



Analytische Werte - Gemüse

Karotten/Möhre - ROH

Inhaltsstoffe und Gesundheitswert

Durchschnittlicher Gehalt in 100 Gramm essbarer Anteil:

Energiewert:	28 Kilokalorien oder 117 Kilojoule
Feuchtigkeit:	90 Prozent
Eiweiß:	1 Gramm
<u>Fett:</u>	0,4 Gramm
Kohlenhydrate:	5,5 Gramm
Ballaststoffe:	2,8 Gra mm
Carotinoide:	8,1 Milligramm
Vitamin E:	2,6 Milligramm
Vitamin B1:	0,07 Milligramm
Vitamin B2:	0,06 Milligramm
Vitamin B6:	0,07 Milligramm
Niacin:	0,8 Milligramm
Pantothensäure:	0,27 Milligramm
Vitamin C:	5,7 Milligramm
Mineralstoffe:	0,83 Gramm
Natrium:	45 Milligramm
Kalium:	282 Milligramm
Magnesium:	21 Milligramm
Kalzium:	35 Milligramm
Eisen:	0,7 Milligramm
Kupfer:	0,08 Milligramm
Phosphor:	31 Milligramm

Gesundheitswert:

Karotten haben den höchsten Gehalt an Beta-Carotin. Es kann im K örper zu Vitamin A umgewandelt werden. Je intensiver die Farbe, desto mehr Beta-C arotin, befindet sich vor allem in der Rinde.

Carotinoide sind wichtig für das Wachstum. Sie stärken die Augen und die Sehkraft und färben die Haut. Carotinoide sollen Kreislaufstörungen mildern und das Immunsystem verbessern. Sie wirken als Antioxidantien. Vor allem Dauerkarotten sind gute Ballaststoff-Lieferanten. Die enthaltenen Pektine quellen im Verdauungstrakt an und schützen die Magenschleimhäute. Karotten sind leicht bekömmlich und helfen bei Magenleiden.

Roh genossen wirken Karotten harntreibend, antibakteriell und blutbildend.



Kopfsalat - Eisbergsalat - ROH

Inhaltsstoffe und Gesundheitswert

Durchschnittlich Gehalt in 100 Gramm essbarer Anteil:

Energiewert: 11 Kilo Kalorien oder 48 Kilojoule

Feuchtigkeit:	95 Prozent
Eiweiß:	1,3 Gramm
Fett:	0,2 Gramm
Kohlenhydrate:	1,1 Gramm
Ballaststoffe:	1,5 Gramm
Carotinoide:	0,79 Milligramm
Vitamin E:	0,44 Milligramm
Vitamin B1:	0,06 Milligramm
Vitamin B2:	0,08 Milligramm
Niacin:	0,32 Milligramm
Vitamin B6:	0,06 Milligramm
Folsäure:	0,04 Milligramm
Vitamin C:	13 Milligramm
Mineralstoffe:	0,7 Gramm
Natrium:	10 Milligramm
Kalium:	225 Milligramm
Magnesium:	11 Milligramm
Kalzium:	35 Milligramm
Eisen:	1,1 Milligramm
Kupfer:	0,06 Milligramm
Mangan:	0,35 Milligramm
Zink:	0,22 Milligramm
Phosphor:	35 Milligramm

Gesundheitswert:

Durch seine Inhaltsstoffe ist Kopfsalat hochwertig. Vor allem aufgrund der weichen Blätter und der guten Bekömmlichkeit eignet er sich besonders für die Krankenernährung.

Die Innenblätter weisen, bedingt durch den geschlossenen Salatkopf, einen geringeren Vitamin C-Gehalt auf. Deshalb sind die äußeren, grünen Blätter gesundheitlich gesehen wertvoller. Einziger Nachteil ist die hohe Nitratspeicherfähigkeit des Kopfsalates in der lichtarmen Jahreszeit. Kopfsalat aus Freilandkulturen im Sommer ist daher zu bevorzugen.



