



10 grüne Superfoods für den Winter



Grünkohl, Feldsalat und Co. können sich ohne Weiteres in die Liste der Superfoods einreihen. Sie alle sind Lebensmittel mit besonders vielen Vitaminen und Mineralien, die uns dabei helfen können, fit und vital durch den Winter zu kommen. Welche grünen Gemüse- und Kräutersorten besonders gesund sind, erfährst du hier.

Rucola: Fitmacher fürs Gedächtnis

Während Rucola in Italien schon lange zu den beliebtesten Salatsorten zählt, ist er hier bei uns erst in den letzten Jahren zum Rohkost-Star geworden. Durch seinen hohen Gehalt an Folsäure unterstützt der grüne Fitmacher dein Gedächtnis, dein Herz und deinen Kreislauf. Rucola ist wegen seines nussigen Geschmacks besonders beliebt in vielen Salatvariationen und zu Pasta. Auch in Pesto macht er eine gute Figur. Das grüne Gemüse eignet sich hervorragend zum Selberziehen im Garten, auf dem Balkon und sogar auf der Fensterbank.

Pak Choi: Fernöstlicher Gripeschutz

Der aus Asien stammende Kohl gewinnt in letzter Zeit auch in Europa immer mehr an Beliebtheit. Pak Choi besitzt durch die enthaltenen Senföle eine keimtötende Wirkung und kann dich bei regelmäßigem Genuss in der Grippezeit schützen. Mit seiner leicht scharfen, senfartigen Note kommt er nicht nur als Gemüse, sondern auch als Salat zum Einsatz. Aus dem Wok, roh, gekocht oder gedünstet – der im Deutschen als Senfkohl bekannte Alleskönner bietet abwechslungsreiche Möglichkeiten in der Zubereitung. Halte die Garzeit so

knapp wie möglich, da er sonst an Biss verliert.



Spinat: der Mineralstofflieferant

Spinat macht stark wie Popeye - das ist schon lange bekannt. In den grünen Blättern steckt Eisen, das unser Körper für die Blutbildung benötigt. Zudem liefert Spinat auch andere wichtige Mineralstoffe wie z.B. Zink, das an der Regulation von Stoffwechselmechanismen beteiligt ist. Die grünen Energieblätter können einer Grippe vorbeugen, da sie viel Vitamin C, E sowie Beta-Carotin enthalten. Spinat schmeckt auch hervorragend roh als Salat oder in einem grünen Smoothie.



Spinat liefert viele Mineralien, die wir im Winter gut gebrauchen können brauchen.

10 grüne Superfoods für den Winter

Artischocke: Bitterstoffe für die Gesundheit

Die Artischocke ist weltweit für ihre gesundheitsfördernde Wirkung bekannt. Ihre Bitterstoffe werden in vielen Arzneien eingesetzt und können die Funktion der Leber sowie der Galle fördern. Das Edelgemüse wird für Kapseln, Säfte und Tees verwendet, da es den Cholesterinspiegel senken und zudem entzündungshemmend wirken soll. Damit ihre Nährstoffe und Aromen erhalten bleiben, koche die frischen Blütenköpfe der Artischocke am besten für 30 Minuten in Salzwasser. Zusammen mit etwas Zitrone und Rosmarin ein wahrer Gaumenschmaus.



5) Lauch: da steckt mehr drin, als man denkt

Das Stangengemüse wird leider häufig zu Unrecht unterschätzt und oft nur als Zwiebelersatz verwendet. Dabei steckt so viel Gutes in ihm! Lauch (auch Porree genannt) ist die perfekte Gemüsebeilage, um deinen Mineralhaushalt aufzufüllen und eine gute Vitamin--Quelle für den Winter. Übrigens: Von den dunkelgrünen Außenschichten bis zu seinen Wurzelhaaren kannst du alle Teile vom Lauch essen. Du musst den Lauch lediglich gut waschen, da sich viel Sand zwischen den einzelnen Schichten ablagert. Sein Geschmack kommt nicht nur als Suppeneinlage gut zur Geltung. Lauch eignet sich auch hervorragend für würzige Pfannengerichte. Was Lauch sonst noch alles kann und wie du die Stange richtig zubereitest, Kitchen Rookie Farina verrät es dir.

