

## Impressum:

Stadtverwaltung Trier  
Projekt Knotenpunkte für Grundbildung - Transfer  
Domfreihof 1c  
54290 Trier

[grundbildung.trier.de](http://grundbildung.trier.de)

Erstellt von: Annelie Cremer-Freis



Weitere Materialien finden Sie auf  
unserer Homepage: [grundbildung.trier.de](http://grundbildung.trier.de)

## CC by Projekt Knotenpunkte für Grundbildung Transfer



Dieses Material ist veröffentlicht unter der Lizenz 4.0 und erlaubt es Dritten, ein Werk zu verbreiten, zu remixen, zu verbessern und darauf aufzubauen, auch kommerziell, solange der Urheber des Originals genannt wird und die auf seinem Werk basierenden neuen Werke unter denselben Bedingungen veröffentlicht werden.

Ausgenommen von der Lizenz sind alle zitierten Textpassagen sowie alle Abbildungen, Fotos und Grafiken.



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

Dieses Vorhaben wird mit Mitteln des Bundesministerium für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen W1501LWT gefördert.

# Das Gemüse - ABC



## Artischocke - gut für die Leber

- Fördert den Gallenabfluss und beugt Gallensteinen vor.
- Hat insgesamt eine wohltuende Wirkung auf Magen, Galle und Leber.

Bitterstoff Cynarin,  
Kalium, Folsäure, Eisen



## Bohnen - Eiweißlieferanten

- Der hohe Anteil an Eiweißbausteinen unterstützt die Regeneration der Zellen sowie den Muskelaufbau.
- Für Vegetarier sind Bohnen ein wichtiger Eiweißlieferant.

Aminosäuren, Folsäure,  
Eisen



## Blumenkohl – voller Vitamine

- Enthält viele Vitamine und stärkt damit das Immunsystem.
- Ist sättigend, hat aber nur wenige Kalorien.
- Wirkt entwässernd.

Beta-Carotin, Kalium  
Vitamine B, C, E



## Brokkoli - natürliches Anti-Aging-Mittel

- Brokkoli ist ein Radikalfänger und damit ein gutes Anti-Stress-Gemüse; er repariert geschädigte Zellen.
- Brokkoli ist leicht verdaulich und eignet sich gut für Schonkost.

Beta-Carotin, Folsäure,  
Magnesium

# Das Gemüse - ABC



## Chicorée - basenreich

- Durch seine vielen Bitterstoffe wirkt er entgiftend.
- Er ist basenreich und kann damit Säure gut binden. Er wird daher für Rheumatiker und Diabetiker empfohlen.

Kalzium, Kalium,  
Phosphor



## Erbsen - Nervenschoner

- Sie beruhigen die Nerven.
- Sie sind, - wie alle Hülsenfrüchte-, gute Eiweißlieferanten.

Aminosäuren, Kalium,  
Vitamin B1, Zink



## Fenchel - toll gegen Blähungen

- Hilft sehr gut bei Blähungen.
- Der Vitamin C-Gehalt ist doppelt so hoch wie bei Orangen.

Aminosäuren, Beta-  
Carotin, Vitamin C



## Feldsalat – Salate generell

- Stärken die Muskeln, steigern die Vitalität und stärken das Immunsystem.
- Je dunkler das Grün der Blätter, desto reicher sind sie an dem Pflanzenfarbstoff Chlorophyll und an Magnesium, dem Vitalstoff der Zellen.

Magnesium,  
Eisen, Mangan

Textquelle: <https://gesund.co.at/gemuese-abc-11212/> (abgerufen am 22.09.2020)

Bildquellen: Matthias Böckel auf Pixabay; Projekt Knotenpunkte für Grundbildung (Chicorée)

# Das Gemüse - ABC



## Gurke - Durstlöscher

- Sie enthält 96% Wasser und ist damit der perfekte Durstlöscher.
- Entgiftet und reinigt den Darm.

Erepsin



## Kohl - Winterfitmacher

- Alle Kohlsorten enthalten viel Kalzium und wirken damit Osteoporose entgegen.
- Sie versorgen uns mit hohen Vitamindosen in den Wintermonaten und beugen damit Erkältungen vor.

Kalzium, Vitamine B 1, 2, 3, 5, 6, Vitamin C



Vitamin B, C, E, Beta-Carotin, Kalium, Magnesium, Eisen

## Kürbis - Vitamine in den Herbst- und Wintermonaten

- Vitaminreich, kalorienarm und trotzdem sättigend durch seine vielen Ballaststoffe.
- Nicht nur perfekt für Suppen, Pasten oder als Gemüsebeilage: Auch die Kürbiskerne sind besonders wertvoll: Sie enthalten Omega-3-Fettsäuren.



Textquelle: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Kuerbis-Warum-das-Herbstgemuese-so-gesund-ist,kuerbis812.html>  
<https://gesund.co.at/gemuese-abc-11212/> (abgerufen am 22.09.2020)

Bildquellen: Gurke: © iStock.com/Ruslan Moore; Ulrike Leone auf Pixabay



# Das Gemüse - ABC



## Lauch - der Darmpolizist

- Sorgt für eine gesunde Darmflora.
- Ist ein guter Radikalfänger und wirkt vorbeugend bei Infektionen.

