

Es ist Dezember.

Der Bodenfrost hat eingesetzt und die Sonne, wenn sie sich denn mal blicken lässt, ist kaum stark genug ist, um die Gesichtshaut vor dem sicheren Gefrierbrand zu retten.

Dann kann man von den Pflanzen kaum erwarten, dass sie noch wachsen und uns versorgen oder?

Denkste!

Wie immer hat die Natur alles viel sinnvoller eingerichtet, als wir es uns mit unseren Tiefkühltruhen und den klimatisierten Gewächshäusern vorstellen können.

Wie zu jeder Zeit kannst du dich auch im Dezember saisonal ernähren ohne zu verhungern.

Man muss nur wissen, was es gibt.

Dabei hat saisonales Essen deutliche Vorteile gegenüber Tomaten und Gurken aus spanischen Gewächshäusern.

Denn Gemüse, das sowieso im Dezember geerntet werden sollte, ist perfekt an die Bedingungen der kalten Jahreszeit angepasst und hatte den ganzen Sommer Zeit, um sich zu stärken.

Die härteren Umweltbedingungen machen die Pflanzen im Winter sogar zu Überlebenskünstlern, die voller Vitamine und schützender sekundärer Pflanzenstoffe stecken.

Die stärkere Abwehrkraft der Pflanze können wir also ganz einfach mit aufnehmen.

Aber genug der Vorrede.

Schauen wir uns endlich an, was man diesen Monat ohne schlechtes Gewissen kaufen kann.



Nüsse

Nüsse bekommt man im Laden ja beinahe das ganze Jahr, aber im Dezember haben sie eindeutig Saison.

Gerade Walnüsse und Haselnüsse wachsen jetzt auch bei vielen im Garten.

Wenn ihr Zufällig Nüsse im Garten stehen habt, dann schlagt ruhig mal zu.

Mit ihrem hohen Anteil an Omega 3-Fettsäuren und Vitamin E ist die Walnuss eine echte Supernuss.

Und auch die Haselnuss bringt verschiedene Vitamine, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und reichlich Ballaststoffe mit in den Mund.

Leider werden beide Nussorten meist importiert und haben schon einen langen Weg hinter sich, wenn sie bei uns landen.

Kohlgemüse



Alle Arten des Kohls haben jetzt noch Saison.

Besonders der Grünkohl erhält durch den ersten Frost seinen typischen Geschmack.

Aber auch Rot-, Weiß- und Rosenkohl kannst du jetzt noch auf den deutschen Feldern finden. Dazu gesellt sich natürlich auch der Wirsing.

Sie haben alle gemeinsam, dass sie eine hervorragende Quelle für Vitamin C sind.

Zusätzlich findest du in allen Kohlsorten Beta-Carotine, B-Vitamine und die Vitamine E und K.

Neben den Vitaminen sind auch die Mineralstoffe und Spurenelemente gut vertreten.

Gemeinsam mit den vielen sekundären Pflanzenstoffen kannst du mit einer Portion Kohl schon einen Großteil deines Bedarfs an Mikronährstoffen decken.

Neben den positiven Wirkungen der Nährstoffe sollen die im Kohl enthaltenen Glucoside auch antibakteriell sein und damit Infektionen vorbeugen.

Kohl sollte im Winter also jede Woche auf dem Speiseplan stehen.

Probiere doch zum Beispiel mal den [Grünkohl-Salat aus.

Wurzeln

Viele der Wurzeln, die wir in unserem Speiseplan haben, haben auch im Winter Saison.



Dazu gehört beispielsweise die **Möhre**.

Neben dem hohen Carotingehalt, der deine Haut schützt und dir auch im Winter einen bräunlichen Teint erhalten kann, enthalten Möhren viele ätherische Öle und Fruchtsäuren, die dein Immunsystem stärken und vor schädlichen Bakterien schützen.

Mit dem Gehalt an Vitamin C, Kalium und Eisen stärken diese Wurzeln außerdem die Blutbildung und den Magen.

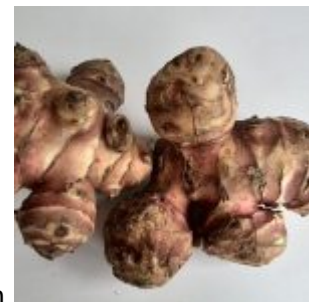
Durch die große Menge an Pektin, hast du mit einer Möhre auch gleich eine ganze Menge Ballaststoffe, die dich lange satt machen und deinem Verdauungssystem gut tun.



Die **Steckrübe** ist eigentlich mit dem Raps verwandt. Wie auch Möhren enthalten Steckrüben viele Carotinoide, ätherische Öle und Vitamin C. Daneben ist aber auch der Gehalt an B-Vitaminen bemerkenswert. Obwohl Steckrüben meist in Suppe gegessen werden, sind sie auch roh genießbar. Probiere sie doch mal geraspelt über deinem Salat aus.



Pastinaken gehören im Winter in jede Küche. Sie schmecken süßlich und zugleich würzig und bringen damit einigen Pepp in die Mahlzeiten. Ihr Gehalt an Vitamin C, Kalium, Ballaststoffen und auch Protein ist deutlich höher als bei Möhren. Wie auch die anderen Wurzeln haben Pastinaken besonders viele ätherische Öle.



