingegen schätzte "Wurzel und Kräuter" nur

wenig, ein Vorurteil, das sich bis heute im ländlichen Milieu erhalten hat.

Während in Europa allein Fleisch Wohlstand bedeutet, der Gemüse-Esser aber als armer oder fastender Mensch gilt, zeigt sich in Asien eine ganz andere, ästhetisch-kulinarische Einstellung zum Gemüse. Als Küchen aus der Not entstanden, entwickelte die chinesische und japanische Küche ihre hohe Kultur, deren wesentlicher Teil aus mit Raffinement und Sorgfalt zubereitetem Gemüse besteht. In diesen Ländern ist Gemüse seit undenklichen Zeiten wesentlicher Bestandteil der Mahlzeit, und die Vielfalt der Gemüse steht hier für einen Reichtum aus göttlicher Quelle.

Die kulinarische Landschaft hat sich bei uns in den letzten Jahren gewandelt. Ein immer höher entwickeltes Bewusstsein für eine gesunde Ernährung hat die Beilage Gemüse in die Mitte des Tellers gerückt. Zunehmend gelangen auch Gemüse-Spezialitäten aus tropischen und subtropischen Ländern frisch auf unsere Märkte. Gleichzeitig werden Sorten, die noch vor einigen Jahren als exotisch galten, wie beispielsweise Chinakohl oder Zucchini, jetzt auch bei uns in großen Mengen angebaut.



## Die wirtschaftliche Bedeutung

Der Verzehr von Frischgemüse in deutschen Privathaushalten ist in den letzten Jahren relativ konstant geblieben und beträgt ca. 78 kg pro Kopf, eine Zahl die durchaus steigerungsfähig ist, vergegenwärtigt man sich z. B. den teilweise doppelt so hohen Pro-Kopf-Verbrauch in den Mittelmeerländern Italien und Spanien aber auch Irlands.

Beim Gesamtverbrauch rangieren Tomaten unverändert an der Spitze. 16,6 kg aß jeder Deutsche davon, wobei mehr als die Hälfte dieser Menge in verarbeiteter Form verzehrt wurde. Es folgen Speisezwiebeln, Gurken, Möhren und Kopfkohl.

Beim Verzehr von frischem Gemüse in Privathaushalten sieht die Rangfolge etwas anders aus. Hier liegen Tomaten zwar auch an der Spitze, dann folgen jedoch Möhren, Salatgurken, Zwiebeln und Blumenkohl.

Deutschland ist das wichtigste Einfuhrland für frisches Gemüse und führt mit über 3 Millionen t mehr Gemüse ein als Frankreich, Großbritannien und die derlande zusammen.

### Gesamt-Weltproduktion 1999

|              |          |
|--------------|----------|
| 93.964.000 t | Tomaten  |
| 49.437.000 t | Kopfkohl |
| 43.919.000 t | Zwiebeln |
| 27.138.000 t | Gurken   |
| 18.359.000 t | Möhren   |

# Kohlgemüse

Die kulinarische Bedeutung der botanisch zur Familie der Kreuzblütler zählenden Kohlgewächse hat in Deutschland - anders als bei vielen anderen Gemüsearten - eine lange Tradition. Die ursprünglichen Wildarten sind heute durch Züchtung in Qualität und Ertragshöhe so verbessert, dass dem Verbraucher ein reichhaltiges Angebot zur Verfügung steht. Alle Kohlarten sind von hohem ge-

sundheitlichen und ernährungsphysiologischen Wert. Kohlgemüse sind vor allem eine der wichtigsten und preiswertesten Quellen für Mineralstoffe - nicht zuletzt für das blutbildende Eisen - und Vitamin C.



## Rotkohl

Wie alle Kohlarten hat auch der Rotkohl seine Heimat im mittelländischen Seegebiet und Kleinasien. Heute erfolgt der Anbau vor allem in Belgien, in den Niederlanden, in Frankreich, Skandinavien, Polen, Österreich, Italien und in erster Linie in Deutschland.

Im Unterschied zum Weißkohl hat der Rotkohl einen schwächeren Wuchs, kleinere, sehr feste Köpfe und die auf einem hohen Gehalt an Anthocyan beruhende, charakteristische lila-violette Farbe der Blätter. Die Blätter des hochrunden Kopfes variieren je nach Sorte in der Farbe, wobei die Umblätter häufig einen grünroten Schimmer zeigen. Der Kohlgeschmack des Rotkohls ist typischer und feinerwürziger als der des Weißkohls.

Die wesentlichen Inhaltsstoffe sind: Eiweiß, Kohlenhydrate, die Mineralstoffe Calcium, Kalium, Phosphor, Eisen, Provitamin A, die Vitamine B1, B2 und C.

Rotkohl wird gern roh als Salat oder zu Rohkostspeisen zubereitet. Überwiegend wird er aber als Gemüse gekocht, geschmort oder gedünstet. Zu vielen Fleischgerichten ist Rotkohl eine beliebte Beilage.



## Chinakohl

Außer in China findet man den verbreiteten Anbau von Chinakohl in Japan und in Taiwan. Nennenswerte Anbaugelände in Europa sind die Niederlande, Italien, Spanien, Österreich, Israel und Deutschland.

Durch die vielerorts eröffneten Chinarestaurants gewinnt der Lieblingskohl der Chinesen auch bei uns immer mehr Freunde. Im Unterschied zu den bekannten Kopfkohlarten besitzt der Chinakohl keinen Strunk, sondern die Blätter schließen sich zu einem ovalen, lockeren Kopf zusammen. Die leicht gewellten Außenblätter sind gelb- bis dunkelgrün, mit breiten, weißen Blatttrippen; innen ist der Kopf gelb bis goldgelb. Im Geschmack ist Chinakohl angenehm zart, knackig-mild, dezent-kohlartig.

Wichtige Inhaltsstoffe sind: Kohlenhydrate, Eiweiß,

wertvolle Aminosäuren, geschmacksbestimmende Senföle, Kalium, Calcium, Phosphor, Natrium, Eisen, reichlich Provitamin A und Vitamin C.

Der vielseitig verwendbare Chinakohl vereint die Vorzüge des Kopfsalates, des Weißkohls, der Endivie und des Wirsings. Ob als Salat oder Warmgemüse - für beides ist er gleichermaßen gut geeignet.



## Weißkohl

Der Weißkohl liebt das maritime Klima sowie Gebiete mit hohen Niederschlägen; als bedeutende Anbauländer kommen demnach die Niederlande, Frankreich, Dänemark, England, Griechenland und - an exponierter Stelle - Deutschland in Frage.

Weißkohl ist die wichtigste aller Kopfkohlarten und gilt als ein typisch deutsches Gemüse. Die Bezeichnung "Krauts" der Engländer und Amerikaner für die Deutschen hat mit diesem Gemüse zu tun. Der hochrunde, feste und grüne Kopf des Weißkohls wird von glatten, glänzenden Blättern gebildet. Als besondere Abart des Weißkohls muss der **Spitzkohl** genannt werden; er ist etwas kleiner, weniger fest, insgesamt feiner im Geschmack, knackig im Biss und leicht verdaulich.

Die Inhaltsstoffe des Weißkohls sind Eiweiß, Zucker, schwefelhaltiges Öl, die Mineralstoffe Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Natrium, Jod und Eisen, weiterhin Provitamin A, die Vitamine B1, B2 und - in besonderem Maße - Vitamin C. Weißkohl werden zahlreiche heilende Eigenschaften zugeschrieben.

Weißkohl wird roh und fein geschnitten als Salat und Rohkost oder als gedämpftes bzw. gekochtes Gemüse verzehrt.



## Wirsing

Wirsing ist wie alle Kohlarten mediterranen Ursprungs. Neben der heimischen Produktion erreichen Lieferungen aus den Niederlanden, Frankreich, England und Polen unsere Märkte. Das Angebot ist somit ganzjährig.

Wirsing ist, nach Weiß- und Rotkohl, unsere wichtigste Kopfkohlart. Seine hell- bis dunkelgrünen Blätter bilden lockere, runde oder oval zulaufende Köpfe und sind stark gekraust. Man unterscheidet frühe, mittelfrühe, Herbst- und Wintersorten. Früher Wirsing hat stets ein helles, zartes "Herz"; die späten Sorten haben dunkelgrüne Blätter und einen ausgeprägteren Kohlgeschmack.

Wirsing enthält an wichtigen Inhaltsstoffen Kohlenhydrate, Eiweiß, die Mineralstoffe Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Natrium und Eisen, Provitamin A und Vitamin C.

Wirsingkohl wird gekocht oder gedünstet verzehrt. Außer als Eintopf oder Kohlroulade ist er kurz gedünstet und mit Sahne verfeinert die ideale Beilage für Geflügel- oder Fleischgerichte.



## Brokkoli

In Europa wird Brokkoli hauptsächlich neben Deutschland in Italien, Spanien, Frankreich, Holland und England angebaut. So ist ein ganzjähriges Angebot möglich.

Der Brokkoli oder Spargelkohl ist der "feine" Verwandte des Blumenkohls. Der Blütenstand wächst jedoch nicht wie beim Blumenkohl zu einem einheitlich geschlossenen Kopf zusammen. Die dunkelgrünen, oft fast bläulich schimmernden Blütenröschen sitzen auf locker verzweigten Stielen. Daneben entstehen an der mit großen Blättern besetzten Sprossachse zahlreiche spargelschoßähnliche Seitentriebe. Brokkoli schmeckt

herzhafter als Blumenkohl, entfernt spargel- oder spinatartig.

Der chlorophyllhaltige Brokkoli ist ernährungsphysiologisch besonders wertvoll. Zu nennen ist der Gehalt an Eiweiß, Kohlenhydraten, den Mineralstoffen Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen (mehr als im Spinat!) und Vitaminen, besonders Provitamin A, B1, B2 und C (fast so hoch wie in der Paprika!).

Vom Brokkoli verzehrt man außer der Blume auch die Stiele und sogar die Blätter. Sie ergeben ein wirsingartiges Gemüse. Gekochter Brokkoli findet u. a. Verwendung zu Salaten, Suppen, Soßen, Gemüseintöpfen, Aufläufen, als Gemüse zu Fleischgerichten.

## Blumenkohl

Kultiviert wird Blumenkohl hauptsächlich in Europa und Asien; in Europa bilden Frankreich, England und Italien die Spitze. Auch in allen deutschen Gemüseanbaugebieten wird Blumenkohl produziert. Die Erntesaison hier zu Lande geht von Ende Mai bis Ende Oktober. Die ganzjährige Versorgung ist durch Importe gesichert, hauptsächlich aus den Niederlanden, Italien, Frankreich und Belgien.

Der Blumenkohl ist ein fleischig verdickter, nicht voll entwickelter Blütenstand. Er ist geschlossen und weiß (Hüllblätter schützen vor Sonne), aber auch mit gestutztem Blattwerk erhältlich. Außer dem weißen Blumenkohl gibt es noch grüne Vertreter (**Romanesco** oder Türr-

chenkohl genannt) und violette Abarten.

Der an Vitamin C reiche Blumenkohl ist nicht nur wohlschmeckend, sondern auch eines der am leichtesten verdaulichen Gemüse. Deshalb ist er auch in der Kranken- und Kleinkinderkost unentbehrlich.

Fast immer wird Blumenkohl gekocht. Er eignet sich mit seinem milden Geschmack hervorragend zu vegetarischen Gerichten, begleitet aber auch harmonisch Mahlzeiten von Fisch, Fleisch und Geflügel sowie Eiergerichte.



