



Blogtext vom 5. August 2025

Warum du dieses nahrhafte Grün besser nicht weg schmeißt!



Rechts Mangold. Klaro, kann man essen! Und der Rest...?Jep, richtig! Auch das **Möhrengrün in der Mitte** und **links die Blätter der roten Bete** sind äußerst schmackhaft!

Von Klein auf lernen wir, was wir essen können und was nicht. Aber das ist nicht immer so gaaaanz korrekt! Unsere Eltern konnten auch nicht alles wissen – und irgendwann liegt es an jedem selber heraus zu finden, was wirklich gut für einen ist – und was nicht :)

Soviel Grün! Alles essbar...?

Schaut euch unseren Garten mal an:

Alles grün – juhu!

Aber essbar ist hier natürlich nicht alles :)



Die orangen Pfeile zeigen Pflanzen, von denen man das Grün – zumindest unserer Wissens nach – NICHT essen kann. Hier Tomatengrün (das ist nützlich um Ungeziefer zu vertrieben! Aber nicht essbar...). Paprikablätter, Zucchini-Blätter.

Das macht viel Grün im Garten aus!

Aber es gibt auch Gemüse, dessen Grün gerne weg geschmissen wird. Meistens, weil wir es von Klein auf so gelernt haben.

Hier zum Beispiel Möhrengrün, Bete Blätter und auch Rüben Blätter. Oder „Unkräuter“ wie die Malve oder das Knopfkraut, dass auch Franzosenkraut genannt wird – *aber das in einem anderen Blog ;)*

Rüben Blätter

Blätter von Rüben sind Generell essbar. Sie können roh in Salaten, gekocht als Gemüsebeilage oder als Zutat in Suppen, Soßen und Pesto verwendet werden.

Allgemein lässt sich sagen, dass Rübenblätter reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind und eine gesunde Ergänzung zur Ernährung darstellen.

Schaut euch eine Rübe mal an:

Noch bevor sich eine essbare Knolle bildet, seht ihr, wie das Grün oben zahlreich sprießt! Wir ernten regelmäßig die äußeren Rübenblätter ab und lassen das Herz stehen (sonst wird aus der Rübe nix werden!). So hat man schon Wochen bevor die eigentliche Rübe essbar ist schon Vitamine und Nährstoffe aus ihren Blättern zur Verfügung!



TROCKNEN GEHT AUCH!

Auf diesem Foto links seht ihr angetrocknete Rüben-Blätter. Das selbe kann man auch mit Rote Bete machen – dann hat man im Winter was Schnelles für die Suppe :)

Rote Bete Blätter

Rote Bete Blätter sind generell essbar UND reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die gesundheitsfördernd sind. **Sie enthalten mehr Vitamin A und K als die Knollen selbst**, sowie reichlich Vitamin C, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Kalzium!

Weiter wirkt das Betanin, ein Flavonoid, welches den Blättern auch ihre rote Farbe verleiht, als Antioxidans. Sprich: **Es schützt den Körper vor freien Radikalen und stärkt damit das Immunsystem.**

Sie enthalten Ballaststoffe und geringe Mengen an Proteinen und auch Kohlenhydraten.

Warum sie sooo gut für die Gesundheit sind:

Rote Bete Blätter können die **Herz-Kreislauf-Funktion** unterstützen und die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf steigern.

Die Blätter sind reich an Eisen und können die **Blutbildung** unterstützen.

Rote Bete Blätter können **entzündungshemmende** Eigenschaften haben und bei der Linderung von Entzündungen helfen.

Die Ballaststoffe in den Blättern können die **Verdauung** unterstützen.



Wie man sie zubereiten kann:

Sie lassen sich roh in Salaten oder in Smoothies verwenden. Auch gekocht als Gemüse oder als Zutat in Suppen & Eintöpfen sind sie sehr schmackhaft. Auch eingekocht oder als Zutat in Chutneys oder Pesto sind sie durchaus brauchbar.