Ich kannte **Topinambur** als Kind nur als Futterpflanze für Kaninchen. Aber die Wurzeln dieser Sonnenblume sind mit ihrem süßlichen Geschmack und den vielen gesunden Inhaltsstoffen eine wirkliche Bereicherung des Speiseplans. Mit dem hohen Gehalt an Inulin, tust du deinen Darmbakterien einen großen Gefallen, wenn du Topinambur isst. Aber auch an Vitaminen und Mineralstoffen ist alles enthalten, was der Mensch so braucht. Besonders die B-Vitamine, Vitamine C und E, Kalium und Magnesium fallen durch größere Mengen auf.

Zuletzt sind noch die **Schwarzwurzeln** zu nennen. Sie haben den ganzen Winter hindurch bis April Saison und haben einen intensiv würzigen, leicht nussartigen Geschmack.



Auch in Schwarzwurzeln ist der Inulin-Gehalt besonders hoch.

Daneben finden sich aber auch Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen und Natrium.
Wie in allen Wurzeln sind auch in Schwarzwurzeln größere Mengen an Vitamin C, B und E zu finden.

Lauch/ Porree

Auch wenn die Entscheidung, ob man dieses Gemüse nun Lauch oder Porree nennt, nicht ganz einfach ist, besticht eines doch genau durch diese Einfachheit:



Lauch ist gesund.

Es ist sehr vielseitig, kann warm und kalt gegessen werden.

Gerade die Vitamine C und K kommen in hohen Mengen vor.

Aber auch Eisen, Magnesium, Calcium und Kalium sind vermehrt vorhanden.

Daneben besticht der Lauch mit seinem intensiven Geschmack, der einen weiteren Vorteil mit sich bringt: Wenn du mit Lauch kochst, brauchst du weniger Salz.

Aber etwas Vorsicht ist dennoch geboten.

Denn ein verstärkter Verzehr kann durchaus mal zu Blähungen führen.

Was du dann dagegen tun kannst, lernst du [hier].

Pilze



Auch die meisten Pilze haben jetzt noch Saison.

Besonders die **Champignons** sind im Dezember von besserer Qualität als sonst.

Wie alle Pilze haben sie einen sehr hohen Wassergehalt.

Das bedeutet aber nicht, dass kaum Nährstoffe darin enthalten sind.

Ganz im Gegenteil!

Neben vielen verschiedenen Aminosäuren, findest du auch Vitamin K, E und B.

Sogar das so selten in der Nahrung enthaltene Vitamin D kannst du mit dem Verzehr von Champignons aufnehmen.

Gleichzeitig stärken die Mineralstoffe Zinke, Eisen und Kalium dein Immunsystem.



Austernpilze werden sogar als Heilmittel verwendet.

Wie auch Champignons haben sie einen hohen Ballaststoffanteil.

Sie bringen B-Vitamine und Vitamin D mit auf den Teller und enthalten sogar noch mehr Protein als Champignons.

Aber da Austernpilze bei uns eigentlich nur als Kulturpilz vorkommen, bekommst du sie eigentlich das ganze Jahr über.

Sellerie

Der **Knollensellerie** enthält eine große Menge an Phthaliden, ein sekundärer Pflanzenstoff in den



ätherische Öle,

der für den typischen Sellerie-Geschmack verantwortlich ist.

Sie sollen außerdem das Herz-Kreislauf-System stärken.

Daneben finden sich aber auch im Sellerie B-Vitamine und Vitamin C, sowie Kalium und Calcium.

Der **Staudensellerie** enthält zwar weniger Phthalid, dafür aber umso mehr Beta-Carotin.



Ansonsten sind die Inhaltsstoffe beider Sorten relativ ähnlich.

Aber Vorsicht: Sellerie kann Allergien hervorrufen.

Salate

Selbst unter den Salaten gibt es einige Sorten, die selbst im Dezember noch Saison haben.

Hierzu gehört zum Beispiel der **Chicorée**.

Er enthält neben den Bitterstoffen, die sein außergewöhnliches Aroma ausmachen, auch eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen.

Neben Vitamin C und Vitamin A, sind auch Kalium, Calcium und Phosphor in den leckeren Blättern des Chicorées enthalten.

Dazu kommt ein relativ hoher Gehalt an Inulin.

Auch im **Endiviensalat** ist die Menge von Calcium und Kalium besonders hoch.



Hier finden sich außerdem Folsäuren, Vitamin C und Vitamin A.

Neben dem Bitterstoff Lactucopikrin sind auch im Endiviensalat viele Ballaststoffe enthalten.

Obwohl seine Wirkung nicht ganz so stark ist wie bei den Pilzen, stärkt auch der Endiviensalat mit seinen Inhaltsstoffen dein Immunsystem.

Selbst der **Feldsalat**, der immerhin zu den nährstoffreichsten Salatsorten überhaupt zählt, hat jetzt im Winter Saison.

Er enthält abgesehen von den Bitterstoffen die gleichen Nährstoffe wie die anderen beiden Salat auch. Nur in weitaus höheren Mengen.

Besonders sein Gehalt an Eisen, Magnesium, Calcium und Kalium ist ziemlich hoch für einen Salat.

Fazit

Du siehst also, dass es auch im Dezember eine ganze Reihe an frischen Möglichkeiten gibt, um deine Mahlzeiten saisonal zu gestalten.

Wichtig ist einfach, dass man immer mal wieder unterschiedliche Rezepte und Kombinationen ausprobiert.

Dann wird es auch im Winter nicht langweilig auf dem Teller.

Wenn du Fragen oder Anregungen hast, kannst du mir wie immer eine Nachricht schreiben und einen Kommentar hinterlassen.