

Ernährungstipp von Karin Maring

Monat	Mai 2019
Thema	Gurke
Titel- vorschlag	Gurke- Gemüse des Jahres
Text	<p>Eines der beliebtesten Gemüse und Wellness-Klassiker ist... die Gurke!</p> <p>Der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e. V. (VEN) ehrt diese Kulturpflanze 2019/2020, um deren Sortenvielfalt zu erhalten. Zu der botanischen Familie gehören neben den zahlreichen Gurkenarten auch Zucchini und Kürbisse. Die sprachliche Bezeichnung <i>Gurke</i> leitet sich von dem mittelgriechischen Wort für grün/unreif <i>aguros</i> ab. In diesem Zustand werden beispielsweise Salatgurken verzehrt. Durch den hohen Wassergehalt von über 95 % sind sie erfrischend und eine der kalorienärmsten Gemüsekultur. In ihrer Schale stecken zudem wertvolle Mineral- und Inhaltsstoffe.</p> <p>Früher haben Gurken häufig Bitterstoffe enthalten. Die heutigen Zuchtsorten sind i.d.R. frei davon. Dennoch kann diese Geschmacksveränderung durch Trockenheit, zu kaltes Gießwasser oder Staunässe ausgelöst werden. Ist das der Fall, wird der bittere Stängelansatz bei Salatgurken vor der Verarbeitung abgeschnitten. Komplett bitter schmeckende Gemüse, wie im Wachstum geschädigte Zucchini oder Zierkürbisse, dürfen nicht gegessen werden. Der extreme Bitterstoff ist ein Signal der Natur und soll vor Unverträglichkeit oder Vergiftung warnen.</p> <p>Eine erfrischende Sommersuppe: 1 Salatgurke waschen, grob würfeln und mit 1 großen Becher Joghurt pürieren. Mit Pfeffer, Salz, Zucker, gepresster Knoblauchzehe und Zitrone (oder etwas Essig) würzen. Gehackten Dill, Kresse oder Minze und einige gehackte Walnüsse untermischen. Gut gekühlt servieren. Guten Appetit!</p>
Textlänge	1499 incl. Leerzeichen
Verfasst	ET 76- 20.03.2019/ km