

## Wintergemüse

Der Winterspeiseplan der Natur ist geschmacklich vielfältiger als mancher denkt. Frisch vom Feld gibt es von Dezember bis Februar Schwarzwurzeln, Pastinaken und Topinambur. Neben Wirsing, Grünkohl und Rosenkohl trotzen auch Feldsalat und Spinat der Kälte auf dem Acker. Manche Pflänzchen wie Feldsalat, Rosen- und Grünkohl schmecken erst dann richtig gut, wenn es draußen friert. Frost regt die Zuckerbildung aus der pflanzeigenen Stärke an. Das Gemüse schmeckt milder und entfaltet sein volles Aroma.

Die Wintergemüse stechen Vitamin- und Mineralstoffpillen lässig aus. Sie enthalten beachtliche Mengen an Kalium, Kalzium, Natrium und Eisen sowie zahlreiche lebenswichtige Vitamine. So deckt eine Portion Grünkohl den doppelten Tagesbedarf an Beta-Carotin, den dreifachen an Vitamin C und den halben Tagesbedarf an Folsäure. In den Freilandgewächsen stecken zudem größere Mengen an sekundären Pflanzenstoffen. Diese Substanzen, die der Pflanze Farbe oder Geschmack verleihen, scheinen auch für den menschlichen Organismus wichtig zu sein. Carotinoiden und Glucosinolaten etwa, die in Kohlgemüsen enthalten sind, wird eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs zugeschrieben.

Die „echten“ Wintergemüse werden von Wurzel-, Kohl- und Knollenarten ergänzt, die als Lagergemüse bis ins Frühjahr zur Verfügung stehen. Neben Weiß- und Rotkohl dienen deshalb von alters her Möhren, Rote Bete, Knollensellerie und Steckrüben im Winter als Grundnahrungsmittel. Geschmack und Würze liefern Zwiebeln, Schalotten und Petersilienwurzeln, die ebenfalls zu den Lagergemüsesorten gehören.

Die Lagerprodukte tragen wesentlich zur gesunden Ernährung bei. Rote Bete sind reich an Eisen, Steckrüben ein guter Vitamin-C-Lieferant. 100 Gramm frischer Weißkohl enthalten etwa 30 Milligramm Vitamin C, zwei Milligramm Vitamin E sowie die Vitamine B1, B2, B6, Folsäure, Pantothenensäure und Niacin, außerdem die Mineralien Natrium, Kalium, Kalzium, Eisen und Phosphor. Auch durch Milchsäuregärung konserviert, ist Weißkohl eine Vitaminbombe für den Winter. Schon 200 Gramm Sauerkraut decken – roh verzehrt – den halben Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C.