## Rosenkohl

Als eine der jüngsten Kohlarten entstand Rosenkohl vor etwas mehr als hundert Jahren in der Gegend von Brüssel. Anbauschwerpunkte in Europa liegen heute in den Küstengebieten der Nordsee und des Atlantiks, in Großbritannien, den Niederlanden und in Frankreich. Bei uns beginnt die Ernte Ende August und geht bis in den Dezember. Der Hauptanteil der Importe kommt aus den Niederlanden.

Der Rosenkohl, auch Brabanter, Brüsseler oder Sprosskohl genannt, ist eine Triebknospe, die sich in den

Achseln der Stängelblätter bildet und als walnussgroßes Röschen geerntet wird. Diese bestehen aus zahlreichen dicht auf- und übereinander liegenden Blättchen. Die Röschen können teils mehr als 4 cm Durchmesser erreichen. Die meisten Sorten sind hell- bis dunkelgrün.

Rosenkohl enthält viel Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe und wichtige Mineralstoffe, vor allem Phosphor, Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen.

Der herzhafteste und bissfeste Rosenkohl eignet sich als Gemüsebeilage zu Fleisch-, Wild- oder Geflügelgerichten.



## Kohlrabi

Kohlrabi ist ein typisch deutsches Gemüse. Deutschland ist auch der größte Erzeuger und Verbraucher von Kohlrabi. Hauptanbauggebiete liegen in Nordrhein-Westfalen, Bayern und Baden-Württemberg. Europäische Anbauggebiete finden sich in den Niederlanden, Italien, Frankreich, Österreich, der Schweiz und Polen. Hier wird Kohlrabi fast ausschließlich für den Export nach Deutschland angebaut. Kohlrabi ist ganzjährig erhältlich.

Beim Kohlrabi handelt es sich um eine zweijährige Pflanze, deren Strunk durch Verdickung des Markkörpers eine massive Sprossknolle bildet. Diese ist plattrund, rund oder oval und kann bis zu 20 cm Durchmesser erreichen. Ihre Farbe ist weißlich oder kräftig grün bis violettblau. Der Geschmack des knackigen Kohlrabi ist leicht süßlich, manchmal nussartig, jedoch wenig kohlrabiartig. Jung ist er am zartesten.

Ernährungsphysiologisch gesehen ist der Kohlrabi vergleichbar mit dem Blumenkohl. Inhaltsstoffe sind: Kohlenhydrate (Zucker), Eiweiß, Fett, Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Natrium, Provitamin A, die Vitamine B1, B2, B6 und C. Die Blätter des Kohlrabi eignen sich ebenfalls zum Verzehr; sie sind reich an Karotin und dem wichtigen Mineralstoff Phosphor.

Kohlrabi wird roh in Salaten, aber häufiger noch als warmes Gemüse verzehrt.

## Grünkohl

Die Heimat des Grünkohls liegt im östlichen Mittelmeerraum. Der Hauptanbau erfolgt in den Niederlanden, England, Skandinavien und vor allem in Deutschland. Unser Markt wird fast vollständig von der inländischen Produktion abgedeckt. Die Saison geht von Ende September bis Februar/März.

Grünkohl ist ein Blattkohl. Sein unverzweigter Spross bildet an der Spitze eine offene Blattrosette. Die großen, länglichen Blätter kräuseln sich je nach Sorte mehr oder weniger. Genauso verhält es sich mit der Farbe, die bei frühen Sorten meist hellgrün, bei späteren dunkelgrün bis blaugrün ist. Der Geschmack des Grünkohls ist angenehm würzig und süßlich-herb.

Der gesundheitliche Wert von Grünkohl ist besonders hoch. In Sachen Eiweiß und Kohlenhydraten ist er einfach Spitze vor allen anderen Kohlarten. Außerdem ist Grünkohl nach Möhren der zweitstärkste Lieferant des Provitamins A und rangiert bei Vitamin C gleich hinter Paprika.

Weitere Inhaltsstoffe sind Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Natrium, Eisen usw.



Grünkohl wird hauptsächlich gedünstet oder gekocht verzehrt - mit Kartoffeln und Schweine- oder Gänsefleisch oder mit deftigen Wurstwaren. Eine norddeutsche Spezialität im Raum Bremen und Oldenburg ist das "Kohl und Pinkel"-Essen, Begleiter des Grünkohls ist dabei eine deftige Grützwurst.



# Wurzelgemüse

Wurzelgemüse haben bei uns einen festen Platz auf den Speisezetteln. Nicht nur als Gemüse, sondern auch als Bestandteil eines Salates oder als Rohkost sind sie geschätzt. Es werden ihnen auch heilende Wirkungen zugeschrieben. Eine Reihe kulinarischer Traditionen gilt es allerdings wieder neu zu entdecken: beispielsweise die Rote Bete als Rohkost oder die Steckrübe als wohl-schmeckendes Gemüse. Insbesondere für die Zubereitung der Vollwertkost schätzt man die auch in der kalten Jahreszeit verfügbaren vitamin- und mineralstoffreichen Wurzeln.

## Rettich

Rettich ist in Vorderasien heimisch und gehört zu den ältesten Kulturpflanzen. Der Schwerpunkt des Rettich-anbaus liegt heute in Ostasien, in China, Japan und Korea; in Europa sind es Frankreich, Italien, Österreich, die Niederlande und Deutschland. Das Angebot bei uns ist ganzjährig, wozu auch wesentlich die Importe aus den Niederlanden beitragen.

Rettiche sind rund, zapfen- oder spindelförmig, zylindrisch, oval, walzenförmig, bis 30 cm lang und in der Farbe weiß, rosa, rot, braun, violettblau bis schwarz und rot mit weißen Spitzen. Das hinter der rauhen oder glatten Schale befindliche Fleisch ist stets weiß.

Rettich kommt eine hohe ernährungsphysiologische Bedeutung zu. Inhaltsstoffe sind: Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Calcium, Kalium, Phosphor, Natrium, Eisen, die Vitamine B1, B2, Niacin und C.

Mit dem höchsten Basenüberschuss gehört Rettich zu den gesundheitlich wertvollsten Gemüsen. Den in Rettich enthaltenen Senfölen ist die Diät- und Heilwirkung dieses Gemüses zuzuschreiben. Rettich wirkt appetitför-

## Knollensellerie

Knollensellerie-Anbau finden wir vom Mittelmeerraum, seinem Heimatgebiet, bis Skandinavien. Die führenden Produzenten sind Frankreich, die Niederlande, Belgien und Deutschland.

Unser Markt wird unterstützt durch Importe aus den Niederlanden, Dänemark, Frankreich, Belgien usw. Die

Haupterntesaison geht von September bis November.

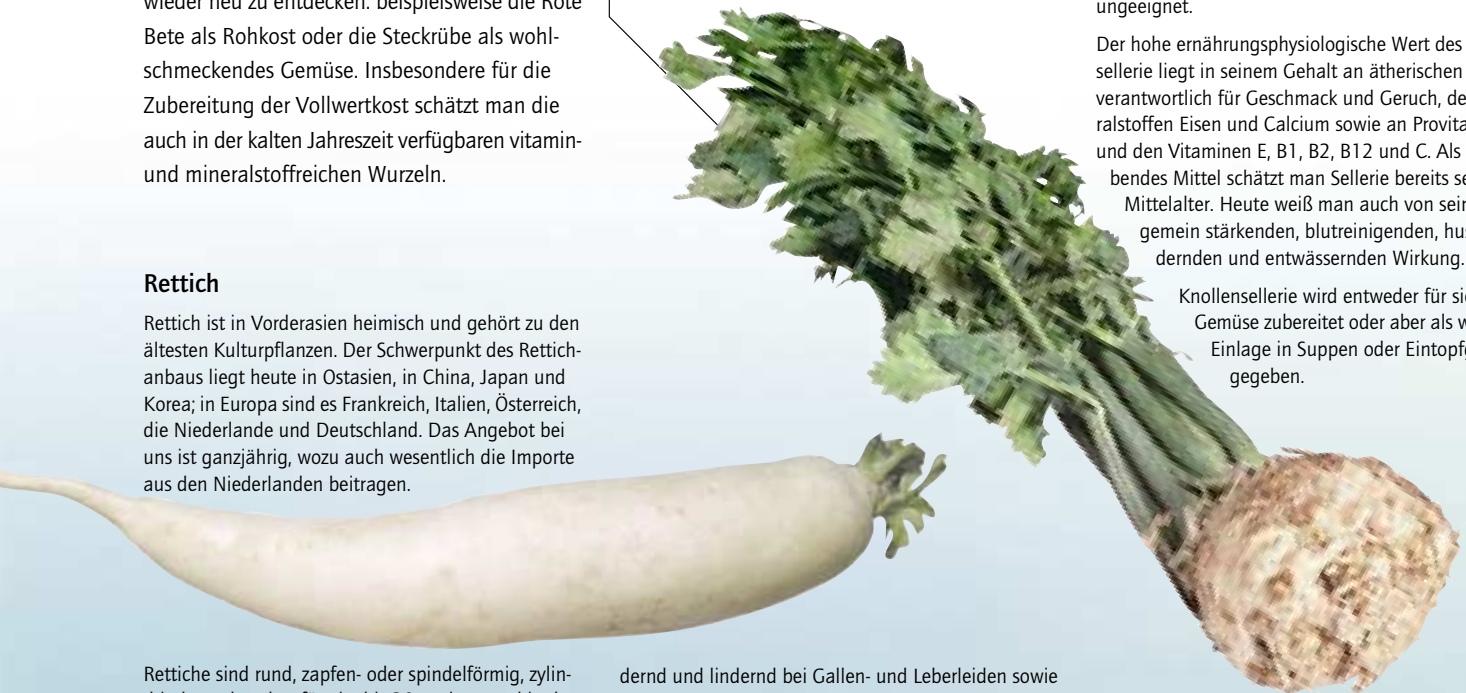
Der Knollensellerie entwickelt eine faustgroße, kugelige Knolle mit einer bräunlich- oder gelblichweißen bis graubraunen Rinde. Das Fleisch ist weißlich und schwammig bis fest. Die verhältnismäßig kurzen Blattstiele sind im Gegensatz zum Bleichsellerie für die Verwendung ungeeignet.

Der hohe ernährungsphysiologische Wert des Knollensellerie liegt in seinem Gehalt an ätherischen Ölen, verantwortlich für Geschmack und Geruch, den Mineralstoffen Eisen und Calcium sowie an Provitamin A und den Vitaminen E, B1, B2, B12 und C. Als harntreibendes Mittel schätzt man Sellerie bereits seit dem Mittelalter. Heute weiß man auch von seiner allgemein stärkenden, blutreinigenden, hustenmildernden und entwässernden Wirkung.

Knollensellerie wird entweder für sich als Gemüse zubereitet oder aber als würzende Einlage in Suppen oder Eintopfgerichte gegeben.

dernd und lindernd bei Gallen- und Leberleiden sowie bei Gicht und Gelenkrheumatismus.

Rettich wird überwiegend roh verzehrt - gerieben, geschnitten, als Brotbelag oder zu Salaten.



### Rote Bete

Rote Bete wird in allen Ländern mit gemäßigttem Klima angebaut, in Europa hauptsächlich in den Niederlanden, Großbritannien und Frankreich, in Deutschland, Polen und Skandinavien. Die Hauptmenge wird im Oktober geerntet.

Rote Bete ist eine tief wurzelnde und daher weitgehend trockenheitsresistente Pflanze. Die rote Farbe ihrer Knollen beruht auf der hohen Konzentration an dem stickstoffhaltigen Glykosid Betanin und an einem gewissen Gehalt an Anthocyan.

Auf Grund ihrer Inhaltsstoffe ist Rote Bete ein außerordentlich nahrhaftes und gesundes Gemüse. Von diesen Stoffen seien genannt: verschiedene organische Säuren, Calcium, Magnesium, Kalium, Phosphor, Natrium, Eisen, Schwefel, Jod, Provitamin A und die Vitamine B1, B2, B6, Niacin und C. Die heilkräftige Wirkung der Rote Bete ist seit langem bekannt. So wirkt Rote Bete appetitanregend und fördert die Gallensekretion.

