

Vitamin C verhindert zwar keine Erkältungen, sorgt aber dafür, dass die Infekte in der Regel schneller wieder abklingen.

Bei Transporten gehen Vitamine verloren

Auf importierte Obst- und Gemüsesorten wie Erdbeeren und Spargel, die hierzulande im Winter nicht wachsen, sollten Verbraucher dagegen verzichten. „Während der Transporte lagert die Ware zu lange und wird Licht und Temperaturschwankungen ausgesetzt. Dabei gehen viele Vitamine und der Geschmack verloren“, erklärt die Ernährungsexpertin.

Deshalb ist es empfehlenswert, Obst und Gemüse kühl und dunkel zu lagern. Die für die Wintersaison optimalen Gemüsesorten sind vor allem Kohl-, Wurzel- und Knollengemüse. Dazu gehören zum Beispiel Weiß- und Rotkohl, Wirsing, Möhren und Rote Bete. Dem winterlichen Frost halten vor allem Grün- und Rosenkohl stand; sie können ihn sogar gut gebrauchen, da er ihre natürlichen Bitterstoffe vermindert.

Gemüse nur kurz garen

Bei der Zubereitung sollten Köche und Köchinnen darauf achten, dass das Gemüse so kurz wie möglich gart. Kocht man es zu lange oder bei zu hohen Temperaturen, gehen die Nährstoffe verloren. Außerdem gilt: Das Gemüse erst waschen, dann klein schneiden und zügig verwenden. Die Reste sollte man abkühlen lassen und dann im Kühlschrank aufbewahren.

Um Kohlgemüse verträglicher zu machen, kann man Kümmel, Fenchel oder Anis hinzugeben. „Die alte Küchenweisheit ‘Kohl muss glänzen’ sollten Sie nicht befolgen. Der Zusatz von Fett macht den Kohl nur schwerer verdaulich“, so die Ernährungswissenschaftlerin.

Zu den Wintersalaten gehören unter anderem Chicorée, Friséesalat, Endivien und Feldsalat. Vor allem Feldsalat zählt zu den Vitaminspendern.

Salate sollte man nicht lange wässern, sondern erst kurz vor dem Verzehr waschen und zubereiten. Für das Dressing ist es sinnvoll, hochwertige Öle wie Rapsöl oder kalt gepresstes Olivenöl zu verwenden. Als ideales Gericht für den Winter empfiehlt Zilliken eine einfache Gemüsesuppe: „Bereiten Sie etwas Brühe zu und geben Sie verschiedene Gemüsesorten Ihrer Wahl dazu. Etwas gehackte Petersilie obendrauf, und fertig ist die gesunde und wärmende Mahlzeit für die kalte Jahreszeit.“

Quelle: psg

