

# Früchte und Gemüse....

## Sind gut für die Gesundheit!

### Wurzelgemüse

Wurzelgemüse besteht aus den „Untergrund“-Pflanzteilen, die wir verzehren und die entweder frisch, in Konserven oder gefroren angeboten werden.

Wurzelgemüse enthalten eine große Menge von Fasern, wenig Kalorien und quellen mit Vitamin A, C, Folsäure und vielen anderen Mineralien über.

Ehe Sie das Wurzelgemüse waschen, warten Sie, bis Sie es verzehren. Lassen Sie kaltes Wasser darüber laufen und säubern Sie es mit einer Gemüsebürste, um die Erde zu entfernen. Vergessen Sie nicht, dass sie in der Erde gewachsen sind!

#### Nährhaftes und preisgünstiges Essen für die Herbst- und Wintersaison!

Rüben	Süßkartoffeln
Karotten	Weißrübe
Knoblauch	Rettich
Jicama	Pastinak
Zwiebeln	Kartoffeln



### Das „Untergrund“-Handbuch zur Auswahl von Wurzelgemüsen

Süßkartoffeln sind manchmal auch Yamwurzel genannt. Es handelt sich um ein sehr nahrhaftes Gemüse, das man kocht und entweder allein oder in Suppen, mit Brot und sogar auch mit Pommes frites isst!



Schneiden Sie die Süßkartoffeln wie Pommes frites in Streifen. Besprühen Sie die Streifen mit einem fettarmen Kochspray oder drehen Sie diese in ein wenig Kochöl um. Das Ganze im Ofen bei 190 Grad Celsius 30 Minuten lang im Ofen backen. Ergebnis: Sie erhalten eine schmackhafte Beilage oder eine leckere Zwischenmahlzeit.

Bewahren Sie Süßkartoffeln in einem kühlen, trockenen Ort auf – nicht im Kühlschrank. Planen Sie frische oder konservierte Süßkartoffeln das ganze Jahr lang zu servieren.

Backen oder kochen sie Süßkartoffeln, bis sie leicht weich werden. Gekochte Süßkartoffeln sind eine köstliche und nahrhafte Zwischenmahlzeit – kalt oder warm serviert, mit etwas Zimt besprenkelt je nach Geschmack.

Die Süßkartoffelspeisereste bewahren sich bis zu fünf Tage im Kühlschrank auf.



Bereiten Sie die Süßkartoffeln in ihrer Schale ungefähr 5 Minuten lang im Mikrowellenherd. Genießen Sie sie entweder allein oder mit ein bisschen Butter und braunem Zucker als Süßspeise.

*Nährwertdaten: Eine gebackene Süßkartoffel enthält 100 Kalorien, 0 g Totalfat, 10 mg Natrium, 22 g Totalkohlenhydrate, 3 g Fasern*

**Kartoffeln** sind das populärste Gemüse in den Vereinigten Staaten! Gekocht, bebacken oder im Mikrowellenofen aufbereitet. ....Kartoffeln sind so leicht zu servieren! Versuchen Sie mal die Kartoffeln in der Schale zu lassen, um von mehr Fasern und Nährwerte gesundheitlich Nutzen zu ziehen.

Vergessen Sie nicht jegliche grüne Flecke und Keime vor dem Kochen abzuschneiden. Kartoffeln sollten nicht im Kühlschrank oder mit Zwiebeln aufbewahrt werden – Zwiebeln verderben die Kartoffeln.

**Rüben** enthalten den höchsten Zuckerwert aller Gemüse. Sie sind jedoch sehr kalorienarm. Versuchen Sie frische, gekochte Rüben oder wählen Sie konservierte Rüben aus, um zu variieren.

**Karotten** haben einen süßen Geschmack und bieten sich als einen schnellen, leichten Imbiss an. Die Karotten mit der hellsten orangenen Farbe haben den höchsten Nährwert. Sorgen Sie für einen gesunden Imbiss : tauchen Sie Karottenstäbchen in Erdnussbutter ein.



Kochen Sie Karottenscheibchen 2 Minuten in ein wenig Wasser im Mikrowellenofen. Geben Sie einen Klecks Butter dazu und genießen Sie den natürlichen Geschmack .....das schmeckt ja so gut!

Nährwertdaten: Zwei Karotten enthalten 150 Kalorien, 4,5 g Totalfett, 10 mg Cholesterin, 105 mg Natrium, 27 g Totalkohlenhydrate, 4 g Nahrungsfasern

**Zwiebeln** machen Sie weinen? Um die Tränen zu vermindern, kühlen Sie die Zwiebeln, bevor Sie sie zerschneiden. Machen Sie sicher, das Wurzelende als letztes zu zerschneiden. Zwiebeln sind reich in Antioxidantien, die gegen chronische Krankheiten schützen.



Bereiten Sie einen mit Gemüse gefüllten Burrito zu – mischen Sie zerkleinerte Karotten, Zwiebeln, Brokkoli, Käse und Salsa zusammen und wickeln Sie das Ganze in eine Mehlortilla.

Nährwertdaten: Ein Burrito enthält 170 Kalorien, 5g Totalfett, 5 mg Cholesterin, 360 mg Natrium, 27 g Totalkohlenhydrate, 4 g Nahrungsfasern

**Knoblauch** gehört derselben Familie wie Zwiebeln zu. Dieses Wurzelgemüse verstärkt den Geschmack und den Nährwert vieler Fleisch- und Gemüsegerichte.

