

# WINTERGEMÜSE: GESUNDHEIT AUS DER REGION

Trotz kalten Wetters und niedriger Temperaturen können zahlreiche Gemüsesorten auch jetzt frisch geerntet werden. Die Vorteile des Wintergemüses: Es ist voll mit Vitaminen, die wir gerade jetzt brauchen – und reist nicht um den halben Erdball zu uns auf den Teller.

Orangefarbene Karotten, grüne Kohlsprossen oder dunkelrote Rüben – die Farbenpracht eines saisonalen heimischen Gemüseskorbs im Jänner oder Februar ist ähnlich bunt wie im Sommer.

Doch viele Konsumenten wissen gar nicht um das riesige aktuelle Angebot. Sandra Seitner und Viktoria Schwarz sind Ernährungsexpertinnen und betreiben gemeinsam die „Ernhärei“. „Manche sind überrascht, wenn man im Winter von saisonalen Gemüsesorten spricht, aber es gibt auch im kalten Österreich eine vielfältige Auswahl. Besonders bekannt sind Wurzelgemüsesorten, wie etwa Karotten, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Topinambur oder Rote Rüben.“ Zum Wintergemüse gehören auch Kohlsorten wie Kraut, Grünkohl, Rotkraut, Kohlrabi oder Kohlsprossen. „Nicht zu vergessen sind verschiedene Kürbissorten, Kren, Zwiebel- und Lauchgewächse sowie Knoblauch, welche vor allem durch ihre lange Lagerfähigkeit überzeugen. Wer Lust auf saisonale Salate im Winter hat, kann beherzt bei Chicorée, Endivie und Vogelsalat zugreifen“, betonen die Diätologinnen. Die Aufzählung zeigt, in Österreich gibt es ausreichend heimische Sorten für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.

## VORTEILE IM DOPPELPAK

Dennoch gab es lange Wintergemüse nur in kleiner Auswahl in den Supermärkten, seit einiger Zeit ist es aber in seiner ganzen Vielfalt erhältlich. Seitner und Schwarz kennen die Hintergründe des Trends: „Diese Sorten sind nicht nur aus gesundheitlichen Gründen den nicht saisonalen Gemüsen weit überlegen, sondern haben auch einen wesentlich kleineren ökologischen Fußabdruck. Verbraucher entscheiden sich immer öfter bewusst gegen den Einkauf von importierter Ware aufgrund der schlechten Ökobilanz, bedingt durch die energieintensive Herstellung und die langen Transportwege.“

Neben den Vorteilen der Regionalität bringt auch die Saisonalität ein großes Plus – und zwar unserem Körper. „Saisongemüse, welches bei uns in der Region wächst, wird dann reif, wenn Licht und Witterung

FOODS: ISTOCK, OLO, MIRIAM MURPHY (ERNHÄREI)

## FERMENTIEREN:

# SO WIRD GEMÜSE HALTBAR

Fermentation ist eine jahrhundertealte Technik, um Frisches lange haltbar zu machen. Früher war es notwendig, heute liegt es wieder voll im Trend.

Egal ob Weißkraut, Rotkraut oder Rote Rübe – all diese Wintergemüse können Sie durch den Prozess des Fermentierens ganz ohne Hitze konservieren. So bleiben sowohl die wertvollen Inhaltsstoffe als auch die prächtigen Farben erhalten. Bei diesem kontrollierten Zersetzungsprozess sind Milchsäurebakterien am Werk.

## WAS MAN BRAUCHT

- Frisches Gemüse: am besten in Bio-Qualität, denn konventionell angebaute Pflanzen können mit Pestiziden belastet sein, die auch die guten Milchsäurebakterien angreifen können.
- Unzaffiniertes Salz: Für 1 Kilogramm Gemüse benötigt man etwa 20 g davon.
- Kräuter und Gewürze: je nach Geschmack; z. B. Lorbeer, Wacholderbeere, Nelke, Piment oder Ingwer.
- Ein großes Ansatzgefäß: z. B. ein Weck-Glas, das mit Gummiring und Klammern verschlossen wird. Es soll sauber und gut ausgespült sein.
- Eventuell etwas Salzlake zum Auffüllen (20 g Salz auf 1 Liter Wasser).

