

02. November 2022

RADIOBEITRAG als Text

Essen in der kalten Jahreszeit: Gut ernährt mit heimischen Produkten

Anmoderation:

Im Winter ist vitaminreiche und gesunde Ernährung wichtig, um sich für Erkältungswellen zu stärken. Dafür empfiehlt Ernährungsberaterin Karolin Wagner, auf regionales, heimisches Gemüse und Obst zurückgreifen. Wagner ist Ernährungsexpertin bei der AOK, Kristin Sporbeck hat sich bei ihr informiert.

Länge: 1.33 Minuten

Karolin Wagner:

Mit der richtigen Ernährung stärken wir unser Immunsystem. Dabei helfen heimische Obst- und Gemüsesorten. Regionales Wintergemüse unterstützt die Immunabwehr mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die entzündlich wirken. Wintergemüse sind Gemüsesorten, die speziell in der kalten Jahreszeit geerntet und so gelagert werden, dass sie über den gesamten Winter halten. Dazu gehören in Deutschland vor allem Kohl- und Wurzelgemüse, wie beispielsweise Rosenkohl, Grünkohl, Rotkohl oder Wirsing sowie Rote Bete, Möhren und Schwarzwurzeln.

Text: Diese heimischen Saisonprodukte liefern viele der Nährstoffe, die der Körper gerade in der kalten Jahreszeit braucht, erklärt Karolin Wagner weiter. Sie ist Ernährungsexpertin bei der AOK.

Karolin Wagner:

Alle Kohlsorten enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und viel Vitamin C – diese sind sehr wichtig für unser Immunsystem. Besonders reich an Vitamin C sind Steckrüben. Durch Rote Bete bekommen wir zusätzlich reichlich Eisen. Winterliche Salatalternativen sind zum Beispiel Feldsalat und Chicorée. Chicorée schmeckt nicht nur als süßer oder herzhafter Salat, sondern auch gedünstet und gebraten.

Text: Auch auf Obst muss man nicht verzichten. nur weil es kälter wird. Tipps hat Expertin Wagner.

Karolin Wagner:

Für die kalte Jahreszeit eignen sich vor allen Dingen einheimische Äpfel und Birnen. Diese Obstsorten lassen sich in der Regel gut lagern. Ausweichmöglichkeiten im Winter bieten Trockenfrüchte und vor allem Nüsse. Sie liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Bioaktivstoffe.