

BLATTGEMÜSE – GRÜNES POWERFOOD

Rezept für 4 Personen

FRISCHER SPINATSALAT MIT MOZZARELLA

200 g	Blattspinat, frischer
½ Kopf	Friséesalat
6	Tomaten
125 g	Mozzarella
5 EL	Balsamico
5 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
1 TL	Honig
1 Zehe	Knoblauch, zerdrückt
	Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
50 g	Sonnenblumenkerne
½ Bund	Basilikum

Spinat verlesen, gründlich waschen und trockentupfen, Frisée putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und vierteln. Zusammen mit dem Mozzarella auf Tellern anrichten. Soßenzutaten verrühren. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten. Soße, Sonnenblumenkerne und Basilikumblättchen über den Salat geben und servieren.

Rezept für 4 Personen

KRÄUTERPESTO

2 Bund	beliebige Kräuter
30 g	Sonnenblumenkerne
4 Zehen	Knoblauchzehen
1 Msp	Muskatnuss
60 ml	Olivenöl
60 g	Parmesan (gerieben)
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und abzupfen. Den Knoblauch schälen, grob hacken und in einen Mixer geben. Öl, Sonnenblumenkerne und Parmesan begeben und pürieren, so dass eine cremige Masse entsteht. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss würzen. Tipp: Wer möchte, kann das Pesto in sterilen Gläsern einkochen.



AUTORIN: LEA SPRÜGEL
 Zertifizierte Ernährungsberaterin
www.bewusste-ernaehrung-ls.de

Reich an Antioxidantien, viele verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe und wertvolle Vitamine – was steckt wirklich in grünem Blattgemüse drin?

Schon seit der Antike ist Blattgemüse, insbesondere der Blattsalat, bekannt, beliebt und bis heute ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Als grünes Blattgemüse werden viele verschiedene Gemüsearten bezeichnet, deren Blätter beziehungsweise Stiele gegessen werden können. Inzwischen gehören über 50 verschiedene Sorten dazu: Jegliche Art von Salat wie Feld-, Kopf- oder Endivien-salat, viele Gewürz- und Wildkräuter aber auch Mangold, Spinat, die Blätter des Staudensellerie und einige Kohlsorten, wie der China- und Grünkohl. Als Sonderstellung gibt es noch den Rhabarber, der ein Obst und kein Gemüse ist, jedoch botanisch gesehen zum Blattgemüse zählt.

Das Blattgemüse begleitet uns ganzjährig. So hat im Winter vor allem der vitaminreiche Feldsalat und der Chicorée mit seinen vielen Bitterstoffen Hochsaison, während im Sommer zum Beispiel die Schnittsalate frisch geerntet werden können. Duftende Kräuter wachsen insbesondere im Frühjahr und die Ernte des einheimischen Staudensellerie findet ab den Herbstmonaten statt. So findet man zu jeder Jahreszeit eine große Abwechslung, sodass man beim Kauf leicht auf Saisonalität achten kann und gleichzeitig eine Vielfalt auf dem Teller hat.

Die Powerkräfte wirken vielfältig

Vitalität, Energie und Frische – dies strahlt die Farbe Grün aus und wird auch mit dem regelmäßigen Verzehr von Blattgemüse verbunden. Die grüne Farbe kommt von dem natürlichen Farbstoff der Pflanzen, dem Chlorophyll, das chemisch dem Hämoglobin des Blutes ähnelt. Mit dessen Hilfe kann die Fotosynthese stattfinden und somit überhaupt erst das Pflanzenwachstum. Chlorophyll

