




Wintergemüse

Gesunde und natürliche
Vitaminspender
in der
kalten Jahreszeit



Wenn frisches Obst und Gemüse knapp ist, kann man auf das heimische Gemüse, wie Weiß- oder Rotkraut, Rote Rüben, Kohl, Karotten, Karfiol, Sellerie oder Fenchel zurückgreifen.

Frisches Obst und Gemüse sind das mittlerweile das ganze Jahr erhältlich, aber die meisten Sorten kommen im Herbst und im Winter aus Übersee und müssen erst einen weiten Weg bis zum Verbraucher in Österreich zurücklegen. Besser ist es daher auch in der kalten Jahreszeit auf heimisches Gemüse zurückzugreifen, auch hier ist die Auswahl recht passabel und schmackhaft.

Weiß- und Rotkraut

Kraut ist das ganze Jahr über erhältlich, im Herbst und Winter sind Gerichte mit Kraut aber besonders beliebt.

Beide Krautsorten enthalten besonders **viel Vitamin C**, das durch das Garen auch nicht verloren geht. Kraut eignet sich besonders gut als Beilage zu den verschiedensten Gerichten sowie auch als Salat.

Um die blähende Wirkung des Krauts etwas einzudämmen wird es gerne mit Kümmel kombiniert. Weißkraut enthält auf 100 g zirka 22 Kalorien, Rotkraut nur etwa 16 Kalorien, also ein ideales Diät-Essen für den Winter.

Beim Einkaufen sollte man darauf achten, dass die Krautköpfe unbeschädigt sind, einige Krautsorten halten bei kühler Lagerung mehrere Monate.

Kohl

Kohl ist reich an Mineralstoffen und arm an Kalorien, 100 g enthalten nur etwa 35 kcal.

Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Blätter des Kohlkopfs nicht verwelkt sind. Kohl kann man roh ebenso essen wie gekocht.

Ähnlich wie Kraut hat auch Kohl oft eine blähende Wirkung, durch die Beigabe von Kümmel oder Anis kann dieser unangenehmen Nebenwirkung aber vorbeugen.

Zwei sehr beliebte Kohl-Sorten sind der China- und der Japankohl. Der Vorteil dieser beiden Sorten ist, dass sie anders als der herkömmliche Kohl nicht blähend wirken.

Karotten

Karotten sind das ganze Jahr über erhältlich, in der kalten Jahreszeit dienen Karotten als wertvolle Vitaminspender. Karotten sind im gekochten Zustand noch gesünder, da der Körper dann das enthaltene β -Karotin besser aufnehmen kann. Karotten sollten außerdem immer mit Fett zubereitet werden. Auch Karotten sind gut für die schlanke Linie, auf 100 g enthalten sie nur 26 Kalorien.

Rote Rübe

Rote Rüben bekommt man das ganze Jahr, aber speziell im Herbst und Winter bereichern sie den Speiseplan.

Rote Rüben haben einen hohen Vitamin-B-, Kalium-, Eisen- und vor allem Folsäure-Gehalt und wirken positiv auf die Blutbildung.

Rote Rüben sind ein wahrhafter Powerstoff und sehr kalorien- und fettarm.

100 g Rote Rüben haben im Durchschnitt 39 kcal, 1,6 g Eiweiß, 7,8 g Kohlenhydrate und 0,1 g Fett. Sie können gekocht, ebenso wie als Rohkost verzehrt werden und passen besonders gut zu Nüssen und Äpfeln.

Sellerie

Stangen- und Knollensellerie zeichnen sich durch ihre lange Haltbarkeit aus. Stangensellerie wird meist roh zu Salaten verarbeitet, Knollensellerie ist nicht nur wichtiger Bestandteil des Suppengrün sondern eignet sich gut für Salate und Suppen.

Sellerie, oder auch Zeller, ist reich an Spurenelementen und wirkt positiv auf die Verdauung. Beide Sorten gehören zu den besonders kalorienarmen Lebensmitteln und können ohne schlechtes Gewissen genossen werden.

Fenchel

Fenchel enthält doppelt soviel Vitamin C wie Zitrusfrüchte, außerordentlich viel Beta-Carotin und Vitamin K und eine reiche Portion an Folsäure, Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium. 100 g haben nur 27 kcal.

Fenchel ist leicht verdaulich, beruhigend für Magen und Darm und mild abführend.

Er bindet Gift- und Fettstoffe im Darm und wirkt so entgiftend und cholesterinsenkend, weiters wirkt er stärkend auf das Immunsystem und steigert die Zelltätigkeit. Fenchel kann als Rohkost oder Salat serviert werden, ein Fenchel-Salat mit Orangen, Schafkäse und Nüssen ist für Kenner durch nichts zu übertreffen.

Fenchelhälften gedünstet sind herrliche Beilagen zu Fisch und Fleisch, gefüllt und überbacken liefern Fenchel-Gratins Geschmackerlebnisse, die einer Hauptspeise würdig sind.