

Wenn man den Winter abkürzt und einen Monat in so sonnigen Gebieten wie Thailand verbringt, wo alles gerade regional auf den Märkten zu bekommen ist, fällt es manchmal schwer, sich daran zu erinnern, dass in Deutschland gerade März ist.

Das kalte, nasse Wetter kommt mir gerade jedenfalls ziemlich fremd vor.

Aber für alle, die gerade in Deutschland sind, gibt es einen Hoffnungsschimmer: Der Frühling steht vor der Tür und bringt eine ganze Menge saisonaler Köstlichkeiten mit sich.

Die ersten Anzeichen des Frühlings zeigen sich schon jetzt.

Vieles des Wintergemüses hat nun keine Saison mehr.

Dafür trumpft der März mit neuem Gemüse auf.

### 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.

### Zusatztipp

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.

### Lauch/ Porree

Porree trumpft mit vielen gesunden Inhaltsstoffen und der ganzjährigen Verfügbarkeit auf. Und seien wir mal ehrlich: eine Lauchsuppe tut fast immer gut.



### 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, lernst du [hier](#).

## Topinambur und Pastinaken

Für Topinambur mit ihrem süßlichen Geschmack ist der März der letzte Monat. Und auch Pastinaken wird es nach dem März nicht mehr geben.

Nutze die Chance jetzt also noch mal und schlag ordentlich zu.



### Einkauf

Topinambur sollte möglichst klein gekauft werden, weil es sonst schnell holzig wird.

### Gesundheit

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.

Auch Pastinaken haben einen hohen Gehalt an Vitamin C, Kalium, Ballaststoffen und auch Protein. Dazu bestechen sie noch durch besonders viele ätherische Öle.

### Zusatztipp

Topinambur hat einen außergewöhnlichen Geschmack, der sich stark von anderen Wurzelgemüsesorten unterscheidet. Und Pastinaken haben zusätzlich zur Süße einen eher herben Geschmack. Wie dir das Wurzelgemüse am besten schmeckt, musst du selbst ausprobieren. Beides kannst du roh im Salat, gedunstet oder auch im Risotto essen.

Wie wäre es zum Beispiel mal mit einer gemischten Wurzelpfanne?

### Spinat

Als erster Vorbote der wärmeren Jahreszeiten gibt es jetzt den ersten frischen Spinat. Greif also



ruhig beherzt zu, wenn du ihn auf dem Markt entdeckst.

### **Einkauf**

Je nach Saison ist der Spinat zart, kräftiger oder im Herbst sogar leicht herb. Achte bei Spinat immer auf grüne, knackige Blätter und möglichst kurze Stiele.

### **Gesundheit**

Die Geschichte vom hohen Eisengehalt des Spinats stimmt leider nur teilweise. Mit 3,5 mg ist Spinat gut dabei, aber keine richtige Eisenbombe. Daneben besitzt er aber zahlreiche B-Vitamine, Vitamin C und sogar  $\beta$ -Carotin, das in Vitamin A umgewandelt werden kann. Auch so ziemlich alle Mineralstoffe sind im grünen Blatt enthalten.

Außerdem hat Spinat deutlich mehr Eiweiß also Kohlenhydrate und Fette zusammen.

### **Zusatztipp**

Wegen der neben all den positiven Inhaltsstoffen enthaltenen Oxalsäure und dem hohen Anteil an Nitraten, solltest du nicht jeden Tag Fisch essen. Besonders schlecht ist Spinat in Verbindung mit Fisch.

In ein feuchtes Tuch gewickelt hält sich frischer Spinat im Kühlschrank für zwei Tage.

### **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

Wie schon in den beiden Wintermonaten [Januar](#) und [Februar](#) wächst in Deutschland auch im März kein Obst.

Aber noch immer gibt es gute Äpfel und 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.

Weil Avocados an so vielen unterschiedlichen Orten angebaut werden, kommen bei uns auch im März saisonal gezogene Avocados an.