Heimisches Gemüse und Obst

im Einklang mit den Jahreszeiten

von Anke Bogena

Alles hat seine Zeit. So ist das auch mit Gemüse und Obst aus unserer Region: Grünkohlzeit, Spargelzeit, Erdbeerzeit usw...

Erdbeeren aus Spanien, Trauben aus Südafrika, Spargel aus Peru, Pflaumen aus Chile. Wo bleibt die Freude auf unsere eigene Erntezeit? Ist es nicht eine Freude Erdbeeren und Spargel frisch vom heimischen Feld zu genießen und den Geschmack und das Aroma mit allen Sinnen zu erfahren?

Nur wenn die Pflanzen Zeit haben, ausreifen und frisch geerntet werden, sind die Mineralstoffe aus dem Boden aufgenommen und die Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe vollständig ausgebildet. Diese Inhaltsstoffe werden dann auch vom Körper gut verwertet.

Alles in der Natur hat einen Zyklus. In der heutigen Zeit jedoch wird dieser Zyklus kaum beachtet. Auch der Mensch hat zu jeder Jahreszeit andere Bedürfnisse und diese sollten wir wieder erkennen.

Doch der Überfluss des Nahrungsangebots hat heute zu einer Geringschätzung des Wertes von Gemüse und Obst aus der Heimat geführt. Importware aus der ganzen Welt ermöglichen uns das ganze Jahr, über jedes Gemüse und Obst zu verfügen. Doch dieses Gemüse und Obst wird unreif geerntet, um während des langen Transportweges nicht zu verderben. Das bedeutet Vitaminverluste und durch zusätzliche Behandlungen reift es später künstlich nach.

Müssen wir das wirklich haben? Wo bleibt da noch der Geschmack und das Aroma?

Außerdem wird viel Treibhausgemüse angeboten, das aber viel Nitrat enthält. Aus Nitrat kann Nitrit entstehen, das sich im Körper mit anderen Nahrungsinhaltsstoffen zu den schädlichen Nitrosaminen verbinden kann.

Ausgereiftes Freilandgemüse aus der Region enthält wenig Nitrat. Sonneneinstrahlung senkt den Nitratgehalt.

Tipp: Vitamin C aus Zitrone kann die Bildung der schädlichen Nitrosamine aus Nitraten verhindern. Zum Beispiel Salatsoßen mit Zitronensaft zubereiten.

Bei Blattgemüse Stiele, Strunke und die äußeren Blätter entfernen. Im Winter möglichst auf Kopfsalat, Tomaten und Gurken verzichten, da sie einen hohen Nitratgehalt haben und außerdem kühlend auf den Körper wirken.

Obst und Gemüse im Winter

Im Winter macht die Natur Ruhepause, genau wie der Mensch auch: Besinnung auf sich selbst und innere Einkehr. Das Wetter wird kälter, deshalb ist eine Ernährung die Wärme erzeugt sinnvoll. Suppen und Eintöpfe sind jetzt sehr nahrhaft und wärmend. Als Lagergemüse sind Kartoffeln, Lauch, Möhren, Petersilienwurzeln, Steckrüben, Pastinaken, Rote Bete, Wirsing, Weiß- und Rotkohl im Angebot.

Als Freilandgemüse wird Grünkohl und Rosenkohl angeboten. Wintersalate sind Endivien und hauptsächlich Feldsalat (von Oktober bis Februar Freilandware).

Feldsalat: Schon unsere Vorfahren haben diesen Wintersalat sehr geschätzt. Er ist ein wahres Wundermittel gegen ein schwaches Immunsystem. In den Blättern stecken viel Vitamin A und C sowie Eisen. Das Eisen sorgt für eine gute Sauerstoffversorgung des Körpers. Wenn der Körper gut mit Eisen versorgt ist, kann er sich besser gegen Viren und Bakterien schützen.

Tipp: Da Vitamin C die Eisenaufnahmen verbessert, sollte im Dressing immer etwas Zitronensaft enthalten sein. Feldsalat nach dem Einkauf sofort verzehren und am besten mehrmals die Woche verzehren.