Endiviensalat (Friséesalat) -ROH

Inhaltsstoffe und Gesundheitswert

Durchschnittlich Gehalt in 100 Gramm messbarer Anteil:

Energiewert: 10 Kilo Kalorien oder 43 Kilojoule

Wasser:	94,3 Prozent
Eiweiß:	1,8 Gramm
Fett:	0,2 Gramm
Kohlenhydrate:	0,3 Gramm
Ballaststoffe:	1,5 Gramm
Carotinoide:	1,14 Milligramm
Vitamin B1:	0,05 Milligramm
Vitamin B2:	0,12 Milligramm
Niacin:	0,41 Milligramm
Folsäure:	0,05 Milligramm
Vitamin C:	9 Milligramm
Mineralstoffe:	0,9 Gramm
Natrium:	55 Milligramm
Kalium:	345 Milligramm
Magnesium:	10 Milligramm
Kalzium:	55 Milligramm
Eisen:	1,4 Milligramm
Kupfer:	0,1 Milligramm
Mangan:	0,22 Milligramm
Zink:	0,34 Milligramm
Phosphor:	55 Milligramm

Gesundheitswert

Endiviensalat hat einen verhältnismäßig hohen Gehalt an Mineralstoffen (Kalium, Kalzium) und einige Vitamine.

Der Bitterstoff Inulin soll eine harn.- und galletreibende sowie appetitanregende Wirkung haben.



Knollensellerie (Apium graveolens var. rapaceum) - ROH

Inhaltsstoffe und Gesundheitswert

Durchschnittlicher Gehalt in 100 Gramm essbarer Anteil:

Energiewert: 26 Kilo Kalorien oder 104 Kilojoule

Eiweiß:	1,55 Gramm
Fett:	0,33 Gramm
Kohlenhydrate:	4,3 Gramm
Ballaststoffe:	3,9 Gramm
Carotinoide:	0,02 Milligramm
Vitamin C:	8,25 Milligramm
Vitamin B1:	0,04 Milligramm
Vitamin B2:	0,07 Milligramm
Vitamin B6:	0,2 Milligramm
Vitamin E:	2,6 Milligramm
Niacin:	0,9 Milligramm
Mineralstoffe:	0,9 Gramm
Natrium:	77 Milligramm
Kalium:	321 Milligramm
Kalzium:	68 Milligramm
Eisen:	0,5 Milligramm
Phosphor:	80 Milligramm
Magnesium:	9 Milligramm

Gesundheitswert

Knollensellerie hat einen hohen ernährungsphysiologischen Wert bei niedrigem Kaloriengehalt.

Er ist reich an Kalium, Eisen, Kalzium und Phosphor.

Knollensellerie enthält Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe und Antioxidantien, Vitamin E und Provitamin A (Carotinoide).

Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen bewirkt den typischen Geruch und Geschmack.

Das Aroma wird intensiver, je kleiner man Knollensellerie schneidet.

Er hat blutreinigende, harntreibende und entwässernde Wirkung. Knollensellerie wirkt allgemein stärkend und hustenmildernd.

Knollensellerie soll auch bei Angstzuständen und Depressionen helfen.



Kürbis - ROH

Inhaltsstoffe und Gesundheitswert

Durchschnittlicher Gehalt in 1 00 Gramm essbarer Anteil:

Energiewert:	24 Kilo Kalorien oder 100 Kilojoule
Feuchtigkeit:	92 Prozent
Eiweiß:	1,1 Gramm
Fett:	0,13 Gramm
Kohlenhydrate:	5,46 Gramm
Ballaststoffe:	1,24 Gramm
Carotinoide:	1,96 Milligramm
Vitamin C:	9 Milligramm
Vitamin B1:	0,045 Milligramm
Vitamin B2:	0,065 Milligramm
Vitamin B6:	0,11 Milligramm
Folsäure:	0,035 Milligramm
Pantothensäure:	0,4 Milligramm
Niacin:	0,5 Milligramm
Mineralstoffe:	0,77 Gramm
Natrium:	1,1 Milligramm
Kalium:	383 Milligramm
Calcium:	22 Milligramm
Eisen:	0,8 Milligramm
Phosphor:	44 Milligramm