## DIE ARBEITSSCHRITTE

Gemüse klein hobeln oder schneiden, anschließend mit Salz vermischen und kneten, bis Saft austritt. Die Gewürze in das Glas geben, dann das Gemüse und dieses nun fest andrücken. Wird das Gemüse nicht komplett mit Flüssigkeit bedeckt, mit Salzlake auffüllen. Nun mit einem sauberen Stein beschweren und das Glas verschließen. Jetzt heißt es abwarten. In den ersten Tagen beginnt es dann zu blübbeln und zu zischen.

## DER PROZESS

Die Bakterien auf dem Gemüse gelangen mit in die Salzlake, dort versuchen sie, dem hohen Salzgehalt standzuhalten. Den Milchsäurebakterien gelingt das im Gegensatz zu anderen. Diese Mikroorganismen schützen das Gemüse vor dem Verderb und sorgen gleichzeitig für neue Aromen – es entsteht ein säuerlicher Geschmack.

Gesundes Gemüse für den ganzen Winter: Die meisten Fermente sind mindestens sechs Monate lang haltbar, teilweise auch länger. Ein weiterer Vorteil: Die entstandenen Milchsäurebakterien sind gesund für unseren Verdauungstrakt. Und im Vergleich zu anderen Zubereitungsarten bleiben bei der Fermentation die meisten Vitamine, Mineralien und Polyphenole im Gemüse erhalten.



„MANCHE SIND  
ÜBERRASCHT,  
WENN MAN IM  
WINTER VON  
SAISONALEN  
GEMÜSESORTEN  
SPRICHT, ABER ES  
GIBT AUCH IM  
KALTEN  
ÖSTERREICH  
EINE VIELFÄLTIGE  
AUSWAHL.“

Sandra Seitner und Viktoria Schwarz sind Ernährungsexpertinnen und betreiben gemeinsam die „Ernhärei“.

ideal sind – also dann, wenn es ‚Saison‘ hat“, erklären die Expertinnen. „In dieser Zeit sind die Pflanzen kraftvoller und entwickeln mehr Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und viel mehr Geschmack. Eine Tomate im Winter, die um die halbe Welt fliegt, kann da bei Weitem nicht mithalten.“

**PRALLE VITAMINPAKETE**

Gerade in der kalten Jahreszeit, in der das Immunsystem permanent mit der Abwehr unterschiedlichster Bakterien und Viren gefordert ist, sind Helfer willkommen. Bedeutsam sind primär Vitamin C, Vitamin D, Vitamin A, Vitamin E, Zink und Selen. Und hier entfaltet das Wintergemüse seine ganze Wirkung. Viktoria Schwarz: „So punktet beispielsweise Sauerkraut mit seinem hohen Gehalt an Vitamin C, außerdem fördert es eine gesunde Darmflora und trägt damit wesentlich zu einem gesunden Immunsystem bei. Die farbenprächtigen Rote Rübe überzeugt ebenfalls als Vitamin-C-Lieferant, beinhaltet jedoch auch einiges an Zink und Selen. Durch ihre schöne rote Farbe (Inhaltsstoff Betanin) bringt sie an trüben Wintertagen richtig viel Pep auf die Teller.“

Eine eher unbekannt, deutlich unterschätzte Wurzelknolle ist der Topinambur. Mit einem beachtlichen Gehalt an Vitamin A, Zink und Eisen stellt er eine wertvolle Alternative zu Erdäpfeln dar. Chinakohl schließlich, der zarte Vertreter unter den Kohlsorten, liefert nicht nur als Rohkost in Form eines Salates die volle Dosis Vitamin C, verschiedene B-Vitamine und auch Folsäure. „Er kann auch als Zutat in Eintöpfen, Suppen oder Schmorgarichten richtig begeistern. In seinem Heimatland China, was der Name bereits vermuten lässt, wird er gerne fermentiert und als Kimchi verzehrt.“