Allizin, Kalium, Kalzium,  
Eisen



## Linsen - Eiweißlieferanten

- Sind gute Eiweißlieferanten und unerlässlich für Vegetarier,
- regulieren den Blutzuckerspiegel.

Aminosäuren, Eisen,  
Zink, Kalzium



## Mangold - Schutz für die Schleimhäute

- Schützt die Schleimhäute und festigt Knochen und Zähne.
- Ist ein guter Radikalfänger und stärkt das Immunsystem.

Beta-Karotin, Kalzium,  
Magnesium



## Mais - Nervennahrung

- Stärkt die Nerven.
- Erhöht die Hirnleistung und Konzentrationsfähigkeit.

Kohlenhydrate, Vitamine  
B1, B3, B5, Selen

Textquelle: <https://gesund.co.at/gemuese-abc-11212/> (abgerufen am 22.09.2020)

Bildquellen: Matthias Böckel auf Pixabay; Linsen: © iStock.com/Shawn Hempel; Mangold: © iStock.com/Savvapanf Photo

# Das Gemüse - ABC



## Möhren - gut für die Augen

- Stärkt die Sehkraft,
- ist ein guter Radikalfänger,
- aktiviert die Spermienbildung.

Beta-Carotin, Selen,  
Vitamin-C, Vitamin K



## Oliven - reinigen die Arterien

- Sie wirken entzündungshemmend und regenerieren die Zellen,
- beugen schädlichen Ablagerungen von Fetten in den Blutgefäßen vor.

Ungesättigte  
Fettsäuren, Vitamin E



## Paprika - fördert die Durchblutung

- Capsaicin wurde als Wirkstoff bereits seit der Antike gegen Durchblutungsstörungen eingesetzt,
- unterstützt das Immunsystem und beugt Alterungsprozessen vor.

Capsaicin, Beta-  
Carotin, Vitamin C



## Pastinake - altes Wurzelgemüse

- Sie diente bis ins 18. Jahrhundert als Grundnahrungsmittel.
- Süßlich, nussiger Geschmack – ist als Brei bei Babys beliebt.

Kalium, Vitamin C,  
Folsäure, Vitamin E

Textquelle: <https://gesund.co.at/gemuese-abc-11212/> (abgerufen am 22.09.2020)

Bildquellen: Matthias Böckel auf Pixabay (Möhren, Paprika); Ulrike Leone auf Pixabay (Oliven, Pastinaken)

# Das Gemüse - ABC



## Pfifferlinge

- Generell enthalten Pilze viele Spurenelemente.
- Sie liefern ebenso viele Eiweißstoffe.

Aminosäuren, Zink,  
Jod, Mangan, Selen

## Radieschen

- Desinfizieren die Schleimhäute und stärken die Immunabwehr.
- Helfen bei Verdauungsbeschwerden und unterstützen die Darmflora.

Vitamin C, Folsäure,  
Selen, Aminosäure

## Rote Beete - wahrer Jungbrunnen

- Entgiftet und bindet Schwermetalle,
- wirkt zellregenerierend,
- aktiviert die Produktion roter Blutkörperchen.

Silizium, Folsäure,  
Kalium, Mangan

## Sellerie - Vitamin B Paket

- wirkt antibakteriell und pilztötend, desinfiziert Schleimhäute,
- kräftigt Nerven und Gehirn,
- hilft bei Harnwegsinfekten.

Vitamin-B-Komplex,  
Terpene

Textquelle: <https://gesund.co.at/gemuese-abc-11212/> (abgerufen am 04.01.2020)

Bildquellen: Projekt Knotenpunkte für Grundbildung

# Das Gemüse - ABC



## Spargel - Frühlingsbote

- Stärkt die Nerven,
- entwässert und entsäuert,
- wirkt zellverjüngend und unterstützt das Immunsystem.

Vitamin-B-Komplex,  
Vitamin C, Kalium, Zink



## Spinat - Muntermacher

- Aktiviert den Stoffwechsel und hilft bei Müdigkeit,
- stärkt Knochen und Zähne,
- hebt den Blutzuckerspiegel.

Kalzium, Magnesium,  
Vitamin B, C, E



## Tomate - schützt die Zellen

- Stärkt die Zellstruktur und verjüngt die Zellen,
- beugt Infektionen vor und unterstützt einen gesunden Schlaf.

Vitamin B, C, Kalium,  
Selen, Zink



## Zwiebel - natürliches Antibiotikum

- Sie wirkt antiseptisch und beugt Infektionen vor,
- senkt Bluthochdruck, die Blutfettwerte und lindert Venenleiden.
- Auch bei Insektenstichen ist frischer Zwiebelsaft ein bewährtes Mittel.

Allizin, Kalium,  
Folsäure, Eisen, Zink



# Das Gemüse – ABC – Was ist für Dich wichtig?



Frage:

Jede und jeder von uns kennt sich meist mit seinem bzw. ihrem Körper ganz gut aus. Man hat so seine besonderen „gesundheitlichen Stellen“, die man über die Zeit kennengelernt hat.

1 Du hast Dir das Gemüse - ABC angeschaut.  
Welche Informationen findest Du für Dich interessant?

2 Gibt es eine Information, die Du für Dich unmittelbar nutzen kannst?  
Eine Information, die Du in Deiner Ernährung und in Deinem Alltag vielleicht beachten magst?

3 Gibt es eine Information, die Dich überrascht hat? Wenn ja, welche?