Gesundheitswert:

Kürbis ist stark wasserhältig und enthält kaum Kohlenhydrate. Er ist daher ein kalorienarmes Gemüse und gut für Reduktionskost geeignet. Er ist sehr bekömmlich und belastet die Verdauung kaum.

Kürbis enthält nennenswerte Mengen an Mineralstoffen wie Kalium und Eisen. Durch seinen hohen Kaliumgehalt wirkt der Kürbis entwässernd und harntreibend. Gleichzeitig ist das Gemüse arm an Natrium und somit für eine natriumarme Kost bei Bluthochdruck optimal.

Kürbisse mit orangegefärbtem Fruchtfleisch enthalten viele Carotinoide, eine Vorstufe von Vitamin A. Sie zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und wirken antioxidativ. Hokkaido-Kürbis enthält beispielsweise mehr Beta-Carotin als Karotten. Weltweit gibt es über 850 verschiedene Kürbisarten.



Rote Rübe / Rote Beete - ROH

Inhaltsstoffe und Gesundheitswert

Durchschnittlicher Gehalt in 100 Gramm essbarer Anteil:

Energiewert: 32 Kilo Kalorien oder 134 Kilojoule

Wasser:	88,8 Prozent
Eiweiß:	1,53 Gramm
Fett:	0,1 Gramm
Kohlenhydrate:	6,28 Gramm
Ballaststoffe:	2,3 Gramm
Vitamin C:	10 Milligramm
Carotinoide :	0,01 Milligramm
Vitamin B1:	0,02 Milligramm
Vitamin B2:	0,04 Milligramm
Vitamin B6:	0,05 Milligramm
Folsäure:	0,07 Milligramm
Niacin:	0,2 Milligramm
Mineralstoffe:	1 Gramm
Natrium:	86 Milligramm
Kalium:	336 Milligramm
Kalzium:	29 Milligramm
Eisen:	0,9 Milligramm
Phosphor:	45 Milligramm
Magnesium:	25 Milligramm

Gesundheitswert:

Die Rote Rübe ist ein nahrhaftes und gesundes Gemüse. Es ist reich an Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor.

Neben Zucker und Eiweiß enthält die Rote Rübe auch Vitamine der B-Gruppe, Folsäure und Vitamin C.

Die Rote Rübe wirkt allgemein stärkend und appetitanregend. Sie fördert die Gallensekretion, beugt Erkältungen und Grippe vor. Durch den hohen Eisengehalt wird die Blutbildung unterstützt.



Spinat - ROH

Inhaltsstoffe und Gesundheitswert

Durchschnittlicher Gehalt in 100 Gramm essbarer Anteil:

Energiewert: 20 Kilo Kalorien oder 85 Kilojoule

Feuchtigkeit:	92,7 Prozent
Eiweiß:	2,5 Gramm
Fett:	0,4 Gramm
Kohlenhydrate:	1,6 Gramm
Ballaststoffe:	1,2 Gramm
Carotinoide:	0,7 Milligramm
Vitamin C:	40 bis 150 Milligramm
Vitamin B1:	0,1 Milligramm
Vitamin B2:	0,2 Milligramm
Vitamin B6:	0,2 Milligramm
Niacin:	0,6 Milligramm
Vitamin E:	2,5 Milligramm
Kalium:	450 Milligramm
Kalzium:	130 Milligramm
Natrium:	65 Milligramm
Phosphor:	45 Milligramm
Magnesium:	23 Milligramm
Eisen:	3 bis 4 Milligramm
Zink:	0,22 Milligramm
Kupfer:	0,1 Milligramm
Oxalsäure:	800 Milligramm

Gesundheitswert:

Spinat ist ein kalorienarmes und nährstoffreiches Gemüse.