Süßsauer eingelegt dienen Rote Bete u.a. als Beilage zu kalten Platten; als würziges Warmgemüse passen sie zu Koteletts, Schnitzel und anderen Fleischgerichten.



### Steckrübe

Die Steckrübe wird in allen gemäßigten Klimazonen der Welt angebaut. Unser Markt wird hauptsächlich durch die heimische Produktion bedient. Einige wenige Importe kommen aus den Niederlanden. Die Saison geht von September bis Mai.

Die Knolle der Kohlrübe ist hochrund, ovalrund oder spitz zulaufend. Sie kann kopfgroß und bis 1,5 kg schwer werden. Ihre dicke, rauhe Schale ist weißlich-gelb bis braun-rötlich, das Fleisch weiß bis gelb. Für Speisezwecke werden die gelbfleischigen Sorten bevorzugt, die weißfleischigen hingegen dienen vorwiegend als Viehfutter. Die zu Unrecht in den Ruf eines minderwertigen Gemüses gelangte Steckrübe hat einen herb-süßen Geschmack, vergleichbar mit dem der Möhre. Die gelbe Farbe der Steckrübe beruht auf dem Gehalt an Carotin.

Ihr ernährungsphysiologisch hoch einzuschätzender Wert liegt vor allem an dem verhältnismäßig hohen Gehalt an Zucker, vor allem Traubenzucker; außerdem enthält die Rübe Eiweiß, Fett, schwefelhaltige ätherische Öle, wichtige Mineralstoffe, Provitamin A sowie die Vitamine B1, B2, C und Nikotinsäureamid. Auf Grund ihres sehr hohen Wassergehaltes (84 %) ist die Steckrübe unser kalorienärmstes Wurzelgemüse.

Steckrüben werden gekocht als Gemüse, als köstliche Beilage zu Fleischgerichten oder als deftiger Eintopf verzehrt.



### Möhre (Karotte)

Mit einer Anbaufläche von ca. 468.000 ha und einer Gesamtproduktion von rund 5,4 Mio t ist die Möhre eine der wichtigsten Gemüsearten überhaupt. Anbau findet praktisch in allen Ländern der Welt statt; in Europa in großem Umfang in Italien, den Niederlanden, Frankreich, Belgien, Großbritannien, Polen, Spanien und Deutschland.

Die 30-80 cm hoch werdende Möhre besteht aus einer dicken, fleischigen Pfahlwurzel samt Stängel und Blättern. Die Form der Wurzel variiert wie ihre Farbe (weiß, gelb, rot, violett oder dunkelrot). Die kurzen, rundlichen, stumpfen Sorten nennen wir Karotten. Botanisch sind Möhren und Karotten aber das Gleiche. Die Möhre/ Karotte hat einen fein süßlichen, aromatischen Geschmack.

Die Möhre ist das Gemüse mit dem weitaus höchsten Karottingehalt. Karotin wird im menschlichen Körper in Verbindung mit Fett in Vitamin A umgewandelt.

Vitamin A wird für das Wachstum sowie für Haut- und Sehfunktionen benötigt. Weitere Inhaltsstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiß, Lecithin, Glutamin, wenig Fett, Anthocyan, Kalium, Calcium, Eisen, die Vitamine B1, B2, C und E. Möhren wirken harntreibend, blutbildend und antibakteriell.

Zum Rohverzehr eignen sich am besten die frühen Möhren, ob frisch aus der Hand, als Salat, auf Rohkostplatten oder als Saft ausgepresst. Häufiger ist aber die Verwendung der Möhre gekocht oder geschmort.



### Schwarzwurzel

Die bedeutendsten Produktionsländer der Schwarzwurzel sind Belgien, Frankreich und die Niederlande. Die Saison geht von Oktober bis April.

Die Schwarzwurzel, auch Winterspargel genannt, ist eine braun- bis schwarzzindige, walzen- bis leicht spindelförmige Pfahlwurzel mit weißem Milchsaft. Das Innere der Wurzel ist fleischig, weich, weiß und hat einen ausgezeichneten, zarten, leicht nuss- oder mandelartigen, an Spargel erinnernden Geschmack.

Unter den Gemüsearten wird der Gesamtnährwert der Schwarzwurzel nur noch von Erbsen und Bohnen übertroffen. Die Schwarzwurzel besteht zu 78 % aus Wasser - dennoch ist sie ernährungsphysiologisch besonders hoch anzusetzen. Ihre wesentlichen Inhaltsstoffe sind die Glykoside Inulin, Asparagin, Cholin und Lävulin, Eiweiß, Fett, Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Natrium, Provitamin A und die Vitamine B1, E und C. Die Schwarzwurzel kann als Schonkost empfohlen werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks kann man sie einige Tage aufbewahren.

Schwarzwurzeln werden fast ausschließlich als Kochgemüse verwendet. Man isst sie als schmackhafte Beilage in weißer Soße zu gebratenem Rind- und Schweinefleisch, einzeln oder zusammen mit Möhren, Sellerie, Zwiebeln, Bohnenkraut und Fleischklößchen sowie als Salat angemacht.



# Fruchtgemüse



Unter den Fruchtgemüsen sind botanisch gesehen Nachtschattengewächse (Paprika, Tomaten), Kürbisgewächse (Gurken, Riesenkürbis, Zucchini) und Gräser (Zuckermais) vertreten. Sie unterscheiden sich in den ernährungsphysiologischen Eigenschaften und den Verwendungszwecken. Ebenfalls hier zugeordnet sind die zu den Schmetterlingsblütlern zählenden Hülsenfrüchte Bohnen und Erbsen.



## Aubergine

Auf Grund ihres hohen Sonnen- und Wärmebedarfs werden Auberginen vorwiegend im südlichen Mittelmeerraum und in fast allen tropischen und subtropischen Klimazonen angebaut. Außer durch die noch junge heimische Produktion von Juli bis Oktober werden wir durch Importe aus Italien, Spanien, der Türkei, Israel und den Niederlanden ganzjährig mit Auberginen beliefert.

Die bei uns angebotenen Auberginen sind überwiegend rundoval mit glatter, glänzender, dunkelvioletter Oberfläche. Das weißliche bis cremefarbene Fruchtfleisch enthält zahlreiche winzige, essbare Kerne. Die Aubergine ist von mildem Geschmack und pikantem Aroma.

Die Aubergine besteht größtenteils aus Wasser; im Wesentlichen enthält sie außerdem die Mineralstoffe Calcium und Eisen sowie die Vitamine der B-Gruppe und C. Erstaunliche Eigenschaften werden der Aubergine zugeschrieben: Sie soll heilend wirken bei Rheuma, Ischias und Nierenleiden; der Gemüsesaft fördert die Gallensekretion und senkt den Cholesterinspiegel des Blutes; die Aubergine gilt als ideale Kost für Diabetiker.

Auberginen eignen sich nicht zum Rohverzehr. Aber gegrillt oder gebraten, geschmort, gedünstet, gefüllt, in Aufläufen oder Eintöpfen, allein und vor allem mit anderen Gemüsen wie z.B. Tomaten, Paprika, Zwiebeln etc. bieten Auberginen unendlich viele leckere und abwechslungsreiche Zubereitungsmöglichkeiten.



## Dicke Bohnen

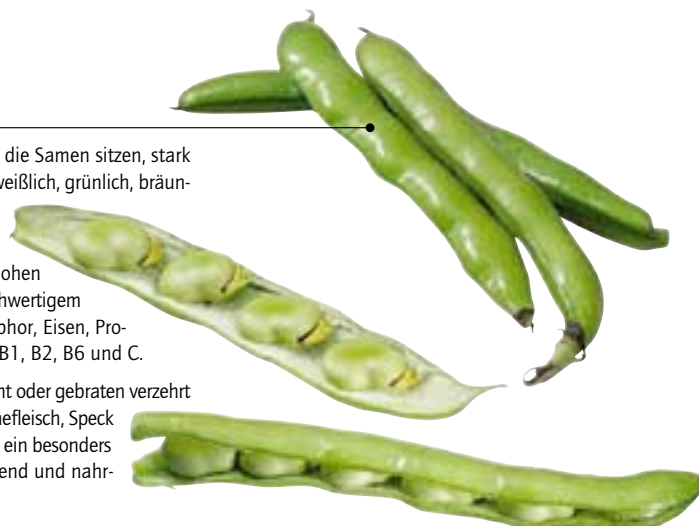
Der Anbau von Dicken Bohnen erfolgt in der Türkei, in Marokko sowie den Ländern Italien, Spanien, Großbritannien, Frankreich, den Niederlanden und Deutschland. Die Inlandsernte geht von Juni bis September. Importe erreichen uns von Januar bis September aus den Mittelmeerländern Italien, Frankreich und Spanien.

Die Dicke Bohne gehört trotz ihres Namens botanisch nicht zu den Bohnen, sondern zu den Wicken. Sie ist eine mit einem kräftigen Stängel bis 100 cm hoch wachsende Hülsenfrucht, in deren oberen Blattachsen reinweiße oder schwarzweiße Blüten sitzen. Aus ihnen entwickeln sich die Hülsen, außen samtartig behaart, dickschalig, später derb-lederartig, mit schwammigem

Fleisch und an den Stellen, wo die Samen sitzen, stark aufgetrieben. Die Samen sind weißlich, grünlich, bräunlich oder auch rot und violett-schwarz.

Dicke Bohnen besitzen einen hohen Gehalt an Kohlenhydraten, hochwertigem Eiweiß, Calcium, Kalium, Phosphor, Eisen, Provitamin A und den Vitaminen B1, B2, B6 und C.

Dicke Bohnen sollten nur gekocht oder gebraten verzehrt werden. Zusammen mit Schweinefleisch, Speck und Zwiebelwürfeln ergeben sie ein besonders deftiges Gericht, wohlschmeckend und nahrhaft zugleich.



## Artischocke

Angebaut wird die Artischocke in allen gemäßigten und südlichen Breitengraden, schwerpunktmäßig im gesamten Mittelmeerraum. Bedeutende Erzeuger sind: Frankreich, Italien, Spanien, Ägypten, Israel, Marokko, Türkei und die USA. Artischocken gibt es fast das ganze Jahr über, überwiegend im Spätherbst und Spätfrühjahr.



Artischocken sind rundlich oder zylindrisch mit etwa 7-13 cm Durchmesser, violett oder grün und wiegen 150-500 g. Sie bestehen aus einem fleischigen Boden, dem wertvollsten Teil des Blütenkopfes, und den dachziegelartig übereinander liegenden Hüllblättern. Diese weisen am unteren Ende fleischige Verdickungen auf, die, wie auch der Boden, verzehrt werden.

Artischocken enthalten im wesentlichen das Kohlenhydrat Inulin und den Bitterstoff Cynarin sowie Eiweiß, Calcium, Eisen, Provitamin A und Vitamin B1. Die Stärke Inulin wird beim Kochen zu Fruchtzucker und kann - wichtig für Diabetiker - ohne das Hormon Insulin abgebaut werden. Seit Jahrhunderten schätzt man in der Populärmedizin die wohltuende Wirkung aller Teile der Pflanze auf Magen, Galle und Leber.

Artischocken werden gekocht gegessen. Bei dem populärsten Rezept werden die abgezapften Blätter in würzige Saucen getunkt und das Fruchtfleisch am unteren Ende mit den Zähnen abgestreift. Als Höhepunkt kann dann der köstliche Boden mit Gabel und Messer gegessen werden. Sie passen aber auch vorzüglich zu den verschiedensten Fleischgerichten, ergeben köstliche Cremesuppen und sind in vielen weiteren Zubereitungsarten zu verwenden.