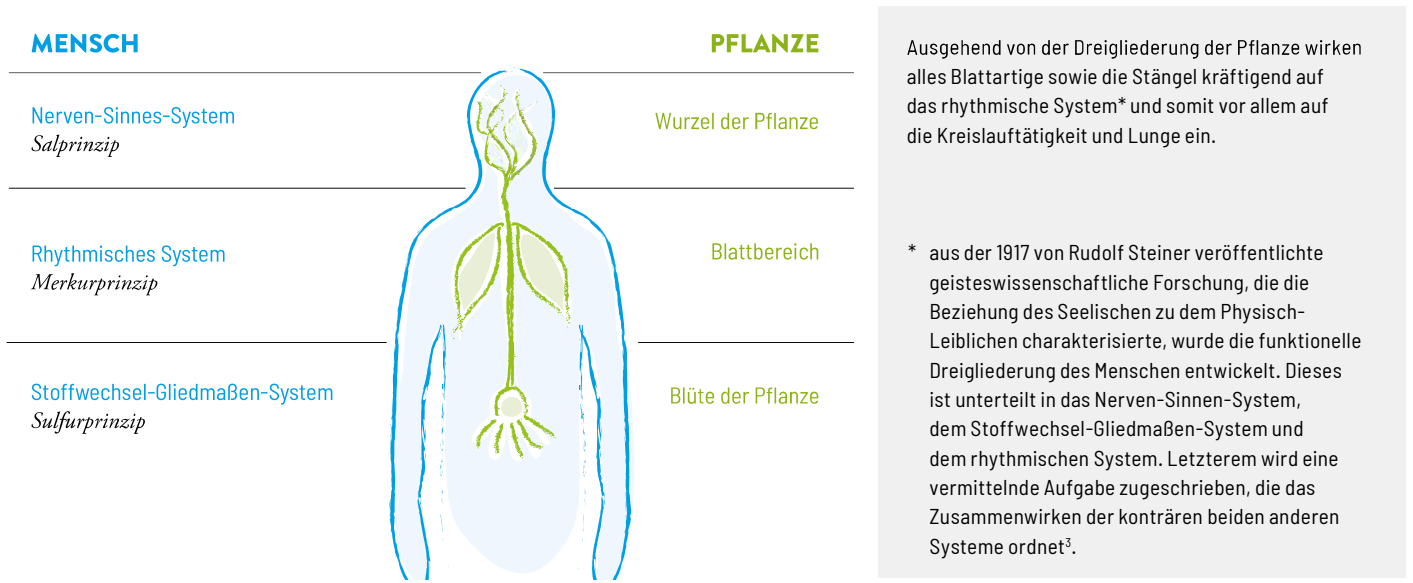
nimmt das Sonnenlicht auf und leitet die Lichtenergie in der Pflanze weiter. Diese kann nun aus Kohlendioxid und Wasser Zucker und Sauerstoff herstellen, was für das Pflanzenwachstum aber auch für die Knollen- bzw. Blütenbildung benötigt wird. Chlorophyll ist für die Pflanze lebensnotwendig und hat in vielerlei Hinsicht gesundheitsfördernde Wirkungen für den Menschen: Mit Hilfe vieler Antioxidantien stärkt Chlorophyll das Immunsystem, wirkt präventiv und fördert die Heilung bei Erkrankungen, insbesondere bei Entzündungen. Doch nicht nur das Chlorophyll, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe wie die Anthocyane, Carotinoide oder Flavonoide, sollen durch ihre antioxidative Wirkung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und beim Senken eines zu hohen Cholesterinspiegels helfen¹. Ihre fargebende Wirkung wird im Blattgemüse lediglich durch das Chlorophyll überdeckt und sind somit von außen betrachtet nicht sichtbar. Nicht zu vergessen ist der hohe Anteil an zahlreichen Vitaminen – Vitamin K, Vitamin C und B-Vitamine sowie Folsäure, als auch die Mineralstoffe wie Kalium und Calcium, die die Vitalität und Gesundheit der Menschen positiv unterstützen (Vgl. Tabelle 1). Eine weitere Besonderheit sind die Bitterstoffe, die vor allem in den Familien Kohl und Zichorie vorkommen. Sie wirken anregend auf die Verdauung und fördern die Sekretion von Verdauungssäften, wodurch die Nahrung bekömmlicher und besser verdaut wird. Ihnen wird eine appetithemmende Wirkung, insbesondere in Bezug auf Süßes, zugeschrieben und sie unterstützen die Gewichtsregulation. Auch die Leber als zentrales Entgiftungsorgan im Körper wird durch die Bitterstoffe angeregt. >>>

TAB. 1: NÄHRWERTE IN VERSCHIEDENEN BLATTGEMÜSESORTEN

	Kalium mg/100g	Calcium mg/100g	Eisen mg/100g	Vitamin A µg/100g	Vitamin C mg/100g	Vitamin B6 mg/100g
Chicorée	192	26	0,7	286	10	0,05
Endivie	346	54	1,4	142	10	0,05
Feldsalat	420	32	2,0	325	35	0,25
Grünkohl	490	212	1,9	433	105	0,25
Mangold	376	103	2,7	292	39	0,09
Pak Choi	144	40	0,6	36	26	0,12
Radichio	240	40	1,5	67	28	0,10
Spinat	554	117	4,1	400	51	0,20

Quelle: Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle²

ABB. 1: FUNKTIONELLE DREIGLIEDERUNG PFLANZE/MENSCH



Ausgehend von der Dreigliederung der Pflanze wirken alles Blattartige sowie die Stängel kräftigend auf das rhythmische System* und somit vor allem auf die Kreislauffähigkeit und Lunge ein.