Feldsalat mit Roter Bete Zutaten für ca. 4 Portionen

- 200g Feldsalat
- · 200g Rote Bete, vakuum verpackt, (nicht im Glas)
- · 40 q Walnüsse
- 4 EL Walnussöl
- 3 EL Balsamicoessig
- · Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1.) Den Feldsalat putzen, waschen, trocknen und in eine Schüssel geben. Die Rote Bete würfeln, die Walnüsse fein hacken und mit Rote-Bete-Würfeln zum Salat geben. Alles mischen.
- 2.) Für die Vinaigrette das Öl und den Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend diese über den Salat träufeln und servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Chicoree: Er enthält viel Vitamin C, B-Vitamine, Kalium, Calcium, Eisen, Betakarotin, Folsäure und außerdem sehr viel Bitterstoffe. Diese bringen Magen Galle und die Leber in Schwung und kurbeln so die Fettverbrennung an, entgiften und entsäuern. Die meisten Stoffe befinden sich in den äußersten Blättern. Chicoree kann als Salat, Gemüse, Suppe oder Gratin zubereitet werden.

Endivien: Er enthält den Bitterstoff Intylin, der harntreibend wirkt und den Gallenfluss anregt, sodass fettreiche Gerichte besser verdaut werden. Außerdem enthält er Vitamin A, B1, B2, Kalium, Phosphor und Calcium. Endivien gibt es mit glatten und krausen Blättern (Frisee). Er schmeckt würzig, herzhaft und leicht bitter. In Kombination mit Möhren, Äpfel und Wallnüssen ergibt sich ein guter Vitaminmix als Salatvariation.

Die Rote Bete stärkt den Körper durch die blutbildenden Stoffe Folsäure und Eisen. Außerdem enthalten sind Vitamin C und B-Bitamine.

Kartoffeln: 250g schonend zubereitet liefern bereits den Tagesbedarf an Kalium, welches Wasser und Schlackenstoffe aus dem Körper treibt. Außerdem enthalten sie Magnesium, blutbildendes Eisen, nervenstärkende B-Vitamine und Jod für die Schilddrüsenfunktion. In ihr steckt auch biologisch hochwertiges Eiweiß, das für die tägliche Zellerneuerung wichtig ist.

Tipp: Weil die meisten Vitamine und Mineralstoffe unter der Schale stecken: Kartoffeln möglichst oft mit der Schale garen und vorher gut waschen.

Kohlgemüse

Im Winter ist Grünkohlzeit, aber auch andere Kohlsorten haben etwas zu bieten, auch an Inhaltsstoffen. Grünkohl: Kaum zu glauben, aber wahr: In einer Portion Grünkohl von 100 g stecken allein 110 mg Vitamin C - das ist viel mehr als doppelt so viel wie in einer gleichen Menge Orangen! Er enthält hautfreundliches Carotin, nervenstärkende B-Vitamine, doppelt so viel Kalzium und dreimal soviel Magnesium wie Milch! Beide Mineralstoffe benötigt der Körper für den Knochenaufbau. Der gefürchteten Osteoporose lässt sich auch mit leckerem Grünkohl vorbeugen. Rosenkohl: Die Röschen versorgen den Körper mit Vitamin C, wertvolles Pflanzeneiweiß, Vitamin A, B sowie Eisen und Magnesium. Rosenkohl wird bis zum Frühjahr frisch vom Feld geholt.

Wirsingkohl: Winterkohl mit viel Vitamin C, sättigende Ballaststoffe, viel Kalium (entwässernd und entschlackend), das Spurenelement Mangan unterstützt die Leber bei der Entgiftung.

Weißkohl: Enthält viele Ballaststoffe, ist reich an Vitamin B, Folsäure, Vitamin C und an Zink, wichtig für den Zellstoffwechsel. Weißkohl wirkt kräftigend auf das gesamte Immunsystem. Man kann ihn auch gut als Salat verwenden.

Tipp: Mit Kümmel wird Kohlgemüse verträglicher und beugt Blähungen vor.

Sauerkraut: Ist eines der wertvollsten Wintergemüse, vor allem als Frischkost. Der gesäuerte und zerkleinerte Weißkohl wird in Gärbottiche unter Zugabe von Salz und Gewürzen eingestampft. Es siedeln sich die nötigen Mikroorganismen ganz natürlich an. Die Milchsäurebakterien fördern die nützlichen Darmbakterien und hemmen das Wachstum von Krankheitserregern. Ein regelrechter "Darmputzer". Sauerkraut enthält viel Vitamin C und hat viele sättigende Ballaststoffe. Bitte hier Bioware verwenden, da viele Produkte Zusatzstoffe enthalten.