## Tomate

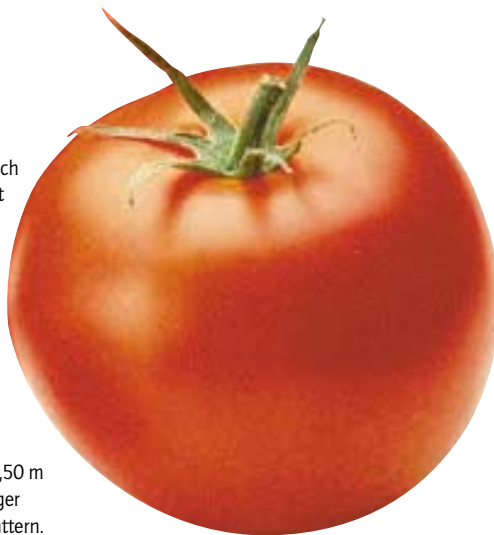
Christoph Kolumbus brachte die Tomate 1498 nach Europa. Ihren Siegeszug begann sie allerdings erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Heute ist die Tomate eine der bedeutendsten Gemüsearten überhaupt. Weltweit, in allen Klimazonen, wird sie angebaut. Den stärksten Anbau haben wir in Amerika und Europa. Die bescheidene deutsche Produktion wird durch ganzjährige Importe aus 20 Ländern ergänzt, u.a. aus den Niederlanden, Spanien, Frankreich, Italien, Marokko, Rumänien und Portugal.

Die Tomate ist ein frostempfindliches, krautiges, bis 1,50 m hohes Nachtschattengewächs mit mehr oder weniger stark mit Drüsenhaaren besetzten Stängeln und Blättern.

Diese verleihen der Pflanze den arteigenen Geruch. An den mehr oder weniger stark verzweigten Stängeln hängen in Trauben gelbe Blüten und die Früchte. Botanisch sind es Beeren, die auch hellgelb, orangerot, scharlachrot oder gar violett sein können. Tomatensorten unterscheiden sich in Form, Größe und Gewicht der Früchte teils ganz erheblich.

Die "normalen" Rundtomaten sind die am bekanntesten. Größe und Gewicht variieren im Schnitt von 40-75 mm bzw. 50-100 g. Das Fruchtfleisch enthält verhältnismäßig viel Fruchtsäure und hat einen angenehm würzigen Geschmack.

Fleischtomaten sind größer und wiegen im Schnitt 100-250 g. Sie sind mehr oder weniger unregelmäßig gerippt. Ihr Fleischanteil ist besonders hoch. Außerdem enthalten sie weniger Samenkerne. Fleischtomaten sind schnittfest, enthalten wenig Fruchtsäuren und sind deshalb süß und wohlschmeckend.



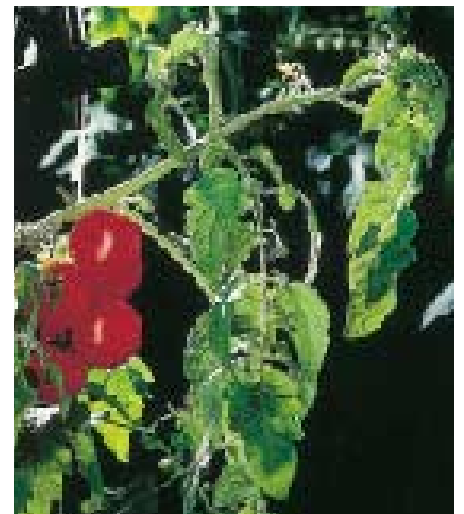
Kirschtomaten sind kirschgroß, leuchtend scharlachrot oder gelb. Sie sind besonders süß und eignen sich vorzüglich zum Rohgenuss, zum Garnieren von Platten, für Cocktails oder auch zum Einlegen.

Ebenfalls wegen ihrer Süße und ihrem konzentrierten Aroma besonders geeignet für Rohverzehr und Salate ist die Flaschentomate. Diese immer stärker gefragte Sorte ist meist leuchtend-rot, dickfleischig und kernarm. Flaschentomaten lassen sich gut schälen und werden deshalb auch häufig zum Kochen genutzt.

Tomaten sind ein außerordentlich kalorienarmes (sie enthalten 94 % Wasser), aber dennoch besonders wertvolles Gemüse. Sie enthalten mindestens 7 Mineralstoffe, vor allem Kalium, 10 Spurenelemente, 13 Vitamine, darunter Vitamin C, 3 Fruchtsäuren, besonders Zitronensäure, und Zucker. Außerdem enthalten sie Lykopene (rote und gelbe Farbstoffe aus der Stoffgruppe der Karotine), die erst durch Erhitzen für den menschlichen Organismus verwertbar werden. Lykopene stabilisieren die Schutzmembran der Körperzellen,

schützen also die Zellbestandteile. Ein anderer bemerkenswerter Stoff ist Tymin, der unsere Stimmung positiv beeinflusst. Diese Stoffe stärken auch das Immunsystem.

Tomaten lassen sich roh, in Salaten und Vorspeisen, gedünstet zu Fleisch, in Gemüseintöpfen, Aufläufen, Pizzen, Saucen, Suppen oder gegrillt und überbacken sowie, besonders die großen Fleischtomaten, gefüllt zubereiten. Die kleinen Cherrytomaten eignen sich neben dem Rohverzehr hervorragend zum Garnieren oder für Cocktails.





### Gurke

Auf Grund ihrer subtropischen Heimat haben Gurken hohe Ansprüche an den Standort, vor allem in Bezug auf Wärme. Salatgurken werden weltweit angebaut, überwiegend in Gewächshäusern. Die bedeutendsten Anbauländer in Europa sind die Mittelmeerländer, die Niederlande und Deutschland. Importe kommen, um ein ganzjähriges Angebot zu gewährleisten, größtenteils aus den Niederlanden, Griechenland und Spanien.

Bei der Gurkenpflanze handelt es sich um ein Fruchtgemüse mit fleischigen Beerenfrüchten in sehr verschiedenen Formen und Größen. Salatgurken werden bis zu 40 cm lang und ca. 10 cm dick. Sie sind meist gleichmäßig geformt, manchmal walzenförmig oder an den Enden verjüngt, sowie von glatter, leicht bis mäßig geriefter Schale. Ein neuer Typ der Salatgurke ist die Minigurke. Sie ist angenehm süß im Geschmack mit intensivem Gurkenaroma.

Mit ihrem hohen Gehalt an Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen und anderen Mineralstoffen, an Kohlenhydraten, Eiweiß sowie den Vitaminen A, B1 und C sind Gurken eines unserer gesündesten, basenreichsten Gemüse. Sie sind harnsäurelösend und wassertreibend und besitzen einen hohen diätetischen Wert. Gürkensaft schließlich enthält einen Wirkstoff, der die Durchblutung der Haut fördert und deswegen auch in der Kosmetik Verwendung findet.

Gurken können geschält und ungeschält verwendet werden. Bei uns werden Gurken hauptsächlich roh in Salaten verzehrt, allein für sich oder zusammen mit anderen Gemüsen wie Tomaten, Blattsalaten, Bohnen, Paprika, mit Dill und anderen Kräutern gewürzt. Aber auch in der warmen Küche sind sie als Schmor Gemüse oder gefüllt mit pikanter Fleischfarce sehr beliebt.



### Zucchini

Für unsere Märkte werden Zucchini in allen Mittelmeerlandern angebaut. Aber auch die deutsche Produktion erzeugt immer größere Mengen dieses köstlichen Gemüses.

Wenn auch Zucchini ausgewachsen bis zu 40 cm lang und mehr als 2 kg schwer werden können, ist die ideale Verzehrgröße bei 20 cm Länge. Dann sind sie besonders zart im Geschmack. Ihre Form ist gurken- oder walzenförmig, sechskantig und mit abgerundetem Ende.

Meist sind die Früchte hell- bis dunkelgrün. Es gibt aber auch weiße, cremefarbene und gelbe Zucchini. Das Fruchtfleisch ist bei allen Sorten weiß bis hellgrün mit vielen kleinen, essbaren, weichen Kernen.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind: Kohlenhydrate, Eiweiß, Calcium, Phosphor, Eisen und die Vitamine A, B1, B2, B6 und C.

Junge Zucchini können auch roh für Salat verwendet werden. Große Früchte eignen sich besonders zum Füllen oder als leckeres, gedünstetes Gemüse.



### Zucchini-Lasagne

6-8 Portionen

#### Zutaten:

750 g Hackfleisch  
etwas Öl  
1 Zwiebel (in Würfel schneiden)  
1/2 TL Oregano  
1/2 TL Basilikum  
1/2 TL Rosmarin  
Salz  
250 g Tomatensauce  
250 g Frischkäse  
250 g Hüttenkäse  
250 g Sauerrahm  
1250 g Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden  
grüner Pfeffer grob zerstoßen

#### Zubereitung:

Hackfleisch in Öl anbräunen, Zwiebelwürfel, Pfeffer, Kräuter und Tomatensauce zugeben, 5 Minuten köcheln lassen. Frischkäse, Hüttenkäse und Sauerrahm cremig rühren. In eine gefettete Kasserolle eine dünne Schicht Fleischmasse füllen, darauf eine Schicht Zucchini geben, mit Käsemasse bedecken, wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Lage Fleisch beenden. Zugedeckt bei 250 Grad im Backofen 30 Minuten garen. Abdecken und weitere 30 Minuten bei 200 Grad fertig garen.

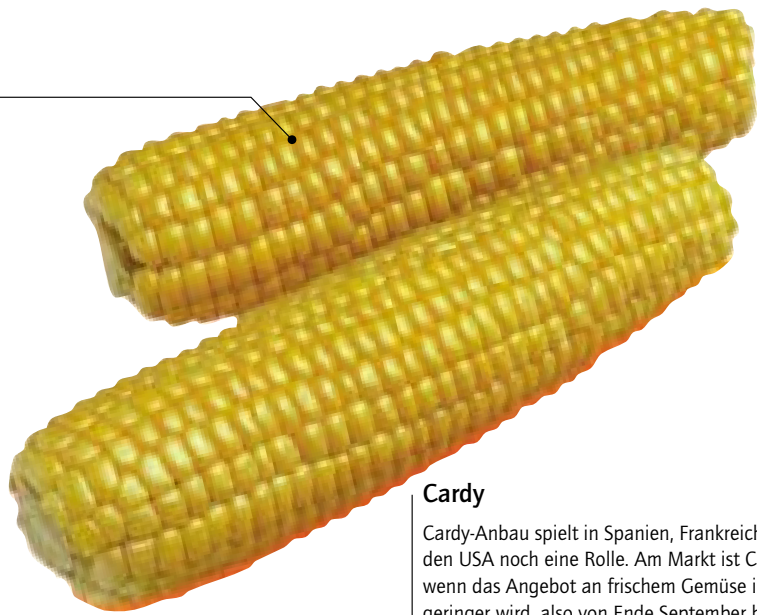
## Zuckermais

Das Hauptanbaugebiet für Zuckermais sind heute die USA. Größere Bedeutung hat der Anbau von Zuckermais auch in Frankreich, Spanien, Israel, England und in den Niederlanden. Nach Deutschland gelangte Zuckermais erst nach dem Zweiten Weltkrieg. Die begrenzte heimische Produktion wird von Juli bis November geerntet und durch Importe aus Frankreich, Italien, Spanien, Israel und den USA unterstützt.

Der längliche Kolben des Zuckermaises ist dicht mit hellgelben, zarten Körnern besetzt. Die Kolben sind eingehüllt in schilfgrüne Blätter. Die saftigen Körner schmecken deutlich süß und aromatisch.