**Weißrüben** kommen in vielerlei Formen und Größen vor. Das Fleisch kann weiß oder gelb sein. Bewahren Sie Weißrüben in einem Plastiksack im Kühlschrank auf. Schälen Sie die Rüben bevor dem Kochen. Essen Sie Weißrüben in Suppen oder in Eintopfgerichten!

**Jicama** (he-ka-ma ausgesprochen) ist mit der Süßkartoffel verwandt. Der Geschmack dieser Wurzel ist eine Kreuzung zwischen Apfel und Süßkartoffel. Sie brauchen sie nur zu schälen oder zu kochen oder genießen Sie sie roh in einer fettfreien Sauce getaucht.

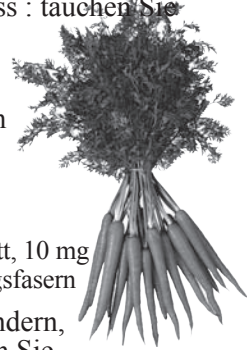
### Kreieren Sie Ihre eigene Wurzelgemüsesuppe!

- 1 klein gehackte mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, klein gehackt
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält und in 2,5 cm Würfel geschnitten
- 2 mittelgroße Weißkartoffeln, geschält und in 2,5 cm Würfel geschnitten
- 2 mittelgroße Karotten, in Scheiben geschnitten
- 1 Konserve (0,429 L) fettarme Hühnerbrühe
- 2 Konserven (0,429 L) gewürfelte Tomaten im Saft
- 2 bis 3 Tassen Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel schwarzen Pfeffer

Kochen Sie 3 bis 4 Minuten lang die Zwiebeln und den Knoblauch im Pflanzenöl in einem großen Topf. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu. Legen Sie den Deckel auf den Topf, bringen Sie das Ganze zum Kochen und schalten Sie die Hitze zurück. Lassen Sie die Suppe 30 bis 45 Minuten köcheln oder bis das Gemüse weich wird.

Um zu variieren, versuchen Sie andere Wurzelgemüse wie gelbe Kohlrüben, Weißrüben und Pastinake. Bereichern Sie den Geschmack der Suppe mit Sellerie, Grünkohl, konservierten Maiskörnern, grünen Bohnen und Kräutern. Sie können auch die Hühnerbrühe mit Rinderbrühe und Kochfleisch austauschen.

Nährwertdaten: Eine Portion (eine Tasse) enthält 100 Kalorien, 2,5g Totalfat, 0 mg Cholesterin, 520 mg Natrium, 17 g Totalkohlenhydrate, 3 g Nahrungsfasern

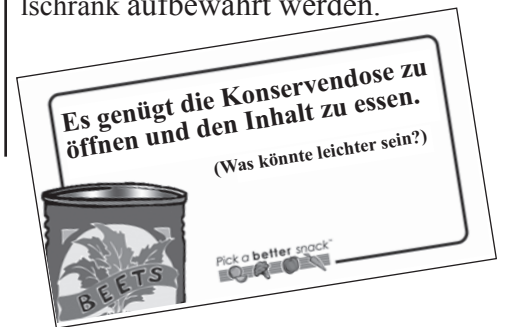


**Konserviertes Gemüse: Schmeckt sehr gut, ist leicht zu servieren und fertig zum Gebrauch!**

Gemüse in Konserven ist bereits vorgekocht. Die leichteste Benutzungsweise ist es einfach zu erhitzen und zu servieren.

Konserviertes Gemüse erleichtert die Vorbereitung der Haupt- und Zwischenmahlzeiten, denen es Geschmack und Farbe verleiht. Achten Sie auf günstige Preise and bewahren Sie Gemüsekonserven in einem trockenen, kühlen Raum auf, bis es zum Verbrauch bestimmt wird.

Ehe Sie eine Konserve öffnen, waschen Sie die obere Seite unter laufendem Wasser und trocknen Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab. Und vergessen Sie nicht, den Büchsenöffner nach jedem Gebrauch auch abzuwaschen! Die Reste sollten aus der Konserve geholt werden und in einen Behälter mit Deckel im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Gemäß des Amerikanischen Föderalen Gesetzes und der Richtlinien des Amerikanischen Agrikulturministeriums ist diesem Institut verboten jegliche Diskriminierung aufgrund der Rasse, der Farbe, des nationalen Ursprungs, des Geschlechts, des Alters, der Religion, der politischen Überzeugungen oder einer Invaldität zu praktizieren. Um eine Klage wegen Diskriminierung einzureichen, schreiben Sie entweder an die folgende Adresse: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC, 20250-9410. Oder rufen Sie die folgenden Nummern an: (800) 795-3272 (Stimme) oder (202) 720-6382 (TDD). USDA ist ein Chancengleichheit praktizierender Arbeitgeber und Arbeitsanbieter.

Diese Dokumente sind von dem Lebensmittelmarkenprogramm der USDA dank eines Vertrags mit den Kansas Department of Social and Rehabilitation Services finanziert wurden. Das Lebensmittelmarkenprogramm bietet Leuten mit niedrigem Einkommen Ernährungshilfe an. Es kann Ihnen helfen, nahrhaftes Essen für eine bessere Diät zu kaufen. Um mehr darüber zu wissen, wenden Sie sich an Ihr örtliches SRS-Bureau an oder wählen sie die folgende Nummer: (800)221-5689.

**Für weitere Auskünfte, setzen Sie sich mit Ihrem örtlichen Extension Bureau in Verbindung**