Hinweis: Rote Bete Blätter enthalten Oxalsäure, die bei empfindlichen Personen zu Verdauungsbeschwerden führen kann. Daher ist es ratsam, sie nicht in großen Mengen roh zu verzehren oder aufzuwärmen.

Na was denkt ihr?... Schon krass oder, dass die Blätter mehr Vitamine enthalten als die Knolle! Die trotzdem schmackhaft bleibt – und gesund – keine Frage!

Und hier gehts direkt weiter mit dem nächsten bekannten Blattgrün:

Möhrengrün / Karottenblätter

Möhrengrün, also die Blätter von Karotten, sind reich an **Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen**. Unter anderem sind Vitamin A, C, K, Folsäure, Kalium, Kalzium und Magnesium enthalten. Zusätzlich noch Beta-Carotin und andere Antioxidantien.

Verwendung:

Möhrengrün kann **roh oder gekocht** verzehrt werden und eignet sich gut für Smoothies, Pesto oder als Zutat in Gemüsegerichten.

Es kann auch getrocknet und als Gewürz verwendet werden. Wichtig ist, dass man beim Verzehr von Möhrengrün darauf achtet, dass es sich um **Bio-Möhren** handelt, um Pestizide und andere Schadstoffe zu vermeiden. Am besten aus dem eigenen Garten :)

Hier die Inhaltsstoffe detailliert aufgeführt:

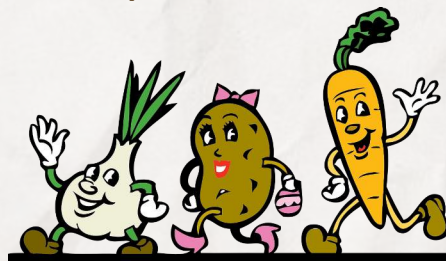
- ✓ **Vitamine:** Vitamin A (wichtig für die Sehkraft und Immunfunktion), Vitamin C (Antioxidans), Vitamin K (wichtig für die Blutgerinnung).
- ✓ **Mineralstoffe:** Kalium (wichtig für den Blutdruck), Kalzium (wichtig für Knochen und Zähne), Magnesium und Eisen.
- ✓ **Ballaststoffe:** Fördern die Verdauung.
- ✓ **Antioxidantien:** Unter anderem Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird.



Und wer sich fragt was gesünder ist: JA!

Möhrengrün ist tatsächlich gesünder als die Karottenwurzel selbst, da es mehr Calcium, Vitamin C und Bitterstoffe enthält. Es stärkt das Immunsystem, unterstützt die Verdauung und kann zur Entsäuerung des Magens beitragen.

Mann (und Frau...), wer hätte das gedacht...



Hunde, Hühner und andere Tiere



**Auch unsere 4- oder 2beinigen Freunde
Können von Karotten enorm profitieren!**

Generell enthält die Karotte Vitamine
die auch Tiere gut aufnehmen – und auch brauchen!
Weiter haben Möhren einen **entwurmenden Effekt**.
Und ehrlich:



**Wir geben Möhren unseren Hunden UND auch
unseren Kindern zur Vorsorge von Parasiten!**

Besonders **Hühnerküken** helfen frisch geraspelte Möhren im
Anfangsstadium gesund zu bleiben und auch schnell zu wachsen.
Denn: Haben die Kleinen erst mal ihr komplettes Gefieder, dann
kann ihnen so schnell nichts mehr passieren!

GENERELL: Das hier sind Hinweise, kein MUSS!

Wenns mal schnell gehen muss wandern bei uns die
Rübenblätter auch mal zu den Schweinen oder Hühnern.
**Auch denen tut das gut, da müsst ihr kein schlechtes
Gewissen haben!**

**In diesem Sinne : Wir hoffen es war
Informativ und hat euch Gefallen !
Liebe Grüße von den Spirebos, alle
2- und auch 4-Beiner der
Gemeinschaft :)**

Bis zum nächsten Mal!



Noch Fragen? Stell sie uns!

WWW.SPIREBO.COM - AUFTOUR@SPIREBO.COM