Frischer Zuckermais ist eines der gehaltvollsten Gemüse und gilt auch als Diätahrungsmittel. Die Körner enthalten in bestausgewogener Dosierung Kohlenhydrate, Eiweiß, Kalium, Phosphor, Magnesium sowie Provitamin A und die Vitamine B1, B2, B3, B6 und C. Außerdem enthält Zuckermais – deshalb der Name – Zucker, neben Glucose und Fructose hauptsächlich Saccharose. Der Prozess der Umwandlung von Zucker in Stärke verläuft beim Zuckermais verlangsamt ab, deshalb schmeckt er so süß.

Natürlich kann man Zuckermaiskörner roh essen; üblicher jedoch ist es, sie zu kochen, zu dünsten oder zu grillen. Besonders lecker ist es, den Maiskolben ca. 15 Minuten in Wasser mit einer Prise Zucker zu kochen, mit Butter zu bestreichen, zu salzen und dann die Körner vom Kolben abzuknabbern. Oder es werden die Körner vom garen Zuckermaiskolben abgestreift und in geschmolzener Butter geschwenkt, gewürzt und als Gemüsebeilage serviert.



## Bohnen

Überall in der Welt gehört die Bohne zu den wichtigsten Kulturpflanzen. Schwerpunkte des weltweiten Anbaus sind Europa und Ostasien. In Europa führen Italien, Frankreich und Spanien. Importe erreichen uns zusätzlich aus den Niederlanden, der Türkei, aus Polen, Ägypten, Äthiopien, Südamerika sowie aus den afrikanischen Ländern.

Unterschieden werden die Busch- und Stangenbohne. Während sich die Buschbohne buschartig entfaltet und kurze und kräftige Stängel besitzt, benötigt die Stangenbohne eine Stütze und besitzt lange und dünne Stängel. Sowohl Busch- als auch Stangenbohnen sind je nach Sorte grünhülsig oder gelbhülsig. Bohnen mit gelber Hülse heißen Wachsbohnen. Aber nicht nur die Hülsen können sehr unterschiedlich in Form und Farbe sein, so ist es auch mit den Samen: rund, kugelig, flach, lang, weiß, hell über rotbraun bis schwarz und bunt gesprenkelt.

Die Hülsen der Haricots verts sind fast stricknadeldünn mit rundem Querschnitt und ohne Samen. Anbau hauptsächlich in Frankreich und den Niederlanden. Sehr ähnlich sind die aus Kenia importierten Kenia-Bohnen.

Kurze, grüne Hülsen haben die jung und zart gepflückten Prinzess- und Delikatessbohnen. Langhülsige Sorten, deren Hülsen klein und unausgewachsen gepflückt werden, fallen nicht darunter.

Brechbohnen sind dickfleischige und rundhülsige Bohnen, die sich auch ausgereift glatt durchbrechen lassen.

Die Hülse der Zuckerbohnen ist stark runzelig und fleischig, bei der Reife um die Samen herum einfallend.

Süßer als viele andere Sorten sind die Speckbohnen. Ihre Form ist grob, die Hülsen sind lang und fleischig.

Der Nährwert von Bohnen ist beachtlich. Sie enthalten Eiweiß, Kohlenhydrate, die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Spurenelemente, Provitamin A sowie die Vitamine der B-Gruppe, C und E. Reife und trockene Hülsen können zur Herstellung eines Tees dienen mit entwässernder, harntreibender Wirkung, der auch zur Behebung von Stoffwechselstörungen bei Gicht und Rheuma beiträgt.

Wegen des gesundheitsschädlichen Phasin-Gehalts der rohen Hülsen werden Bohnen nur in gekochtem Zustand verwendet. Die häufigsten Verwendungsmöglichkeiten sind Bohnensuppen in den verschiedensten Variationen und Geschmacksrichtungen, sowie als Beilage oder eigenständiges Gericht.



## Cardy

Cardy-Anbau spielt in Spanien, Frankreich, Italien und den USA noch eine Rolle. Am Markt ist Cardy dann, wenn das Angebot an frischem Gemüse im Herbst geringer wird, also von Ende September bis Ende Dezember. Importe kommen dann aus diesen Ländern.

Botanisch ist Cardy mit der Artischocke verwandt. Die 100-150 cm hoch werdende Pflanze entwickelt eine Rosette von Blättern mit langen silbrig-grau-grünen, bleichsellerieähnlichen Blattstielen. Diese schmecken leicht bitter, nussartig und würzig.

Wie die Artischocke enthält Cardy den Bitterstoff Cynarin. Dieser regt die Tätigkeit der innersekretorischen Drüsen, insbesondere der Galle, an und fördert die Verdauung. Außerdem ist im Cardy Insulin enthalten, das ihn für Zuckerkrankte gut verträglich macht. Bleibt noch sein Vitamin C-Gehalt zu erwähnen.

Vom Cardy verzehrt man die Blattstiele. Darin ist er dem Bleichsellerie, dem Fenchel und Spargel ähnlich. Die Rezeptmöglichkeiten sind vielfältig. Empfehlenswert ist die Verwendung als schmackhafte Beilage zu Fleischgerichten oder als Bestandteil eines Gemüsetopfes.





### Kürbis

Riesenkürbis-Anbau erfolgt in vielen Ländern der Welt, u.a. in China, der Türkei, Japan, Ägypten, Argentinien, Mexiko usw. In Europa sind Frankreich und Griechenland führend. Der erwerbsmäßige Kürbisbau spielt bei uns keine große Rolle. Die Inlandsernte geht von September bis November, in den Folgemonaten unterstützt durch Importe aus südlichen Ländern.

Der Riesenkürbis ist eine kräftig rankende Pflanze. Ihre Früchte - botanisch gesehen, sind es Beerenfrüchte - variieren in Größe und Färbung. Sie werden gewaltig groß, bis zu einem halben Meter im Durchmesser und bis 75 kg schwer. Unter der ungenießbaren, derben Schale liegt das sehr weiche, saftige, zarte, gelbe Fruchtfleisch, in dessen Mitte sich Fächer mit zahlreichen

Kernen befinden.

Der Riesenkürbis besteht zu 95 % aus Wasser, enthält aber dennoch wichtige Inhaltsstoffe, nämlich Kohlenhydrate (Zucker), Eiweiß, Calcium, Eisen, Provitamin A, Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C. Der Kürbis hat eine hohe diätetische Wirkung. Außerdem wirkt er harntreibend bei Nierenerkrankungen.

Kürbisse werden am häufigsten zu süßsaurem Essiggemüse zubereitet. Weitere schmackhafte Verwendungsmöglichkeiten sind: Kürbissuppen, gekochtes Kürbisgemüse, Kürbiseintopf, Kürbisauflauf, Kompott, Kürbisbrot usw.

### Zuckererbse

Erbsen werden auf der ganzen Welt angebaut. Flächenmäßig stehen sie an 4. Stelle aller Gemüsearten. Europas Anbauschwerpunkte liegen in Großbritannien, Frankreich und Italien. Deutschland mit seiner von Juni bis Ende August dauernden Ernte fällt da einigermaßen zurück, erfährt aber kaum Importe an Frischware.

Zuckererbsen unterscheiden sich von anderen Erbsensorten dadurch, dass sie an der Innenwand der Hülse keine Pergamentschicht ausbilden. Wie der Name nahelegt, ist auch ihr Zuckergehalt höher als der anderer Sorten. Zuckererbsen sind deshalb vollständig genießbar; die süße Hülse ebenso wie die darin befindlichen Samen.

Der Gehalt an biologisch hochwertigem Eiweiß ist in Erbsen besonders hoch. Weiterhin sind zu nennen: Kohlenhydrate (Stärke und Zucker), Fett, Lecithin, Mineralsalze (Kalium und Phosphor), die Vitamine B1, B2 und E und in eher geringen Mengen Provitamin A und Vitamin C.

Verzehrt werden sollten Zuckererbsen nur gegart, also in Salzwasser gekocht oder in Butter gedünstet. Zuckererbsen können mit der Hülse gegessen werden. Empfehlenswert sind Rezepte der mediterranen Küche, hier kommt der zarte, zuckrige Erbsengeschmack am besten zur Geltung.



### Okra

Heute ist die Okra über Afrika, ihre Heimat, hinaus ein beliebtes Gemüse, das nach Deutschland in erster Linie durch die türkischen und griechischen Neubürger gelangte. Importe erreichen uns das ganze Jahr über aus afrikanischen und mittel-/südamerikanischen Ländern.

Die Okra gehört zu den Fruchtgemüsen. Die bis 2,50 m hoch werdende Okra-Pflanze hat gezähnte Blätter und gelbe Blüten. Ihre Früchte ähneln der Peperoni. Je nach Sorte sind sie 4-15 cm lang. Die Schale der Schote ist grün bis gelblich. Im Innern befinden sich kleine, runde, weiche, weißliche Samenkörner. Der Geschmack der Okra ist mild und säuerlich-pikant.

Okras sind äußerst kalorienarm. Ihre Inhaltsstoffe sind: Kohlenhydrate, Eiweiß, wenig Fett, Calcium, Eisen, Provitamin A, die Vitamine B1, B2 und C.



### Paprika "Al Greco"

- 4 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 200 g Schafskäse
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian

#### Zubereitung:

Von den roten Paprika den Deckel abschneiden und entkernen. Gelbe Paprika, Zucchini, Aubergine würfeln und bißfest anbraten, kräftig würzen und mit dem gewürfelten Schafskäse in die roten Paprika füllen. 15 Minuten im Ofen bei 180° C backen.

### Paprika "Arabica"

- 4 grüne Paprika
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 100 g Mangold
- 1 Broccoli
- 100 g Cuscus
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Chillipulver

#### Zubereitung

Den Cuscus nach Packungsbeschreibung zubereiten. Gemüse putzen und waschen. Die kleinen grünen Paprika der Länge nach halbieren und entkernen. Die Möhre in kleine Stücke, den Mangold in feine Streifen schneiden. Broccoli in kleine Röschen teilen, die Zwiebel würfeln. Zwiebel, Möhre und Broccoli in einer Pfanne anschwitzen, die Pfanne abdecken und alles 5 Minuten dünsten. Dann alles mit dem Mangold und dem Cuscus vermengen, würzen und in die Paprikahälften füllen. Im Ofen bei 180°C 15 Minuten backen.

### Paprika "Oriental"

- 4 gelbe-spitze Paprika
- 150 g Lammhack
- 2 Tomaten
- je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
- 4 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Die Paprika der Länge nach aufschneiden und entkernen. Die Zwiebel schälen und mit den Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Thymian und Rosmarin von den Stielen zupfen und klein hacken. Die Tomate entkernen und würfeln. Das Hackfleisch und die Zwiebel in heißem Öl anbraten und die Kräuter zugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, die Tomatenwürfel unterziehen und alles in die Paprika füllen. Im Ofen bei 200°C 15 Minuten backen.

### Paprika

Paprika wird in zahlreichen Ländern kultiviert, u.a. in Italien, Frankreich, Spanien, Griechenland, Israel und in vielen afrikanischen, asiatischen, mittel- und südamerikanischen Ländern. Auch in Deutschland ist Paprika heute, nicht zuletzt durch unsere Neubürger, ein fester Bestandteil des Gemüsesortiments. Paprika gibt es das ganze Jahr über, Saisonspitzen sind vom Sommer bis zum Spätherbst mit Lieferungen vor allem aus Spanien, Italien und den Niederlanden.



