



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
la voce dei consumatori*

VZS-name

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

Sind Gemüseblätter essbar?

Mon, 04/16/2018 - 09:07

Gemüsesorten wie Karotte, Kohlrabi oder rote Bohne werden mitsamt den Blättern geerntet und manchmal auch so zum Verkauf angeboten. In den meisten Fällen werden die Blätter bei der Zubereitung des Gemüses entfernt und landen im Biomüll oder auf dem Kompost. Das ist schade – denn die frischen Gemüseblätter sind ebenfalls essbar und sogar besonders reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen wie Beta-Carotin.

Frische, junge Kohlrabiblätter enthalten fast doppelt so viel Vitamin C wie die Kohlrabiknolle. Auch die Stiele und Blätter der roten Bohne enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als die Bohne selbst. Junge, zarte Gemüseblätter können klein gehackt und zum Verfeinern von Salaten, Suppen oder Soßen verwendet werden. Größere Blätter, beispielsweise von Kohlrabi, können wie Spinat gedünstet, mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit Butter verfeinert werden. Da Gemüseblätter rasch welken, sollten sie immer möglichst frisch verwendet werden. Das Kraut von Karotte und Fenchel verfeinert Suppen, Salate und Kräutersoßen. Karottenkraut und auch das Kraut der Pastinake kann zudem Petersilie ersetzen. Frische Radieschen-Blätter erinnern im Geschmack an Rucola, sie sind reich an Vitaminen und antibakteriellen Senfölen.

Achtung: die Blätter von Nachtschattengewächsen (Tomate, Aubergine, Kartoffeln), Bohnen, Gurke und Rhabarber sind nicht für den Verzehr geeignet.