

# Chicorée mit etwas Honig versüßen

## Wintergemüse fantasievoll zubereiten

Erdbeeren und Tomaten im Winter? In früheren Zeiten war das eine absolute Ausnahme. Gekocht wurde, was die Natur vor der Haustür gerade bereithielt. Heute kommt das Kochen mit den Jahreszeiten wieder in Mode, auch im Winter. Über das gesunde, einheimische Wintergemüse und dessen Zubereitung sprach Gabriele Bermes, Ernährungsberaterin aus Bremerhaven, mit unserer Zeitung.

**Frage:** Die saisonale Küche erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Welche Gemüsesorten empfehlen sie zurzeit?

**Gabriele Bermes:** Im Winter hält die Natur zum Beispiel eine Menge wertvoller Kohlsorten mit viel Vitamin C bereit, zum Beispiel Chicorée und Chinakohl. Sie enthalten nicht nur eine Menge Vitamine, sondern regen darüber hinaus auch den Appetit an. Wem Chicorée zu bitter ist, dem empfehle ich ein Salat Rezept mit Apfelsinen oder Äpfeln. Die Soße kann man mit einem Teelöffel Honig süßen. Spitzenreiter beim Vitamin C ist der Feldsalat. Auch Fenchel und Mangold kann ich empfehlen. Fenchel kann man zum Beispiel als Gemüsepfanne zusammen mit Möhren, Lauch und anderen Sorten zuberei-

ten. Mangold lässt sich sehr gut überbacken. **Frage:** Was ist zurzeit Ihre Lieblingssorte?

**Bermes:** Frisches Sauerkraut. Es enthält unter anderem viel Vitamin C und B. Letzteres ist auch als Nervenvitamin bekannt und hilft gegen Stress. Außerdem können die enthaltenen Milchsäurebakterien den Cholesterinspiegel senken. Für die Zubereitung gibt es

viele interessante Rezepte. Sauerkraut kann man als Salat, Auflauf, Eintopf oder auch als Puffer genießen. Sehr gerne nehme ich auch Sprossen und Keimlinge, zum Beispiel als Abundung für einen Salat. Damit kann man seinem Immunsystem etwas richtig Gutes tun. Keimlinge enthalten bis zu 50 Mal so viele Vitamine wie die ausgewachsene Pflanze. Es

gibt eine große Auswahl, angefangen von der bekannten Kresse bis zu Rotkohlkeimlingen.

**Frage:** Wie sieht es mit den Nährstoffen bei Konserven und Tiefkühlware aus?

**Bermes:** Konserven enthalten weniger Vitamine als frische Lebensmittel. Tiefkühlkost wird meist augenblicklich nach der Ernte eingefroren und enthält die meisten der wertvollen Inhaltsstoffe. ob



„Frisches Sauerkraut enthält unter anderem viel Vitamin C und B. Letzteres ist auch als Nervenvitamin bekannt und hilft gegen Stress.“

Gabriele Bermes,  
Ernährungsberaterin