Paprika wächst an einem 30-100 cm hoch werdenden Busch. Die Früchte, "Paprikaschoten", gibt es in vielen Formen, Farben und Größen. Die runden oder blockförmigen bis länglich schmal und spitz zulaufenden Schoten erreichen Faustgröße und bis 250 g Gewicht. Die glatte, glänzende Haut kann rot, gelb, grün, aber auch orange, weiß, violett und schwarz sein. Im Inneren befinden sich Fruchtkammern und Kerne. Paprika schmeckt knackig-frisch und mild-würzig.

Die Unterscheidung in Gemüse- und Gewürzpaprika (Peperoni, Spanischer Pfeffer) beruht auf dem Geschmack bzw. dem Gehalt des Alkaloids Capsaicin, das im letzteren ungleich mehr vorhanden ist. Gewürzpaprika bildet meist spitz zulaufende Schoten von bis zu 15 cm Länge. Das Fruchtfleisch ist fester und dickhäutiger, scharf bis sehr scharf (je nach Capsaicin-Gehalt) und würzig. Besonders feurig sind die kleinen Chillischoten.

Ein weiterer Paprika-Typ neben Gemüse- und Gewürzpaprika ist der vor hundert Jahren in Ungarn gezüchtete Tomatenpaprika, den man für eine Kreuzung zwischen Gemüsepaprika und Tomate halten könnte. Die Fruchtwände des Tomatenpaprkas sind fleischig und saftig. Die Frucht ist geschmacklich schärfer als Gemüsepaprika, dafür aber weitaus süßlicher.

Inhaltsstoffe des Paprikas sind Kohlenhydrate, Eiweiß, die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Phosphor sowie Provitamin A und die Vitamine B1 und B2. Besonders erwähnt werden müssen Capsaicin, Vitamin P und Vitamin C. Das Alkaloid Capsaicin, das sich in den Scheidewänden im Inneren der Frucht befindet, ist für die Schärfe des Paprikas verantwortlich. Vitamin P ist eigens nach dem Paprika benannt; dieses Vitamin reguliert die Durchlässigkeit der kapillaren Blutgefäße, es steuert den Blutdruck, regt den Blutkreislauf an und beugt deren Störungen vor. Von allen bei uns gehandelten Frischgemüsen hat Paprika den höchsten Gehalt an Vitamin C. In dieser Hinsicht übertrifft er sogar jede Obstart. Kein Wunder, dass dem Paprika also auch gewisse Heilkräfte zugesprochen werden.

Paprika isst man roh, als Salat, geschmort oder gekocht, für sich oder zusammen mit anderen Gemüsen als Warmgemüse, Eintopf oder als Sauergemüse. Sehr beliebt sind Paprikaschoten mit Fleischfüllungen.



# Blatt- und Stielgemüse



Traditionell werden Blatt- und Stielgemüsearten im Handel zusammengefasst. Blattgemüse bieten eine erstaunliche Formenvielfalt und wertvollste Inhaltsstoffe. Mit Rhabarber, Spargel und Stangensellerie zählen drei sehr unterschiedliche Gemüsearten zum Stielgemüse.

Ebenso zählt der Gemüsefenchel zu dieser Gattung, werden bei seiner Verwendung doch die fleischigen Verdickungen der Blattstiele genutzt.



## Spargel

Spargel ist in ganz Europa, in Nordafrika und in Nordamerika verbreitet. Neben Deutschland sind in Europa Frankreich, Spanien, die Niederlande, Belgien und Griechenland die wichtigsten Anbauländer. Ein erheblicher Anteil an Frischware wird importiert. Im Verbrauch an frischem Spargel sind die Deutschen führend innerhalb der EG.

Spargel ist eine Staude, deren oberirdische Teile im Herbst absterben und die im nächsten Frühjahr aus den Knospen des ausdauernden Wurzelstockes wieder austreibt. Diese mit feinen, schuppenförmigen Schutzblättern bedeckten Sprossen sind das, was als Spargel geerntet und als begehrtes Gemüse verzehrt wird.

Spargel ist besonders kalorienarm. Dabei ist er reich an Eiweiß, Kohlenhydraten, den Mineralstoffen Phosphor, Kalium, Calcium, Natrium, Eisen, an Provitamin A und den Vitaminen B1, B2, B6 und C. Seit Jahrhunderten sind die medizinischen Wirkungen von Spargel bekannt: Anregung des Stoffwechsels, Reinigung des Blutes, Entschlackung des Körpers von Giftstoffen, Unterstützung der Leber-, Nieren- und Lungenfunktion - die Volkshilfsliebe lobt Spargel in den höchsten Tönen.

Spargel mit neuen Kartoffeln, ausgelassener Butter und Schinken ist äußerst beliebt. Aber auch die Zubereitung als Suppe, Auflauf oder in Salaten sind leckere Varianten.



### Bleichsellerie/Staudensellerie

Hauptanbauländer von Bleichsellerie in Europa sind Italien, Spanien, Großbritannien und Frankreich. Unsere Ernte geht von Anfang Juli bis Anfang November. In den restlichen Monaten erreichen uns Importe aus Israel, Italien, Spanien, Großbritannien und den Niederlanden.

Im Gegensatz zum Knollensellerie bildet der Bleichsellerie nur schwach angedeutete Knollen aus. Die Pflanze wird 60-70 cm hoch. Die bis zu 4 cm breit werdenden zarten Blattstiele oder Blattscheiden sind weiß, gelblich, mitunter auch rot oder violett gestreift. Der Geschmack des Bleichselleries ist angenehm würzig, milder als der des Knollenselleries, aber doch typisch sellerieartig.

Die Inhaltsstoffe sind dieselben wie beim Knollensellerie: ätherische Öle, die den typischen würzigen Geschmack und Geruch bewirken, die Mineralstoffe Eisen und Calcium sowie Provitamin A und die Vitamine E, B1, B2, B12 (Niacin) und C. Bleichsellerie regt den Kreislauf, den Stoffwechsel und die Säurebildung im Magen an. Zudem fördert Bleichsellerie die Entwässerung und wirkt allgemein belebend.

Bleichsellerie wird roh verzehrt oder geschmort, gedünstet, gekocht oder überbacken. Ob als Cocktailbissen oder zu kalten Platten, zu Käse oder Fischdelikatessen, als Rohkost oder als Salat - Bleichsellerie ist immer ein leicht verdaulicher Genuss.



### Chicoree

Als belgische Bauern vor über 150 Jahren nach einer reichlichen Ernte Zichorienwurzeln tief in die Erde pflanzten, trieben diese im Winter knackige und herzhaft schmeckende Knospen, die durch den Lichtmangel bleich und zart geblieben waren. Belgien ist auch heute noch der weltweit größte Exporteur von Chicoree; jedoch kommen auch bedeutende Mengen aus Frankreich, den Niederlanden und der heimischen Produktion zu uns. Die Angebotszeit liegt zwischen Oktober und Mai.

Seine knackige Frische, der unverwechselbar feinerbe Geschmack und die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten haben dem Chicoree geholfen, seinen Siegeszug auch in unsere deutschen Küchen anzutreten. Die bis zu 20 cm langen Sprossen sind ein delikates Salatgemüse. Die festanliegenden Blätter bilden einen kompakten weißen Kolben mit bleich-gelblichen Spitzen.

Je mehr sich diese, vor allem unter Lichteinwirkung,

grünlich verfärben, desto herber ist der Geschmack.

Chicoree ist besonders kalorienarm, dabei aber überdurchschnittlich reich an den Mineralstoffen Kalium, Phosphor, Kalzium sowie Kohlenhydraten. Chicoree ist ein wichtiger Vitaminspender. Mit den Wirkstoffen Provitamin A, Vitamin B1, B2 und C trägt er dazu bei, lebenswichtige Körperfunktionen in Gang zu halten. So regt Chicoree die Verdauung an, ist harntreibend und säurebindend. Besonders bei Diabetes und Rheuma ist Chicoree zu empfehlen. Provitamin A fördert eine junge, glatte Haut und macht strahlende Augen.

Angerichtet als leckerer, frischer Salat, kombiniert mit anderen Salatarten oder mit Früchten, ist Chicoree bei uns vor allem bekannt. Aber auch gedünstet und mit Schinken, Käse oder Bechamelsauce gratiniert, geschmort, als Suppe, Auflauf oder gefüllt ist Chicoree ein ganz besonderer Genuss.



### Mangold

Bedeutender Anbau von Mangold erfolgt in Italien, Frankreich, Holland, Spanien und einigen weiteren Ländern Mittel- und Südeuropas. Die Haupterntezeit in Deutschland ist von Mai bis September. Allerdings ist der Anbau bei uns kaum nennenswert. Wir erhalten Mangold hauptsächlich aus Spanien und Italien zur ganzjährigen Verfügbarkeit.

Zur gleichen Art wie die Rote Bete gehörend, werden vom Mangold allerdings nicht die Wurzelknollen verwendet, sondern die Blätter und Blattstiele. Man unterscheidet Blatt- oder Schnittmangold (Verwendung der Blätter) und Stiel- oder Rippenmangold (Verwendung der Stiele). Beim Schnittmangold sind die Blätter erheblich kleiner als beim Stielmangold. Im Übrigen ist Mangold ein echtes Liebhäbergemüse.

Der Nährwert des Mangolds entspricht in etwa dem des Spinats. Er ist reich an Eiweiß und an den Mineralstoffen Phosphor, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Jod und den Vitaminen B1, B2 und C. Schon immer wurde Mangold als Heilpflanze angesehen. Ihm wird eine heilsame Wirkung bei Darmträgheit nachgesagt sowie eine beruhigende Wirkung bei Nervosität und leichter Erregbarkeit.

Mangold wird entweder als Stängel- oder Blattgemüse verwendet. Die Blätter werden wie Spinat geputzt und gedünstet oder als kräftige und würzige Gemüsebeilage zu Fleisch- und Fischgerichten serviert.



## Fenchel

Fenchel wird in der ganzen Welt kultiviert, hauptsächlich aber in wärmeren Ländern wie Süditalien, Südfrankreich, Spanien, Griechenland und Nordafrika. In Deutschland ist der Gemüsfenchel erst in den letzten Jahrzehnten bekannt geworden. Er ist das ganze Jahr über erhältlich, allerdings mit einem geringen Angebot im Juli/August.

Der Fenchel gehört zur Familie der Doldenblütler. Charakteristisch sind die weißlichen, flachen oder rundlichen Knollen, zwiebelähnlich aus verdickten Blattscheiden, mit dicken Stielen und fein gefiederten Blättern. Der herzhafte Fenchel schmeckt anisartig und leicht süßlich.

Der wichtigste Inhaltsstoff des Gemüsfenchels ist ein ätherisches Öl, das für den herzhaft-angenehmen, anisartigen Fenchelgeruch und -geschmack verantwortlich zeichnet. Außerdem: Zucker, Stärke, Eiweiß, Calcium, Kalium, Phosphor, Eisen, Provitamin A und die Vitamine B1, B2, B12, C und E.

Fenchel eignet sich als Salat oder für Rohkostplatten. Auch als Warmgemüse zu Fleisch- und Fischgerichten ist der Fenchel zu empfehlen.



## Rhabarber

Rhabarber wird in allen gemäßigten Zonen der Erde angebaut, in Europa hauptsächlich in den Niederlanden, England und Deutschland. Unser Rhabarber stammt überwiegend aus einheimischer Freilandkultur. Die Haupterntezeit ist April bis Juli.

Von Dezember bis April kommt die Ware aus dem Treibhaus, ergänzend auch aus den Niederlanden und Belgien.

Rhabarber, eine sogenannte Rhizomstaude, entwickelt auf bis zu 60 cm langen und 3-8 cm breiten, glatten und kahlen Stielen seine Blätter. Als Gemüse genutzt werden die Blattstiele, die sogenannten "Rhabarberstangen"; diese sind grünstielig-grünfleischig, rotstielig-grünfleischig oder rotstielig-rotfleischig.

