
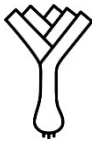







Gemüsewürfel

Gemüse ist ein wichtiger Lieferant von Wasser, Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen. Jedes Gemüse besitzt ein anderes Spektrum an wertvollen Inhaltsstoffen. Je abwechslungsreicher die Gemüseauswahl an verschiedenen Sorten, Farben und Zubereitungen (roh oder gekocht), desto besser wird der Körper mit der Vielfalt an gesunden Inhaltsstoffen versorgt.

<p>Saisongemüse</p> 	<p>Kaufe dein Gemüse direkt beim Bauer, Schau im Saisonkalender, Was wächst in deinem Garten?</p>
<p>Lieblingsgemüse</p> 	<p>Dein Lieblingsgemüse, das Lieblingsgemüse deiner Liebsten</p>
<p>helles Gemüse</p> 	<p>Patisson, Kohlrabi, weisser Spargel, Lauch, Sauerkraut, weisser Kabis, Pastinake, Pfälzerrübe, Schwarzwurzel, Knollen- und Stangensellerie, Bambus (in Dose erhältlich), Mungobohnensprossen, gelbe Peperoni, Silberzwiebeln, Maiskolben z.B. gegrillt, Blumenkohl</p>
<p>Grünes Gemüse</p> 	<p>Blattspinat (auch als Fertiggemüse) Zucchetti, Grünkohl, Wirz, Bohnen, Erbli (auch aus der Dose), grüner Spargel (Z.B. mal gegrillt), Federkohl, grüne Peperoni, Gurke, Rosenkohl, Lattich, Krautstiel, Mangold</p>
<p>Fertiggemüse</p> 	<p>Erforsche dein Gefrierfach oder das des Einkaufsladens, Dosengemüse, Resten-Gemüse, fertig Randensalat, Pelati, vorgeschnittenes Gemüse (im Detailhandel erhältlich), sauer eingelegtes Gemüse (von Oma, Mami oder netten Nachbarn)</p>
<p>Farbiges Gemüse</p> 	<p>Randen gekocht und roh, Blaukraut (auch als Färbemittel für die Beilage), Tomaten (roh/ gedämpft/ als Pelati), Auberginen, Peperoni, Karotten (orange, gelbe, weisse oder auch dunkle), Radieschen Kürbis gelber Blumenkohl (chli geschummelt, da er mit Safran gekocht ist)</p>