* aus der 1917 von Rudolf Steiner veröffentlichte geisteswissenschaftliche Forschung, die die Beziehung des Seelischen zu dem Physisch-Leiblichen charakterisierte, wurde die funktionelle Dreigliederung des Menschen entwickelt. Dieses ist unterteilt in das Nerven-Sinnes-System, dem Stoffwechsel-Gliedmaßen-System und dem rhythmischen System. Letzterem wird eine vermittelnde Aufgabe zugeschrieben, die das Zusammenwirken der konträren beiden anderen Systeme ordnet³.

Die kräftigende Wirkung des Blattgemüses auf den Menschen wird auch in der von Rudolf Steiner entwickelten Dreigliederung der Pflanze beschrieben³. Während die Wurzel der Pflanze Wasser und Mineralstoffe aufnimmt und die Blüte bzw. Frucht der Fortpflanzung dient, findet im Blatt die schon erwähnte Photosynthese statt. Dieser Vorgang ist die Grundlage der Existenz von Mensch und Tier. Die Rippen oder auch Adern des Blattes sind regelmäßig geordnet, sodass man von einer rhythmischen Blattanordnung sprechen kann. Diese, das im Blatt vorkommende grüne Chlorophyll und die Nährstoffversorgung der Pflanze über die Adern, entspricht dem rhythmischen System des Menschen: dieses umfasst die Atmung und Kreislauffähigkeit, das Hämoglobin als roter Blutfarbstoff und die Rippen. So wirkt alles Blattartige kräftigend auf das rhythmische System des Menschen ein³.

Nicht nur wegen den vielen Gesundheitsaspekten, sondern auch aufgrund der geschmacklichen Vielfalt von bitter bis hin zu scharf, gehört das grüne Blattgemüse täglich auf den Teller. Dort kann es auf ganz verschiedene Arten verzehrt werden: gedünstet, leicht angebraten oder püriert – die Möglichkeiten sind vielfältig! In roher Form bleiben alle Mikronährstoffe erhalten. Es empfiehlt sich jedoch schwer verdauliche Sorten, wie zum Beispiel der Mangold, insbesondere bei einem sensiblen Magen nur in kleinen Mengen roh zu essen. Auch bei Nierenproblemen oder Eisenmangel sollte Mangold – genauso wie Spinat und Rhabarber – besser erhitzt werden, da sie im rohen Zustand einen höheren Gehalt an Oxalsäure aufweisen, eine natürlich vorkommende Fruchtsäure. Oxalsäure ist nicht schädlich für den Körper, jedoch fördert sie in größeren Mengen die Bildung von Nierensteinen und hemmt die Eisenaufnahme. Bei Hitze reduziert sich der Gehalt der Oxalsäure, sodass Menschen mit Nierenproblemen oder einem Eisenmangel

vor allem Spinat, Mangold und Rhabarber vor dem Verzehr dünsten oder kochen sollten. Wer dennoch gerne auf Rohkost zugreifen möchte, kann sich vor allem an allen Salatsorten satt essen. Auch unverarbeitete Kräuter eignen sich hervorragend, um dem Essen eine Frische zu verleihen. Insbesondere im Frühjahr sind die Jungkräuter mit ihrem intensiven Geschmack sehr beliebt für eine Gesundheitskur. In einem Zeitraum über ca. vier Wochen können alle Ausscheidungsorgane durch verschiedene Kräuter angeregt werden. Zum Beispiel kann die Nierentätigkeit mit den Blättern der Brennnessel und Birke unterstützt werden, während der vermehrte Verzehr von Gänseblümchen und Löwenzahnblättern die Leber stärkt. Ob die Kräuter frisch, als Zutat zu Salaten oder in Smoothies verarbeitet werden, darf ganz nach Belieben entschieden werden. Wer über die Saison hinaus sein Essen mit den Kräutern verfeinern möchte, kann diese auch zu Pesto verarbeiten – der Vielfalt ist keine Grenze gesetzt. •

Quellen

- 1 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2015): Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkungen auf die Gesundheit: Farbenfrohe Vielfalt mit Potenzial. Presseinformation 06/2015. Eingesehen am 3.3.2023, www.dge.de/fileadmin/public/doc/pmh/2015/DGE-Pressemeldung-aktuell-06-2015-sps.pdf
- 2 Elmadfa I. and al (2022/23): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, 3. Auflage, München, Gräfe & Unzer, S. 6-7
- 3 Petra Kühne (2022): Ernährung – Grundlagen und integrative Konzepte einer anthroposophischen Ernährungsmedizin, 1. Auflage, Berlin, Salmued Verlag GmbH, S. 30-34 und S. 70-72