Rhabarberstangen enthalten vorwiegend Apfel- und Zitronensäure und verhältnismäßig wenig Oxalsäure. Letztere, verantwortlich für den sauren Geschmack des Rhabarbers, ist in den reifen, handförmig gelappten Blättern in erheblichen Mengen vorhanden, die aus diesem Grund nicht gegessen werden sollten. Die übrigen Inhaltsstoffe sind: Stärke, Pektin, Eiweiß, Gerbstoffe,



## Spinat

Mit Ausnahme der Tropengebiete wird Spinat weltweit angebaut. Die Hauptanbauländer in der EG sind Italien, Frankreich und Deutschland.

Spinat ist ein 30 cm und höher werdendes zartes Blattgemüse, das mit der Rote Bete und der Melde verwandt ist. Seine fleischigen Blätter bilden eine Rosette. Frühe Aussaaten ergeben den feinblättrigen Frühjahrs- und Sommerspinat, spätere den gröberen Winterspinat. Bei der Unterscheidung von "Blatt-" und "Wurzelspinat" handelt es sich nicht um verschiedene Kulturformen, sondern um unterschiedliche Ernteverfahren.

Der ernährungsphysiologische Wert des Spinats ist enorm hoch. Nicht umsonst sagt der Volksmund: "Spinat ersetzt die halbe Apotheke." Er ist reich an den Mineralstoffen Phosphor, Kalium, Calcium, Magnesium, Kupfer, Jod, Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett, Provitamin A sowie den Vitaminen B1, B2 und C. Besonders erwähnenswert ist der Gehalt an Eisen, ungefähr 3 mg% in frischem Spinat. Spinat fördert die Blutbildung und die Sekretion der Bauchspeicheldrüse, der Magenschleimhaut und der Galle.

Spinat wird fast immer gekocht zubereitet. Als Ergänzung zu den herkömmlichen Rezepten empfiehlt es sich, auch einmal die vielfältigen Spinatzubereitungsarten der italienischen Küche auszuprobieren.



Fett, Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Natrium, Provitamin A, Vitamin B1, B2, B6 und C. Der saure Rhabarber ist verdauungsfördernd und bakterizid.

Rhabarber wird gekocht verzehrt. Er eignet sich für das erste frische, feine Kompott im Frühjahr, Gelee, Eis, Desserts, Kuchen- und Tortenbelag oder Fruchtgrütze.

# Zwiebelgemüse

Die Zwiebelgemüse umfassen verschiedene Arten der zur Familie der Liliengewächse zählenden Gattung *Allium* (Lauchgewächs). Auf Grund ihres Gehalts an ätherischen Ölen sind sie besonders aromatisch und von hohem diätetischen Wert. Die zu den pflanzlichen Antibiotika zählenden Zwiebelgemüse sind als Gemüse wie auch als Gewürz mild oder scharf gleichermaßen beliebt.



Lauchzwiebel

In Zentral- und Westchina sowie in Japan ist die Bedeutung der Lauchzwiebel als Gewürz- und Gemüsepflanze bis heute besonders hoch. Lauchzwiebeln sind aus inländischem Anbau nahezu ganzjährig erhältlich. Die Lauchzwiebel verdankt ihren Namen der äußerlichen und geschmacklichen Verwandtschaft mit dem Lauch/Porree. Lauchzwiebeln haben aber, im Gegensatz zu den breiten und flachen des Lauchs, schmale, röhrenförmige Blätter; außerdem bilden sie keine richtige Zwiebel aus, d.h. sie sind am Grunde nur weniger verdickt und besitzen einen weißen, 40-50 cm langen Schaft.

Der typische, aromatische Geschmack resultiert aus verschiedenen ätherischen Ölen und Aromastoffen. Der hohe Gehalt

## Zwiebel

Zwiebeln werden in allen Ländern der Welt angebaut, vornehmlich jedoch in den wärmeren Gebieten der Subtropen und der gemäßigten Klimazone. Große Anbauflächen befinden sich in Ostasien, Italien, Frankreich, Spanien, Griechenland, Ägypten, Australien, Tasmanien, Neuseeland und Chile. Da bei uns nur ein Drittel des Zwiebelkonsums eigenerzeugt wird, kommen Einfuhren vor allem aus den Niederlanden, Spanien, Polen und Italien hinzu. Das Angebot ist ganzjährig.

Die Zwiebel ist eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt und zählt noch heute zu den wichtigsten Gemüsearten und Heilpflanzen. Botanisch gesehen, ist die Zwiebel ein unterirdischer Spross, auf deren eine Scheibe bildender Achse dicht aufeinander fleischig verdickte Blätter oder Schalen angeordnet sind. Ihr Durchmesser reicht bis zu 10 cm bei platter, runder oder ovaler Form. Außen ist sie von gelben oder braunen Häuten umgeben.

Aus Italien und den Balkanländern stammen die **Roten Zwiebeln**. Ihre Schale ist rot bis bläulich. Im Geschmack sind sie mild-würzig, weniger scharf als andere Typen, sie sind zugleich süß und verhalten scharf.

Die **Gemüsezwiebel** ist eine aus Spanien stammende Abart der Speisewiebel. Sie ist besonders groß, hat eine goldbraune bis kupferfarbene Schale und ein weißes, saftiges Fleisch, das sehr mild und leicht süßlich schmeckt.

Die früher als eigenständige Art betrachtete **Schalotte** zählt man heute zu den Speisewiebeln. Die Zwiebeln der 1,50 m



Porree

Vermutet wird die Heimat des Porrees in den Mittelmeerlandern und Vorderasien. Anbauschwerpunkte sind in Deutschland, Frankreich, den Niederlanden, Belgien, Italien und Spanien. Saison ist nahezu das ganze Jahr. Unsere Ernte wird ergänzt durch Importe aus den Niederlanden, aus Belgien, Frankreich und der Türkei. Stängelbasis und Blattscheiden des Porrees bilden einen bis 8 cm dicken und bis 40 cm langen, fest geschlossenen, weißen, bis grünweißen Schaft mit nach oben hin breiten, kräftigen, grünen, sich voneinander lösenden Blättern. Der Geschmack ist stark würzig und aromatisch.

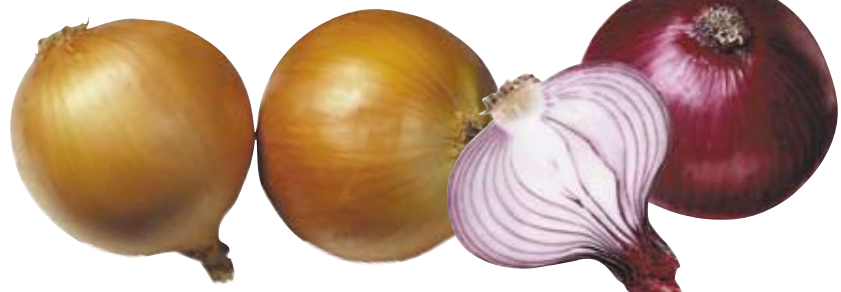
an Kalium, Calcium, Phosphor, Natrium, Eisen sowie den Vitaminen B1, B2 und C und Provitamin A machen Lauchzwiebeln zu einem gesunden Nahrungsmittel; schwefelhaltige Inhaltsstoffe wirken darüber hinaus als natürliches Antibiotikum.

Lauchzwiebeln eignen sich als Rohkost, gedünstet oder gekocht als Gemüsebeilage, als Suppenbasis oder -einlage, für Eintöpfe und Aufläufe, als Belag für herzhaften Kuchen und Quiches und zum Überbacken mit Schinken und Käse. Das Laub der Lauchzwiebeln ist außerdem, wie Schnittlauch in Röllchen geschnitten, ein hervorragendes Gewürz für Kräuterquark, Saucen und Salate.

hohen Pflanze sind umhüllt von einigen rötlich-braunen Schalen, die Einzelbulben beinhalten, die die Hüllblätter sprengen. Schalotten sind die feinsten aller Zwiebelarten.

Bei allen Sorten besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Zucker von 7 - 8 % der Frischsubstanz. Zwiebeln enthalten außerdem bis 90 % Wasser, Eiweiß, wenig Fett, Calcium, Schwefel, Fluor, Provitamin A und die Vitamine B1, B2, B6, E und C. Verantwortlich für den würzigen Geruch und Geschmack ist der Gehalt an ätherischen Ölen sowie an dem stechend riechenden Alicin und anderen organischen Sulfiden, die uns die Tränen in die Augen treiben. Zwiebeln wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend und blutzuckersenkend. Zwiebeln zählt man zu den pflanzlichen Antibiotika, da sie eine keimhemmende und -tötende Wirkung auf die Flora der Mundhöhle und des Verdauungstraktes ausüben.

Die Zwiebel gilt als die "heimliche Königin" der Küche. Als Gewürz macht sie jedes Gericht schmackhafter. Die Verwendungsmöglichkeiten für Zwiebeln sind zahlreich: zu allen möglichen Salaten, als Zwiebelsoße, für gekochte, geschmorte und gebratene Fleischgerichte, Zwiebelringe frittiert oder geröstet, Zwiebelauflauf, Zwiebel-Eierkuchen ... Zwiebeln sind wahre Alleskönner!



Porree besitzt einen hohen Gehalt an Mineralstoffen - Kalium, Calcium, Phosphor, Natrium, Eisen -, Provitamin A und den Vitaminen E, B1, B2 und C. Außerdem enthält er ätherische Öle und Aromastoffe, die für den typischen Lauchgeschmack verantwortlich sind. Porree wirkt heilend, infektionshemmend und wachstumsfördernd. Er fördert die Tätigkeit der Nieren, dient der Entschlackung des Körpers und wirkt der Bildung von Nierensteinen entgegen. Auch auf die Verdauung und die Gallentätigkeit hat Porree einen günstigen Einfluss.

Gegessen wird der weiße, in Scheiben oder Streifen geschnittene Schaft und manchmal auch 10-15 cm vom grünen Blatt. Überwiegend wird er gedünstet oder gekocht und als Gemüse-Beilage zu Fleischgerichten, in Suppen, Eintöpfen, Aufläufen, Salaten und Soßen verwendet. Auch ein pikanter Salat aus rohem oder blanchem Porree ist ein knackig frischer Genuss.

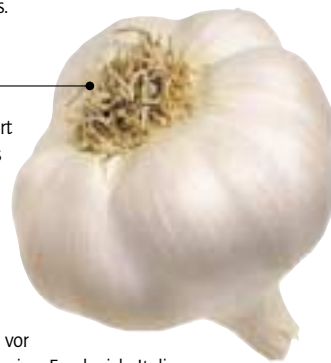
Knoblauch

Knoblauch wird überall dort angebaut, wo ein trockenes und sonniges Klima herrscht, vornehmlich in Spanien, Ägypten, Frankreich, Italien. Den deutschen Markt beherrschen bei unbedeutender Eigenerzeugung ganzjährig vor allem Importe u. a. aus Spanien, Frankreich, Italien und Argentinien.

Die Knoblauchzwiebel, ist breit-eiförmig, grob-längswulstig, glatt, weiß-glänzend und aus bis zu 12 Tochterzwiebeln, den sogenannten Zehen, zusammengesetzt. Die Zwiebel ist umhüllt von mehreren trockenen, weißen bis rötlichen Schalen. Jede einzelne Zehe wiederum ist von einer papierartigen Haut umgeben.