Er weist einen hohen Gehalt an Vitaminen auf, wie zum Beispiel Beta-Carotin, Vitamin C, K und B-Vitamine. Vitamin-C Werte variieren je nach Sorte und Jahreszeit zwischen 40 und 155 Milligramm pro 100 Gramm etwa 20 Milligramm pro 100 Gramm.

Spinat ist reich an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan und Eisen. Die Kalziumaufnahme wird durch einen relativ hohen Oxalsäuregehalt etwas gehemmt. Er fördert die Blutbildung und die Sekretion der Bauchspeicheldrüse, der Magenschleimhaut und der Galle.



Topinambur - RO H

Inhaltsstoffe und Gesundheitswerte

Durchschnittlicher Gehalt in 100 Gramm essbarer Anteil:

Energiewert: 33 Kilo Kalorien oder 138 Kilojoule

Wasser:	79 Prozent
Eiweiß:	2,4 Gramm
Fett:	0,4 Gramm
Kohlenhydrate:	4,8 G ramm
Ballaststoffe:	11,7 Gr amm
Vitamin B1:	0,2 Milligramm
Vitamin B2:	0,06 Milligramm
Niacin:	1,3 Milligram m
Vitamin C:	4 Milligramm
Mineralstoffe :	1,74 Gramm
Magnesium:	20 Milli gramm
Kalium:	480 Milligra mm
Eisen:	3,7 Milligramm
Kalzium:	27 Milligra mm
Phosphor:	78 Milligra mm

Gesundheitswert:

Topinambur ist ein kalorienarmes Gemüse. Es enthält statt Stärke bis zu 16 Prozent Inulin, ein Ballaststoff der von der Darmflora abgebaut wird und damit das Wachstum fördert.

Inulin hat kaum Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Daher ist Topinambur besonders für Diabetesranke geeignet. Inulin hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel.

Der hohe Ballaststoffanteil der Knollen hält lang satt. Daher werden Topinambur auch appetithemmende Eigenschaften nachgesagt. Mit der Schale haben die Knollen einen noch höheren Nährstoffanteil. Die Schale kann bei empfindlichen Personen Blähungen verursachen.

Sekundäre Pflanzenstoffe, wie Cholin und Betain, gelten als krebshemmend und stärken die Immunabwehr.

Topinambur stellt bei Leber-, Gallen- und Magenbeschwerden ein Naturheilmittel dar.



Zucchini - ROH

Inhaltsstoffe und Gesundheitswert

Durchschnittlicher Gehalt in 100 Gramm essbarer Anteil:

Energiewert: 19 Kilo Kalorien oder 81 Kilojoule

Feuchtigkeit:	93 Prozent
Eiweiß:	1,9 Gramm
Fett:	0,3 Gramm
Kohlenhydrate:	2,3 Gramm
Ballaststoffe:	1,1 Gramm
Carotinoide:	0,2 Milligramm
Vitamin C:	17 Milligramm
Vitamin B1:	0,2 Milligramm
Vitamin B2:	0,1 Milligramm
Niacin:	0,4 Milligramm
Mineralstoffe:	0,6 Gramm
Natrium:	3 Milligramm
Kalium:	177 Milligramm
Kalzium:	25 Milligramm
Eisen:	1 Milligramm
Phosphor:	29 Milligramm
Magnesium:	18 Milligramm

Gesundheitswert:

Zucchini zählen zum kalorienarmen Gemüse.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Kohlenhydrate, Eiweiß, Kalzium, Phosphor, Eisen, Carotinoide, die Vorstufen des Vitamin A und Vitamin C.

Zucchini sind leicht verdaulich und gut bekömmlich.