

Der Februar ist meist der kälteste Monat des Jahres.

Im Vergleich zum [Januar](#) muss der Saisonkalender Februar also etwas reduziert werden.

Aber das macht gar nichts!

Auch jetzt sind noch viele grüne Gemüsesorten, Wurzeln und sogar einzelne Salate in Deutschland zu finden.

Mit ein bisschen Nachdenken schafft es jeder auch im Februar, sich gesund und saisonal zu ernähren.

### Saisonales Gemüse

#### Feldsalat

Die Saison für Feldsalat ist beinahe schon wieder vorüber.

Also schlagt noch schnell zu bei dem nährstoffreichsten aller Salate.



#### Einkauf

Beim Feldsalat gilt, was für alle Salate gilt: Möglichst frisch.

Er sollte keine dunklen Stellen haben und auf keinen Fall schon matschig sein.

Am besten achtest du auf straff ausgedehnte Blätter, die knackig aussehen.

#### Gesundheit

Feldsalat gehört zu den gesündesten Salatsorten der Welt.

Er hat besonders viel Vitamin C, Carotin und Eisen.

Also die Nährstoffe, die wir gerade im Winter gebrauchen können.

Daneben finden sich auch viel Magnesium, Kalium und Calcium.

#### Zusatztipp

Hast du deinen Feldsalat etwas zu lange liegen lassen, kannst du ihn durch ein Wasserbad wieder schön knackig machen.

Lege ihn dafür einfach komplett in handwarmes Wasser und warte, bis sich die Blätter wieder aufgerichtet haben.

#### Chicorée

Noch bis in den März hinein hat auch der Chicorée Saison.

#### Einkauf

Chicorée sollte auf jeden Fall knackig und ohne braune Flecken sein.

Er braucht Dunkelheit, also kaufe ihn am Besten in den Läden, in denen er unter einer Klappe oder ähnlichem liegt.

### Gesundheit

Nicht jeder steht auf Chicorée. Schuld sind die Bitterstoffe. Aber gerade die wirken sich besonders gesundheitsfördernd auf unseren Körper aus.

Mit seinem hohen Gehalt an Kalium, Calcium und Phosphor können die Blätter den Mineralhaushalt wieder ausgleichen. Dazu enthält Chicorée auch viel Vitamin C und A und sogar Inulin, das ihm eine gewisse Süße verleiht.

### Zusatzipp

Chicorée ist sehr vielseitig. Du kannst die festen Blätter perfekt zum Dippen nehmen oder im Salat servieren. Aber du kannst auch kleine [Schiffchen](#) daraus bauen und sie füllen oder die Blätter einfach mit Käse überbacken.

### Kohl

Neben dem beliebten Grünkohl haben auch Rosen-, Weiß- und Rotkohl gerade Saison. Sogar Wirsing gibt es jetzt noch frisch vom Feld.

Greif zu, denn alle Kohlsorten sind richtige Wunderwaffen für deine Gesundheit.

Und für Grünkohl und Wirsing ist jetzt die letzte Gelegenheit. Ab März haben sie keine Saison mehr.



### Einkauf

Achte beim Einkauf darauf, dass die Blätter fest sind und eine satte Farbe haben. Wie auch bei Salaten sollten keine dunklen Stellen zu sehen sein.

### Gesundheit

Neben Vitamin C und Vitamin A enthalten die meisten Kohlsorten auch viele B-Vitamine, Vitamin E und K. In den Sorten mit dunkelgrünen Blättern sind zusätzlich viele Carotinoide. Die sekundären Pflanzenstoffe sind so zahlreich, dass man sie gar nicht alle aufzählen kann.

Super gesund!

### Zusatzipp

Wusstest du, dass man Kohlsorten auch roh essen kann? Probier doch mal einen [Grünkohlsalat](#) oder gib etwas Kohl mit in deinen Smoothie.

Wenn du von Kohl Verdauungsprobleme bekommst, dann gib einfach etwas Kümmel mit dazu.

## Lauch/ Porree

Auf Lauch solltest du jetzt auf keinen Fall verzichten. Das Wintergemüse ist nicht nur lecker,



sondern auch super gesund.

### Einkauf

Lauch sollte immer stabil sein und eine schöne grüne Farbe haben. Die Blattspitzen sind hier das entscheidende. Sie sollten knackig und am besten nicht beschädigt sein.

### Gesundheit

Gerade die Vitamine C und K kommen in hohen Mengen vor. Aber auch Eisen, Magnesium, Calcium und Kalium sind vermehrt vorhanden.

### Zusatztipp

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, kannst du [hier](#) nachlesen.