Vor allen anderen Inhaltsstoffen der Knoblauchzehe - Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett, Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen, die Vitamine B1, B2 und C - verdient das schwefelhaltige ätherische Öl Alicin eine besondere Erwähnung. Alicin ist verantwortlich für den "Knoblauch-Geruch", aber auch für die gesundheitsfördernde Wirkung des Knoblauchs. Knoblauch ist eines der ältesten Naturheilmittel der Welt. Die Leiden und Beschwerden, gegen die Knoblauch empfohlen wird, kann man hier nur stichwortartig aufführen: Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte und zu hoher Cholesterinspiegel, Husten, Erkältung, Bronchialasthma usw.

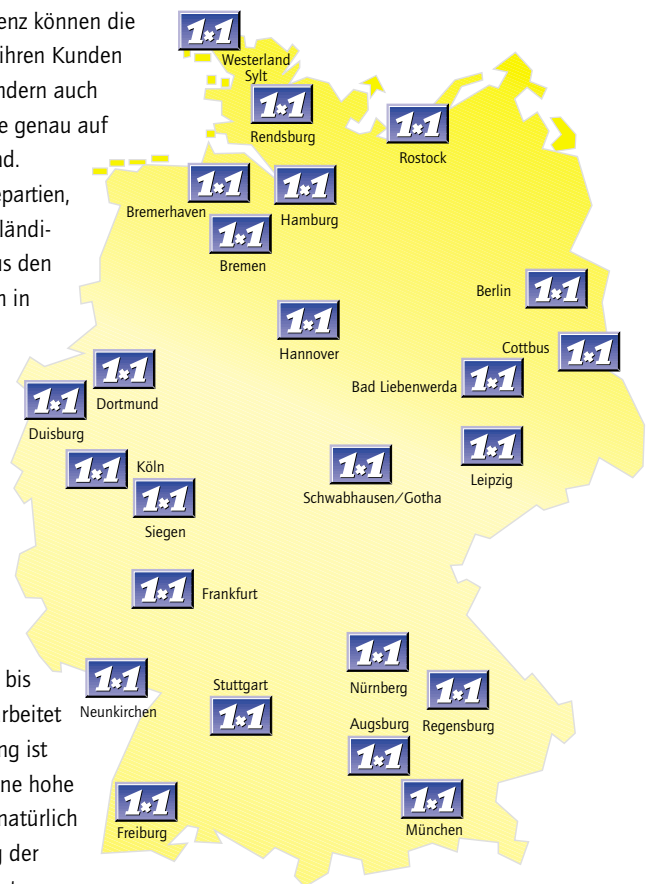
Grundsätzlich sollte Knoblauch nur maßvoll verwendet werden. Ein Hauch von Knoblauch passt nahezu zu jedem Salat. Knoblauch verleiht zahlreichen Fleisch-, Geflügel- und Fischgerichten eine besonders köstliche Note. Er passt ausgezeichnet zu mediterranen Eintöpfen oder Nudelgerichten und selbstgemachte Kräuterbutter mit Knoblauch ist ein toller, würziger Genuss.



## Vom Feld zum Verbraucher

Dank ihrer ausgezeichneten Geschäftsbeziehungen zu den Produzenten aller Agrarregionen der Welt können die Warenbeschaffer der Atlanta-Gruppe schon im Ursprungsland entscheidenden Einfluss auf die zu beschaffenden Gemüsesorten ausüben. Die Berücksichtigung der unterschiedlichsten Anforderungen, die im jeweiligen Importland und von den dortigen Kunden an die Ware gestellt werden, ist so gewährleistet. Jedes Gemüse muss höchsten Qualitätsansprüchen genügen. Nur einwandfreie Ware gelangt direkt vom Feld in die Packhäuser. Hier findet eine Nacherntebehandlung und Kontrolle statt, und die Ware wird entsprechend den Wünschen der Abnehmer sorgfältig verpackt und versandfertig gemacht. So ist gewährleistet, dass der Handel ein Produkt erhält, welches genau seinen Vorstellungen hinsichtlich Qualität, Reifegrad, Sortierung, Kalibrierung und Verpackung entspricht.

Durch ihre hohe Fachkompetenz können die Agenturen der Gruppe dabei ihren Kunden nicht nur exzellente Ware, sondern auch Dienstleistungen anbieten, die genau auf den Handel zugeschnitten sind. Nach der Ankunft der Gemüsepartien, die per Bahn oder Lkw von inländischen Gemüsebauern oder aus den europäischen Nachbarländern in die verschiedenen Atlanta-Betriebsstätten gelangen, werden diese einer exakten Wareneingangskontrolle nach DIN EN ISO 9001 : 9002 unterzogen, die vor der Auslieferung an das Kundenzentrallager oder direkt in den Markt des Kunden wiederholt wird. Dabei müssen je nach Artikel bis zu 200 Kontrollpunkte abgearbeitet werden. Eine Zwischenlagerung ist immer nur kurzfristig; denn eine hohe Umschlagsgeschwindigkeit - natürlich bei schonendster Behandlung der Frucht - bedeutet für die Atlanta-Kunden ein "Mehr" an Frische und Qualität.



In den Packstationen der Atlanta-Betriebsstätten werden die Gemüseartikel unter Einsatz modernster Maschinen selbstbedienungsgerecht verpackt. Auch dabei wird den individuellen Anforderungen des Handels Rechnung getragen. So sind alle gebräuchlichen Verpackungsarten möglich, mit Gewichts- oder Stückauszeichnung, Preisauszeichnung, Strichcodierung, jeweils entsprechend den gesetzlichen Vorschriften. Die Ware in ihrer verkaufsfördernden Verpackung wird so aufbereitet und gekennzeichnet, dass sie im Einzelhandel ohne weitere Manipulation regalfähig ist.



## Verkaufsförderung mit der Gesundheit

Die Erkenntnis, dass Gemüse die Gesundheit positiv beeinflusst, wird nicht nur durch gesicherte medizinische Untersuchungen gestützt, sondern hat sich auch fest im Bewusstsein der Verbraucher verankert.



Genuss, Frische, Vielfalt, wertvolle Inhaltsstoffe - das sind die Vorteile der umfangreichen und gesunden Produktpalette Gemüse. Das günstige Verhältnis von wenig Kalorien und vielen lebenswichtigen Nährstoffen macht Gemüse unschlagbar im Kampf gegen die Zivilisationskrankheiten: Übergewicht, Diabetes, zu hoher Cholesterinspiegel und Blutdruck und somit erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Doch damit nicht genug! Neue Erkenntnisse der letzten Jahre lassen Ernährungswissenschaftler geradezu von einer Revolution sprechen. Neben

den bekannten Inhaltsstoffen und ihren Wirkungen "etabliert" sich gerade eine neue Gruppe von Stoffen - die sogenannten bioaktiven Substanzen.

Zahlreiche Studien belegen es: Diese erstaunlichen Stoffe wirken krankheitsvorbeugend und risikomindernd. Insbesondere ihre präventive Wirkung gegen Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten steht im Mittelpunkt des Interesses.

Seitdem die Deutsche Krebsgesellschaft, sowie Gesundheitsbehörden und andere Institutionen mit entsprechenden Kampagnen gezielt über die ausschließlich positive Wirkung von Frischgemüse aufklären, ergeben sich bisher ungeahnte Impulse für den Handel.

Die bioaktiven Substanzen sind übrigens nicht neu.



Viele von ihnen kennt man bereits seit langem. Neu ist hingegen die Entdeckung ihrer Wirkungen im menschlichen Körper. Zu den bioaktiven Stoffen zählen: Substanzen in fermentierten Lebensmitteln, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

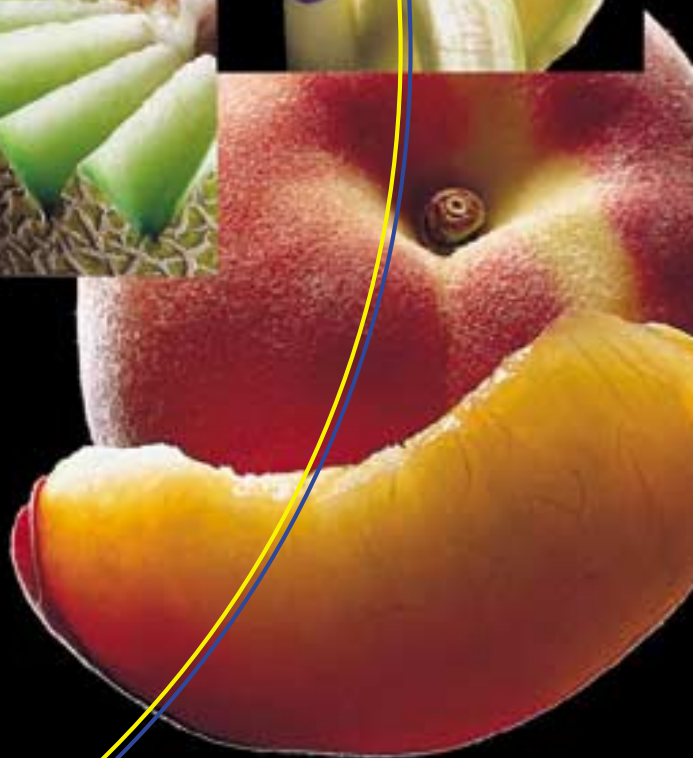
Die hier tabellarisch aufgeführten Wirkungen sind überzeugende Argumente für den Verzehr von frischem Gemüse. Die aktuelle Verbraucheraufklärung mit dem Ziel, den Verzehr zu erhöhen, wirkt als unterstützende Verkaufsförderung. Mit seinem reichhaltigen Gemüse-Sortiment kann der Handel dem Verbraucher die besten Möglichkeiten zum Umsetzen dieser überzeugenden Empfehlungen bieten.

### Vermutete Wirkungen bioaktiver Substanzen beim Gemüse

|                                                        | Rotkohl<br>Blumenkohl<br>Rosenkohl | Weißkohl<br>Kohlrabi<br>Wirsing | Zwiebel<br>Knoblauch | Möhre<br>Sellerie | Chicorée | Brokkoli<br>Grünkohl | Spinat | Grüne<br>Bohnen | Tomate | Rettich | Poree |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------|-------------------|----------|----------------------|--------|-----------------|--------|---------|-------|
| Krebs-<br>vorbeugend                                   | •                                  | •                               | •                    | •                 | •        | •                    | •      | •               | •      | •       | •     |
| Abtöten von<br>Bakterien,<br>Viren, Pilzen             | •                                  | •                               | •                    | •                 |          | •                    | •      | •               | •      | •       |       |
| Antioxidativ                                           | •                                  | •                               | •                    | •                 | •        | •                    |        | •               | •      |         | •     |
| Verbesserung<br>der Fließei-<br>schaften des<br>Blutes | •                                  | •                               | •                    | •                 |          |                      |        |                 | •      |         |       |
| Immun-<br>stimulierend                                 | •                                  | •                               | •                    | •                 | •        | •                    |        | •               | •      |         | •     |
| Entzündungs-<br>hemmend                                | •                                  | •                               | •                    | •                 |          |                      |        |                 | •      |         |       |
| Blutdruck-<br>regulierend                              | •                                  | •                               | •                    | •                 |          | •                    |        | •               |        |         | •     |
| Cholesterin-<br>senkend                                | •                                  | •                               | •                    | •                 |          | •                    | •      |                 | •      | •       | •     |
| Blutglucose-<br>regulierend                            | •                                  | •                               | •                    |                   |          |                      | •      |                 |        |         |       |

# *Kompetenz*

rund um die Frucht



Der Partner des Handels  
im täglichen Geschäft  
mit der Frische

National und europaweit  
führend im Import, in der  
Logistik, im Dienstleistungsbereich  
und in der Distribution



## **Atlanta-Gruppe**

28195 Bremen · Breitenweg 29/33 · Tel: 04 21 / 30 92-1 · Fax: 04 21 / 1 36 17 · <http://www.atlanta.de>