

# Warum ist **GEMÜSE?** gut für uns!

Im Gemüse stecken viele wertvolle Nährstoffe wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, die unser Körper braucht, um zu funktionieren, zu wachsen und fit zu bleiben. Gemüse ist wichtig für eine täglich ausgewogene Ernährung. Einmal am Tag sollte man ein Gemüse auch roh essen, z.B. Tomaten, Radiesli, Gurken oder Kohlrabi. Ausserdem bringen die vielen Gemüsesorten Farbe in den Menüplan und machen den Teller so schön bunt.

## TOMATE

Hast du gewusst, dass Tomaten zu etwa 94% aus Wasser bestehen? Daneben enthalten sie aber auch Vitamin C, das die Funktion unseres Immunsystems unterstützt.



## RÜEBLI

Als Salat sind die Rüebli besonders gesund. Wenn das Betacarotin, das dem Rüebli die schöne orange Farbe verleiht, und Fett, wie Öl an der Salatsauce, zusammenkommen, kann unser Körper daraus besonders viel Vitamin A bauen. Das brauchen wir fürs gute Sehen.



## ERBSLI

Erbli gehören zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt. Sie versorgen uns reichlich mit Eiweiss, Nahrungsfasern, Vitaminen und Mineralstoffen. Frische Erbsli müssen immer erst aus der Schote geschält werden, bevor man sie kocht.

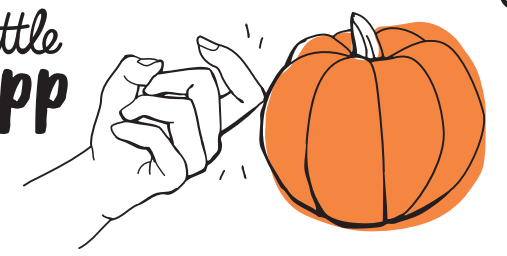


## KÜRBIS

Kürbisse sind verwandt mit Gurke, Zucchini und Melone und sind sehr beliebt als Suppe oder Ofengemüse. Die orange Farbe stammt, wie beim Rüebli auch, aus dem Betacarotin.



## little Tipp



Mach die Klopfprobe: Wenn der Kürbis hohl und dumpf tönt, ist er reif und schmeckt am besten.

## KARTOFFEL

Kartoffeln kann man als Gschwelli, Kartoffelstock, Rösti, Pommes frites, Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat zubereiten. Es gibt kaum ein Gemüse, das so vielfältig ist. Sie enthält sehr viel Kohlenhydrate, weshalb die Kartoffel auch als «Stärkelieferant» bezeichnet wird.



## BROKKOLI

Vom Brokkoli kann man alles essen, die Röschen und den geschälten Strunk. Er ist reich an Vitamin C und Folsäure. Folsäure ist ein Vitamin, das z.B. wichtig ist für eine normale Blutbildung und in fast allen grünen Gemüsesorten steckt.



Noch mehr  
spannendes Kochwissen  
gibt es auf  
[littlefooby.ch/wissen](http://littlefooby.ch/wissen)