

Winter: Gemüse saisonal und frisch

Bei nasskaltem Winterwetter starten sie wieder vermehrt Angriffe auf unser Immunsystem: die Erkältungsviren. Unser Körper benötigt viele Vitamine und Mineralstoffe, um fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Daher ist es sehr praktisch, dass ausgerechnet jetzt im Winter wahre Vitaminbomben im heimischen Biomarkt oder Gemüsehändler auf uns warten. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen die typischen Wintergemüse vor.

24.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Wintergemüse sind Gemüsesorten, die meist erst nach dem ersten Frost ihr volles Aroma entfalten und auch unter widrigen Bedingungen gut gedeihen. Dazu zählen Grün-, Rot-, Weiß-, Wirsing- und Blumenkohl, Steckrüben, Brokkoli, Topinambur, Rote Beete, Kohlrabi und andere Rübensorten. Sie werden regional angebaut und somit frisch und preislich deutlich unter den Exoten angeboten.

Die Familie Kohl: Vitamin-C-Bomben par excellence Alle Kohlsorten enthalten vergleichsweise viel Vitamin C. Normalerweise ist dieses sehr empfindlich gegen Hitze und sein Gehalt in Obst und Gemüse verringert sich beim Kochen beträchtlich. Doch nicht bei Kohl. Hier ist das Vitamin C als Ascorbigen A und B gebunden, die sich beim Erhitzen aufspalten. So kann das Gemüse nach dem Kochen mehr Vitamin C als in rohem Zustand enthalten. Durch zu langes Erhitzen setzt sich das Vitamin C jedoch ins Kochwasser ab. Also möglichst nicht zu lange garen.

Grünkohl: Spitzenreiter in Sachen Vitamine Er hat von allen Kohlsorten den höchsten Gehalt an Kohlenhydraten und Eiweiß. Außerdem enthält Grünkohl viele Vitamine, vor allem A, B und C sowie viel Kalium. Er wirkt blutbildend und wasserausschwemmend.

Grünkohl essen ist in Deutschland schon fast Tradition. Er wird deftig zu Mettwurst, Kassler oder anderem Pökelfleisch gegessen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/416>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Tipp: Beim Kochen von Grünkohl können Sie Zimt oder Sellerieblättchen ins Kochwasser geben, dies wirkt gegen den strengen Kohlgeschmack.

Weißkohl: Vitamin C purEr hat den höchsten Vitamin-C-Gehalt aller Kohlsorten. Seine entwässernde, blutbildende und cholesterinsenkende Wirkung macht den Weißkohl besonders gesundheitsfördernd.

Weißkohl wird gekocht oder gedünstet zu Suppen und Eintöpfen, Sauerkraut, Kohlrouladen oder als Gemüsebeilage wie zum Beispiel Salat verarbeitet.

Tipp: Das Vitamin C wird übrigens erst durchs Kochen freigesetzt. Da der Weißkohl eine blähende Wirkung hat, empfiehlt sich das Zufügen einer Brotrinde beim Kochen. Das macht den Weißkohl besser verträglich und mindert zudem den Kohlgeruch.

Wirsing: Der Magnesium- und EisenspenderEr enthält doppelt so viel Eiweiß, Fette, Eisen und Phosphor als andere Kohlsorten. Wirsing beinhaltet außerdem große Mengen an Kalium und Vitamin C. Er gilt als bester Magnesiumspender des Winters. Der Wirsing hat eine entwässernde Wirkung.

Die Blätter des Wirsings sind zarter als die der meisten Kohlsorten. Dadurch ist er vielseitig einsetzbar. Er wird blanchiert, gedünstet, geschmort zu Gemüse, in Suppen oder Rouladen verarbeitet.

Tipp: Schütteln Sie den Wirsing beim Kauf und „lauschen“ Sie. Wenn er „rasselt“, ist er genau richtig.

Rosenkohl: Gut für die NervenGegenüber anderen Kohlsorten hat der Rosenkohl einen höheren Fett-, Protein- und Kohlenhydratgehalt. Sein hoher Vitamin-B-Gehalt macht ihn zum perfekten Essen für starke Nerven.

Rosenkohl wird als Gemüsebeilage, in Suppen oder Aufläufen verwendet. Wenn er blanchiert wird, eignet er sich ebenfalls in Salaten.

Tipp: Frost macht den Rosenkohl leichter verdaulich und vor allem aromatischer. Sollten Sie ihn

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/416>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

vor dem ersten Frost geerntet haben, frieren Sie ihn kurz ein.

Blumenkohl: Der BekömmlicheEr ist das am besten verdauliche Gemüse. Blumenkohl hat einen typisch milden Geschmack und ist reich an Vitamin C und Mineralstoffen. Diese werden beim Kochen jedoch allmählich ausgewaschen.

Blumenkohl eignet sich zum Kochen, Dünsten, Backen, als Gemüseeinlage in Eintöpfen, aber auch roh als Salat.

Tipp: Dem typischen Kohlgeruch wirken Wallnüsse entgegen. Sie werden mit in das Kochwasser gegeben. Durch Zugabe von etwas Milch oder Zitronensaft beim Kochen bleibt er weiß.

Rezeptideen von MEINE VITALITÄT:

Rosenkohl à la Gourmet

Gefüllte Wirsingtaschen mit Ziegenkäse, Honig und Pinienkernen

Weitere Informationen:

Weiter lesen: Wintergemüse Seite 2

Weiter lesen: Wintergemüse Seite 3