

Catalogna



300 g Catalogna

waschen, evtl. die vordersten, dunkelgrünen Spitzen wegschneiden und als Frühstücksblatt aufheben. Den Rest in feine Streifen schneiden und in den kalten Topf legen.

Specktranchen
wenig Salz

in Streifen schneiden, auf Gemüse verteilen, beifügen, den Topf schliessen, knapp weich garen. Evtl.

3-5 dl Milch (oder Wasser mit Rahm) mit

1-3 EL Maisstärke, Salz

evtl. Zitronengraspulver

in einer Tasse mischen, beifügen, unter ständigem Rühren nochmals kurz erhitzen.

Servieren: Mittags zu Omeletten, abends zu Getreide.

Varianten: Mit gedünsteter Sauce, Béchamelsauce (S. 117) servieren.

Krautstiel



Zubereiten wie Catalogna oder wie Blattspinat. Evtl. kurz mit einer gedünsteten Sauce (S. 117) gratinieren.

Vit.K1 wirkt nur, wenn die Pflanzen direkt im Sonnenlicht wachsen. Dann kann es im Organismus in Vit.K2 umgewandelt werden. Vit.K ist ein Faktor bei der Blutgerinnung sowie im Kalziumhaushalt.

Federkohl



Zubereiten wie Catalogna oder Blattspinat oder in Mischgemüse.

Federkohl ist eines der wenigen Blattgemüse, die man ohne Schaden roh tiefkühlen kann, da er von Natur aus winterhart ist.

Dunkelgrüne Blätter sind reich an Eisen, Folsäure, Kupfer, Carotinen (Vit. A), Vit. B2, Niacin und evtl. Vit. K1 (S. 111). Gekochte Blätter wirken oft zu stark und dadurch gegenteilig. Im Übermass können sie zu Darmstörungen und dadurch zu Eisen- und Folsäuremangel führen.