Rotkohl: Dem roten Pflanzenstoff werden entzündungshemmende Eigenschaften nachgesagt. Außerdem enthält er auch Eisen, Kalzium und Vitamin B. Rotkohl kann ebenfalls als Salat verwendet werden. Tipp: Mit etwas Zitronensaft oder auch Essig im Kochwasser behält er seine Farbe.

Wurzelgemüse

Möhren: Sie enthalten den höchsten Anteil an fettlöslichen Betakarotienen (die Vorstufe von Vitamin A). Wichtig für unsere Sehkraft, Schutz von innen gegen starke Sonnenbestrahlung, schützend vor Arteriosklerose, fördern die Verdauung, naturalisiert Magensäure (Karottensaft) und ist gut gegen Sodbrennen. Tagesbedarf sind 2 mg und diesen decken 50 g Möhren. Möhren immer mit Fett verzehren, da der Körper es benötigt, um das Fett aufzuschließen. Gedünstet sind Möhren wertvoller als Rohkost. Beim erhitzen werden Stoffe freigesetzt, die uns vor Umweltschadstoffen schützen. Die Möhre ist als Rohkost, Gemüse, Salat, Suppeneinlage, Saft und Rüblitorte geeignet. Im Winter als Rohkost anstatt Tomaten und Gurken genießen. Möhren sollten das ganze Jahr über öfters in der Woche verzehrt werden.

Petersilienwurzeln: Sie schmecken wie Sellerie und sind kleiner als Pastinaken. Das ätherische Öl Apiol

regt den Stoffwechsel an, hemmt Entzündungen und stärkt das Immunsystem. Sie enthalten Kalzium, Eisen, Provitamin A, B, C Vitamine und Folsäure. Für Cremesuppen und Gemüsesuppen als Würze oder-Pürees verwenden.

Schwarzwurzeln: Sie werden auch Winterspargel genannt. Sie enthalten Vitamin A,C, E, sehr viel Kalium, Magnesium und Kalzium, Eisen, Ballast- und Bitterstoffe. Und wirken zudem auch harntreibend.

In der Küche werden sie wie Spargel zubereitet. Schälen und dann aber mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben.

Pastinaken: Sie schmecken ähnlich wie Möhren, enthalten Kalium und Folsäure, Vitamin E und verschiedene B-Vitamine. Außerdem enthalten Sie ätherische Öle, die Magen- und Darmbeschwerden lindern. Als Babykost sind sie ebenfalls gut geeignet (ab dem 6. Monat).

Steckrübe: Wieder neu entdeckt mit viel Vitamin C. Schon 250 g decken den täglichen Bedarf. Enthält Betakarotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und Haut und Augen schützt. Sie lassen sich vielseitig verwenden als Gemüse, Cremesuppen oder Püree.

Knollensellerie: Die urige Knolle hat eine würzigen Geschmack und enthält viel Kalium, Kalzium, Vitamin E sowie Folsäure. Im Gemüseeintopf als Würze geeignet und ist Bestandteil des berühmten Waldorfsalats.

Lauch/Porree: Enthält Allicin. Das Senföl senkt den Cholesterinspiegel, fördert die Durchblutung. Die Darmflora wird regeneriert, das stärkt die Abwehr.



suppen mit Laucheinlage essen.

Zwiebeln: Die ätherischen Öle der Zwiebel wirken gegen Bakterien und werden deshalb aus als natürliches Antibiotikum bezeichnet. Enzyme in der Zwiebel unterstützen die Verarbeitung der Nahrung im Körper, regen die Verdauung und den Stoffwechsel an. Vitamine stärken die Abwehr: Vitamin A, C, E und verschiedene B-Vitamine unterstützen das Immunsystem und beugen so Erkältungskrankheiten im Winter vor. Außerdem macht sie freie Radikale unschädlich. Sie wirkt auch auf den Blutzuckerspiegel und schützt so vor Heißhunger. Verwenden Sie nach Möglichkeit jeden Tag Zwiebeln. Gedünstet sind Sie die Grundlage, für schnelle Gemüsepfannen und auch Eintöpfe. Hülsenfrüchte: Ob Erbsen, Bohnen oder Linsen: Sie sind die eiweißreichsten pflanzlichsten Lebensmitteln. Dazu haben sie einen hohen Gehalt an B-Vitaminen und Folsäure, sowie Eisen und Kalzium. Ihre unverdaulichen Stoffe wie Cellulose und Pektin tragen zur Ballaststoffversorgung bei. Hülsenfrüchte sind sehr gut für die vegetarische Küche geeignet.