6) Grünkohl: die Vitamin C-Bombe

Der Star unter allen Superfoods! Seine einmalige Nährstoffzusammensetzung aus Vitaminen, Aminosäuren, Mineral- und Ballaststoffen macht Grünkohl zum

unschlagbaren Immunschützer. In 100 g des grünen Multitalents stecken 105 – 150 g Vitamin C – das macht ihn zum Vitamin-C-reichsten Lebensmittel überhaupt! Während Grünkohlessen im Norden Deutschlands eine altbewährte Tradition ist, zählt das krause Gemüse in den USA zum absoluten Trend-Food. Besonders beliebt sind fitmachende, nährstoffreiche Smoothies mit Grünkohl. Probier den Fitmacher doch auch mal in einem Salat oder als Pesto – eine herrliche Alternative zum klassischen Grünkohleintopf mit Mettwurst.



Spaghetti mit Grünkohl-Pesto

Petersilie: nicht bloß nur Tellerdekoration

Hut ab! Petersilie führt, was den Eisengehalt betrifft, alle Gemüse- und Kräutersorten an. Die krausen oder glatten Blätter liefern neben fithaltenden Vitaminen eine beträchtliche Menge an Spurenelementen, die für den Sauerstofftransport im Körper erforderlich sind. Wer viel Petersilie isst, stärkt seine Abwehrkräfte und verbessert die Nährstoffaufnahme. Verwende zum Kochen nicht nur die einzelnen Blätter, sondern ruhig ein ganzes Bündel. So erhältst du ein tolles Würzaroma und alle wichtigen Inhaltsstoffe des Wunderkrauts. Gehackte Petersilie sollte nicht lange stehen bleiben, da sie sonst ihre Vitamine und Aromen verliert.

Feldsalat: der gesündeste Blattsalat

Die feinen Blattrosen bieten jede Menge Power für unsere Gesundheit. Nach Petersilie ist Feldsalat das Gemüse mit dem höchsten Eisengehalt und somit besonders gut für die Bildung von Enzymen, den Sauerstofftransport im Körper und die Energiegewinnung. Mit 35 mg Vitamin C auf 100 g und

10 grüne Superfoods für den Winter

vielen muskelstärkenden Mineralstoffen gilt Feldsalat als der gesündeste und nährstoffreichste Blattsalat. Die in ihm enthaltenen ätherischen Öle sorgen für seine feine, nussige Note. Feldsalat schmeckt besonders gut in Kombination mit Käse, Nüssen und Früchten wie Feigen oder Cranberries.



Feldsalat mit Walnüssen und Ziegenkäse



Rosenkohl-Salat mit Cranberries

Brunnenkresse: ein Multitalent

Das grüne Kraut wird sowohl als Gemüse wie auch als Heilpflanze sehr geschätzt. Wer regelmäßig Brunnenkresse isst, kann sich vor Viren und Bakterien schützen. Außerdem kann sie einen positiven Effekt auf unsere Haut haben: Brunnenkresse kann das Hautbild verschönern, indem sie Unreinheiten und Falten mildert. Um in den vollen Genuss des herben Aromas zu kommen, empfehlen wir, die Brunnenkresse roh zu verzehren. In Salaten oder Kräuterquark schmeckt sie besonders gut.

Rosenkohl: vielfältiger Energielieferant

Mit 115 mg Vitamin C auf 100 g gilt Rosenkohl zurecht als echte Vitaminbombe. Er liefert auch viele B-Vitamine, die vom Körper für die Verwertung von Kohlenhydraten benötigt werden. Seinen vollen Geschmack entfaltet Rosenkohl erst nach den ersten Nachtfrierten und wird daher am liebsten ab November verzehrt. Er ist aus der Winterküche nicht wegzudenken – die meisten von uns kennen ihn als gekochte Variante oder im Auflauf. Doch auch kurz angebraten schmecken die feinen Blätter des Kohls hervorragend und machen sich gut in einem Rosenkohl-Salat. Noch mehr Wissenswertes über Rosenkohl und leckere Rezepte findest du hier.