

## Das Gemüse

Die verschiedenen Gemüsesorten, die bei uns erhältlich sind, ergeben vitaminreiche, kalorienarme und meist preisgünstige und wohlschmeckende Beilagen zu praktisch allen Fleisch- und Fischgerichten. Aus frischen Gemüsen lassen sich jedoch auch köstliche Mahlzeiten ohne Fleisch herstellen, was einerseits Ihrer schlanken Linie und andererseits Ihrem Geldbeutel zu Gute kommt. Frisches oder zumindest konserviertes Gemüse sollte jeden Tag auf den Tisch kommen. Ihr Sortiment ermöglicht Ihnen die vitaminschonende und nährwerterhaltende Zubereitung von allen Gemüsesorten; die Erhaltung des natürlichen Eigengeschmackes erlaubt die sparsame Verwendung von Kochsalz und garantiert Ihnen optimalen Genuss.

### **Wiederholen wir noch einmal die Grundregeln für die Gemüsezubereitung:**

- a) Die im Gemüse enthaltenen Nährstoffe sind wasserlöslich. Waschen Sie deshalb Gemüse grundsätzlich unzerkleinert und lassen Sie es nicht unnötig im Wasser liegen. Ausnahmen bilden gewisse Kohl- und Salatarten, die Sie vor dem Waschen zerteilen sollten, da sich aufgrund ihres besonderen Aufbaues Schnecken und Raupen darin befinden können, die sich andernfalls nur durch längeres Wässern in Salzlauge entfernen ließen.
- b) Die im Gemüse enthaltenen Nährstoffe sind luftempfindlich. Verarbeiten Sie deshalb frisches Gemüse sofort nach dem Putzen.
- c) Garen Sie Gemüse stets nur solange wie unbedingt nötig, da viele Nährstoffe hitzempfindlich sind. Wie sie wissen, garen Sie mit Ihrem Sortiment unterhalb des Siedepunktes und ohne Überdruck, wodurch die Zerstörung von empfindlichen Vitaminen vermieden wird. Sie werden zu dem überrascht sein, um wie viel schmackhafter "bissfestes" Gemüse ist!
- d) Geben Sie frisches Gemüse stets waschnass in die kalte Einheit und fügen Sie kein zusätzliches Wasser zu.
- e) Halten Sie Gemüse nicht lange warm, sondern servieren Sie sofort nach der Zubereitung.
- f) Zum Verfeinern von Gemüsegerichten eignen sich besonders frische Kräuter, Milch, Sahne und Reibkäse.