**FRISCH GEERNTET UND RICHTIG GELAGERT**

Wer einen Garten oder Balkon hat, kann Win-

tergemüse selbst anbauen und ernten. „Viele Sorten überstehen sogar frostiges Wetter und können deshalb über den Winter in der Erde bleiben und bei Bedarf frisch geerntet werden. Das Gemüsebeet mit Vlies bedeckt schützt die Pflanze vor zu viel Frost“, rät Ernährungsbereiterin Schwarz. Gelagert werden soll die Ernte oder das im Supermarkt erstandene Gemüse auf jeden Fall kühl, feucht und dunkel. „Bei zu warmer und trockener Temperatur besteht die Gefahr, dass Gemüse austreibt, was große Geschmacks- und Nährstoffverluste mit sich bringt. Im Kühlschrank fühlt es sich in der Gemüselade am wohlsten – zusätzlich in ein Papier- oder Stoffsackerl eingepackt, hat man lange damit Freude.“

**GEWÜRZE FÜR DIE ZUBEREITUNG**

Besonders lagerfähige Sorten oder Kohlgemüsearten sind aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts und verschiedener sekundärer Pflanzeninhaltsstoffe dafür bekannt, Blähungen und Bauchschmerzen zu verursachen. Tipps und Tricks für die Zubereitung hat Sandra Seitner, die auch ausgebildete Köchin ist, einige parat: „Verschiedenste Gewürze können hier Abhilfe verschaffen. So gehört zu jedem Kohl- und Krautgericht eine angemessene Dosis Kümmel. Fernöstliche Gewürze wie etwa Ingwer, Koriander, Fenchel, Kardamom und Kreuzkümmel minimieren ebenfalls Beschwerden. Diese enthalten allesamt eine großzügige Dosis an Bitterstoffen, welche die Verdauung ankurbelt und diese so positiv unterstützt.“ Schließlich ist auch die Zubereitungsart selbst ausschlaggebend für die nachfolgende Wirkung im Magen-Darm-Trakt. „Während Rohkostsalate beinahe immer unangenehme Momente bereiten, ist gut durchgegartes Kohl oder blanchiertes Kraut gut verträglich.“

Und das Wintergemüse kann seine vielen Vorteile wirken lassen!

**So schmeckt der Winter!**



**Zutaten für 4 Portionen**

- 600 g Topinambur, roh
- 1 Erdapfel, roh
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 250 ml Milch
- 0,5 l Wasser oder Gemüsesuppe
- 1 Prise Salz, weißer Pfeffer & Muskatnuss
- 1 EL Rapsöl



TOPINAMBURSUPPE

**Zutaten für 2 Portionen**

- 150 g Röllgerste
- 500 ml Wasser
- 2 Karotten, geschält
- 1 Pastinake, geschält
- 150 g Kohlsprossen
- 50 g Käse, gerieben
- frische Kresse
- Salz & Pfeffer



ROLLGERSTE MIT KOHLSPROSSEN

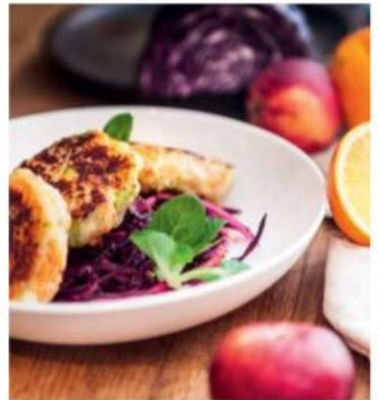
**Zutaten für 4 Portionen**

**Für die Knödel:**

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 Pastinake
- Rapsöl zum Anbraten
- 100 g Bergkäse
- 300 g Semmelwürfel
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

**Für den Salat:**

- 1/2 Rotkrautkopf
- 1 Apfel
- 1 Jungzwiebel
- 1 Orange
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Walnussöl
- Salz, Pfeffer
- Vogerisalat zum Garnieren



KASPRESKNÖDEL AUF ROTKRAUT