Gemüseinkauf: Wer regional und saisonal einkauft, leistet einen großen Beitrag zum Umweltschutz und fördert die heimische Wirtschaft. Hofläden und Direktvermarkter, Wochen- und Bauernmärkte, Naturkostläden und schon einige Supermärkte bieten Gemüse aus der Region an. Möglichst unbehandelte Bioware kaufen.

Das beliebteste und beste heimische Obst im Winter – Der Apfel

"Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern", so sagt man. Zu 85 Prozent besteht der Apfel aus Wasser und gleicht Flüssigkeitsverluste aus. Der Ballaststoff Pektin bindet Giftstoffe und reinigt den Darm. Zudem reguliert er den Cholesterinspiegel und beugt somit einem Herzinfarkt vor. Der Ballaststoff Cellulose schleust Schlacken aus dem Körper.

Fruchtzucker im Apfel hält den Blutzuckerspiegel konstant und verhindert Heißhunger und gibt sofort neue Energie. Sie kurbeln den Stoffwechsel an, bauen Fettpolster ab und wirken entsäuernd. Schon 2 Äpfel decken den Vitamin C Tagesbedarf. Er enthält alle B-Vitamine (außer B 12), die wichtig sind fürs Nervensystem. Kalium für den Wasserhaushalt (wirkt bei Müdigkeit), Magnesium (gut fürs Herz und bei Stress), Zink (stärkt das Immunsystem) und Eisen (für den Sauerstofftransport im Blut).

Tipp: Öfter mal ein Apfelreis-Tag einlegen. Das entschlackt und macht fit.

Kochen Sie dafür 250g Vollkornreis, 5 min vor Garzeitende 3 Äpfel in Scheiben schneiden und dazugeben, dann alles mit einer Prise Zimt abschmecken.

Über den Tag verteilt 5 Portionen davon essen. Wichtig: 2 Liter Wasser oder Kräutertee dazu trinken.

Apfel-Medizin: Bei Durchfall ein mit Schale geriebener Apfel verzehren. Der Ballaststoff Pektin saugt Flüssigkeit und Keime aus dem Darm auf. Bei leichter Verstopfung hilft Apfelmus, aber selbst zubereitet und ohne Zucker. Ein Apfel zum Frühstück oder in der Mittagspause macht wach und gibt neue Energie. Apfeltee: Bei Stress und Nervosität.

Einen ungeschälten Bio-Apfel waschen, in Scheiben schneiden, mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und eine Stunde ziehen lassen. Über den Tag verteilt

trinken.

Einkauf: Im Winter isst man heimische Lageräpfel. Bekannte Sorten sind: Ingrid Marie, Elstar, Jonagold, Cox Orange, Holsteiner Cox und Boskop, welcher für Apfelkuchen und Kompott sehr gut geeignet ist. Unbehandelte Bioware bevorzugen.

Tipp: Äpfel immer mit Schale essen, denn die wichtigsten Inhaltstoffe sitzen unter der Schale.

Frühling

Am 21. März ist Frühlingsanfang. Die Natur erwacht zu neuem Leben, es ist die Jahreszeit des Grünens, die Zeit zum Anpflanzen und des Wachstums. Der Körper signalisiert uns, dass er zuerst den Winterballast abwerfen muss. Es ist die richtige Zeit zur innerlichen Reinigung, damit wir und die Natur in uns wieder aufblüht. Wir sollten uns ein wenig Zeit nehmen, inne halten und schauen, was jetzt gut für unser Leben ist. Eine Entschlackungs- und Fastenzeit ist sehr sinnvoll – und wenn auch nur für ein paar Tage. Nichts essen, nur trinken (Wasser, Gemüseoder Fruchtsäfte und Gemüsebrühen). Oder einfach nur mal auf Genussmittel, wie Süßigkeiten, Alkohol, Kaffee und Fast Food verzichten. Wieder ein neues Bewusstsein zu seiner täglichen Nahrung finden. So kann wieder Neues in uns wachsen.

Aus heimischem Freilandanbau kommen die bekannten Frühlingsgemüsearten, wie Kohlrabi und Möhren erst im Mai auf den Markt. So lange sollten wir uns noch mit Wintergemüse ernähren während wir auf die heimische neue Gemüseernte warten.

> "Die beste Heilstätte der Welt, neben Licht, Luft, Wasser und Erde, ist eine mit Verständnis, Sorgfalt und Liebe geführte Küche." (Hildegard von Bingen)



