

# Was wir essen

## Wintergemüse – bunt und gesund

Im Winter wird deutlich weniger Gemüse verzehrt als im Sommer. Das ist schade, denn gerade in dieser Jahreszeit bräuchten wir die Vitamine und weiteren Inhaltsstoffe aus frischem Gemüse, um der kalten Witterung und den drohenden Infekten zu trotzen.

Das heimische Angebot an Wintergemüse bei Direktvermarktern und auf dem Wochenmarkt ist vielfältig. Es reicht von verschiedenen Rüben- und Kohlsorten über Lauch, Kürbis, Endivien und Feldsalat bis zu Chicoree und Pastinaken.

Neben Vitaminen und Mineralstoffen ist Gemüse allgemein reich an Ballaststoffen. Diese machen satt, jedoch nicht dick, da wir aus ihnen keine Energie gewinnen können. Dafür sorgen sie für eine gute Verdauung und wirken positiv auf den Blutzucker und Cholesterinspiegel.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene eine tägliche Aufnahme von 30 g Ballaststoffen. Die tatsächliche Verzehrsmenge liegt bei ca. 20 g Ballaststoffen pro Tag. Grund genug, um täglich mehr Gemüse in den Speiseplan einzubauen.

Wintergemüse ist ebenfalls reich an Duft- Farb- und Aromastoffen, die als sekundäre Pflanzenstoffe bezeichnet werden. Für den typischen Kohlgeschmack z.B. sind verschiedene Glucosinolate verantwortlich, die positiv auf das Immunsystem wirken und unsere Körperzellen schützen. Optimal versorgt ist, wer täglich 3 Portionen, d.h. insgesamt ca. 400 g Gemüse verzehrt.

### Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Abwechslung in der Gemüsauswahl und Zubereitungsart gewährleistet, dass wir mit den vielfältigen Inhaltsstoffen der unterschiedlichen Wintergemüse versorgt werden.
- ✓ Kombinieren Sie verschiedene Gemüsesorten wie z.B. Lauch mit Möhren oder Rosenkohl mit Möhren und Pastinaken. Bunt ist gesund!
- ✓ Rotkohl, Weißkohl und Grünkohl sind nicht nur preiswert, sondern lassen sich auch vielseitig zubereiten.
- ✓ Rosenkohl ist schneller gar, wenn sie ihn am Strunk kreuzförmig einschneiden.
- ✓ Die Zugabe von Kümmel, Fenchel oder Anis bei Kohlgerichten macht diese bekömmlicher.
- ✓ Auch bei Salaten ist die Mischung Feldsalat mit Roter Bete oder Krautsalat mit geraspelten Möhren eine gute Kombination.
- ✓ Wer es etwas lieblicher mag, kann Möhren oder Rote Bete mit Äpfeln zu einer erfrischenden Rohkost zubereiten.

