

Fit mit Wintergemüse

Wintergemüse wächst in der kalten Jahreszeit und steckt voller Vitamine und Mineralstoffe. Damit ist es wichtiger Unterstützer unseres Immunsystems.

Regional und saisonal ist optimal

Wintergemüse hat viele Vorteile. Wer zu regional angebauten Gemüsesorten greift, tut Gutes in Sachen Nachhaltigkeit. Die Ernte zum Zeitpunkt der Reife bietet intensive Geschmackserlebnisse und ein Maximum an Nährstoffen.

Die Zeit der Kohlsorten

Ob Rosen-, China-, Blumen-, Weiß- oder Grünkohl: Hier steckt Power drinnen! Kohlsorten sind wahre Booster für unser Immunsystem in der Zeit von Erkältung und Grippe. Sie liefern einen ganzen Mix wertvoller Vitamine und Mineralstoffe, z.B. Vitamin C, Kalium, Calcium, Zink oder Eisen sowie Antioxidantien zum Schutz unserer Zellen. Unser gesamter Stoffwechsel profitiert vom Verzehr.

Zum Entdecken oder Wiederentdecken

Pastinake, Steckrübe, Schwarzwurzel, Topinambur oder Rote Bete – schon mal probiert? Daraus lassen sich tolle und abwechslungsreiche Gerichte zaubern. Es lohnt sich, Neues auszuprobieren und den Speiseplan mit vielleicht noch unbekanntem Geschmacksrichtungen zu bereichern – Gesundheit inklusive!

Bitter ist gesund

Endivie oder Chicoree lassen sich prima als Salat zubereiten. Ihr Gesundheitswert liegt u.a. in den Bitterstoffen. Diese haben einen positiven Einfluss auf unsere Verdauung: Sie regen die Produktion von Speichel, Magensaft und Gallenflüssigkeit an. Darüber hinaus dämpfen Bitterstoffe den Heißhunger auf Süßes.