## Wurzelgemüse

Möhren, Schwarzwurzeln, Topinambur und Pastinaken haben jetzt gerade Saison und sind nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund.

Für Schwarzwurzeln ist der Februar die letzte Gelegenheit.



### Einkauf

Beim Kauf von Wurzelgemüse musst du auf ganz unterschiedliche Dinge achten.

Steckrüben, Topinambur und Schwarzwurzeln sollten möglichst klein gekauft werden, weil sie sonst schnell holzig werden.

Doch Pastinaken bekommen ein weicheres Fruchtfleisch, wenn sie dicker werden.

### **Gesundheit**

Alle Wurzelgemüsesorten sind hervorragende Quellen für die Vitamine C, E und K. Daneben enthalten sie aber auch viele B-Vitamine. Neben den enthaltenen Carotinoiden hat Wurzelgemüse auch viele ätherische Öle, die sich vorteilhaft auf das Immunsystem auswirken. Vielleicht liegt es an der Nähe zur Erde, aber auch die Mineralstoffe und Spurenelemente sind beim Wurzelgemüse stark vorhanden.

### **Zusatztipp**

Suppe und Eintopf sind die Klassiker wenn es um Wurzelgemüse geht. Aber mach doch stattdessen einfach mal eine gemischte Wurzelgemüse-Pfanne oder ein Risotto mit Wurzelgemüse. Wie Möhren kannst du die meisten Wurzelgemüsesorten auch roh essen. Nur rote Beete solltest du vorher unbedingt kochen. Und hast du schon mal ein Souflée aus Steckrüben probiert?

### **Champignons**

Champignons sind Kulturpilze und werden zum Glück das ganze Jahr hinweg angebaut.



Deshalb dürfen sie auf keiner Auflistung fehlen.

### **Einkauf**

Oft gibt es Champignons fertig abgewogen in Plastikkörbchen verpackt. Viel besser kannst du sie aber als Einzelware kaufen. Einzelnd verkaufte Pilze sind nicht nur meist frischer, sie neigen auch weniger zum Schimmeln. Außerdem kannst du dir so die schönsten Exemplare aussuchen und sparst nebenbei noch eine Menge Müll ein.

Achte beim Kauf von Champignons, dass sie prall sind und noch keine dunklen Stellen haben.

### **Gesundheit**

Obwohl Champignons beinahe nur aus Wasser bestehen, enthalten sie viele Nährstoffe. Neben essentiellen Aminosäuren, findest du in den weißen Knollen auch Kalium, Zink und Eisen. Sogar die Vitamine E, K und verschiedene B-Vitamine sind im Champignon versammelt. Und als absolute Ausnahme enthalten Champignons auch kleine Mengen an Vitamin D, das im Winter absolute Mangelware ist.

### **Zusatztipp**

Damit Champignons nicht schimmeln, solltest du sie nach dem Kauf mit einem Küchentuch abputzen, in einen luftdurchlässigen Behälter tun und diesen ins Gemüsefach deines Kühlschranks

legen. So halten sie einige Tage ohne an Qualität zu verlieren.

## **Saisonales Obst**

Und wie sieht es eigentlich mit Obst im Februar aus?

Hierzu gibt es eine gute und eine weniger gute Antwort.

Erst die schlechte Antwort:

Im Februar wächst in Deutschland noch kein Obst.

Die fehlende Sonne und die Kälte sind keine guten Voraussetzungen für Früchte.

Aber noch immer gibt es gute Äpfel und teilweise sogar Birnen aus regionalem Anbau als



Lagerware.

Sie sind nicht mehr ganz so frisch, wie du es aus den Herbstmonaten gewohnt bist, aber immer noch sehr lecker und voller Vitamine und anderer Nährstoffe.

Dich interessiert, was im Apfel so alles drin ist? Dann lies [hier](#) weiter.

Zum Glück sind wir in der globalisierten Welt nicht mehr vollkommen auf regionale Angebote angewiesen.

Rund um die Welt haben jetzt gerade verschiedene Obstsorten Saison.

Das gilt zum Beispiel für Zitrusfrüchte.

Egal ob du ein [Zitronenwasser](#) machen möchtest oder total auf Ananas stehst, sie sind jetzt am



günstigsten zu kaufen und von der besten Qualität.

Dazu kommen Grapefruits, Orangen und Clementinen.

Ebenfalls Saison haben gerade Bananen, Kiwis und Litchis.

Und weil Avocados an so vielen unterschiedlichen Orten angebaut werden, kommen bei uns auch im Januar saisonal gezogene Avocados an.

Achtest du darauf, saisonal einzukaufen?  
Tipps und Tricks kannst du gerne mit uns teilen.