

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere



Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



MARTINA KITTLER

*Grün ist das neue Bunt! Auch ich
schwöre täglich auf die gesunden
Wirkungen von grünen
Köstlichkeiten in allen*

Schattierungen: knackige Gemüse, Salate, Sprossen, Kräuter und Co. Warum? Weil ich fit und schlank bleiben will und weil ich gerne esse, koche und experimentiere.

Was ist grünes Gemüse?

Dazu gehören alle pflanzlichen Nahrungsmittel, die grün sind: Blattgemüse wie Salat, Rucola und Spinat sowie Fruchtgemüse, z. B. Gurken, grüne Paprika und Zucchini. Verschiedene Kohlsorten von Brokkoli über Rosenkohl bis zum Wirsing. Frühlingszwiebeln und Lauch werden bei den »Greens« ebenso angesiedelt wie grüne

Hülsenfrüchte, also beispielsweise Erbsen und Bohnen. Auch Kräuter, Wildkräuter, die zarten Blätter von Gemüse, grüne Sprossen und Algen bereichern die »bunte« Palette in Grün.

Warum soll man viel Grünes essen?

Weil es viel Chlorophyll enthält. Der natürliche Farbstoff macht Blätter grün und wandelt Sonnenlicht in Kohlenhydrate um. Die liefern der Pflanze die nötige Wachstumsenergie. Das Ganze heißt Fotosynthese und ist für uns sehr wichtig, denn nebenbei entsteht so auch Sauerstoff. Mit grünem