

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

GRÜNES GEMÜSE



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Linh Nguyen

Lektorat: Dr. Stefanie Gronau

Korrektur: Jutta Friedrich

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Foodstyling: Anne-Katrin Weber

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7394-2

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Wolfgang Schardt; Auen60 Photography (Julia Schärdel & Ines Häberlein); Michael Kremer,
Fotodesign

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7394 02_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter
www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt
fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



MARTINA KITTLER

Grün ist das neue Bunt! Auch ich schwöre täglich auf die gesunden Wirkungen von grünen Köstlichkeiten in allen Schattierungen: knackige Gemüse, Salate, Sprossen, Kräuter und Co. Warum? Weil ich fit und schlank bleiben will und weil ich gerne esse, koche und experimentiere.

Was ist grünes Gemüse?

Dazu gehören alle pflanzlichen Nahrungsmittel, die grün sind: Blattgemüse wie Salat, Rucola und Spinat

sowie Fruchtgemüse, z. B. Gurken, grüne Paprika und Zucchini. Verschiedene Kohlsorten von Brokkoli über Rosenkohl bis zum Wirsing. Frühlingszwiebeln und Lauch werden bei den »Greens« ebenso angesiedelt wie grüne Hülsenfrüchte, also beispielsweise Erbsen und Bohnen. Auch Kräuter, Wildkräuter, die zarten Blätter von Gemüse, grüne Sprossen und Algen bereichern die »bunte« Palette in Grün.

Warum soll man viel Grünes essen?

Weil es viel Chlorophyll enthält. Der natürliche Farbstoff macht Blätter grün und wandelt Sonnenlicht in Kohlenhydrate um. Die liefern der Pflanze die nötige Wachstumsenergie. Das Ganze heißt Fotosynthese und ist für uns sehr wichtig, denn nebenbei entsteht so auch Sauerstoff. Mit grünem Gemüse nimmt man Chlorophyll auf – je grüner, desto mehr. Dazu kommen weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Nährstoffe und jede Menge Ballaststoffe. Grünes gehört zu den besten Quellen für Magnesium, ist reich an Carotinoiden und wertvollen Antioxidantien.

Gehört die Avocado dazu?

Jein. Botanisch ist die Exotin kein Gemüse, sondern eine tropische Frucht – genauer gesagt, eine Beere. Da sie aber meist roh als Gemüse zubereitet wird, hat die Avocado einen festen Platz in der grünen Küche. Mit reichlich ungesättigten Fettsäuren zählt sie zum Superfood für Herz und Gefäße.