



KOMPASS ERNÄHRUNG



Winterküche Lecker und fit durch die kalte Jahreszeit

WINTERGEMÜSE

Kunterbunt und
sehr gesund

DAS VERWÖHN-MENÜ

Köstliche Rezepte

WÄRMENDE TASSEN

Richtig trinken im
Winter

WINTERFIT-TIPPS

von Felix Neureuther
und Dr. Anne Fleck

Inhalt

Felix Neureuther im Interview

Seite 3

Wintergemüse

Seite 4

Jetzt ist Nuss-Zeit!

Seite 6

Die Winterfit-Tipps von Experten

Seite 7

Das Verwöhn-Menü

Seite 8

Die Winter-Vitamine

Seite 11

Die 6 Topfit-Tipps

Seite 12

Sport im Winter

Seite 13

Wärmende Tassen

Seite 14

Dr. Anne Fleck im Interview

Seite 15

Links, Infos und Impressum

Seite 16



Liebe Leserinnen und Leser,

der Winter ist wieder da! Bei kaltem, nassem und stürmischem Wetter ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig. Damit wir den Widrigkeiten des Wetters gewachsen sind, müssen

wir unseren Körper gerade in dieser Jahreszeit gut versorgen: Wintergemüse wie Rotkohl, Rosenkohl und Möhren sind nicht nur willkommene Farbtupfer auf dem Teller. Als köstliches heimisches „Superfood“ – also besonders nährstoffreiche Lebensmittel – wärmen und erfreuen sie auch Leib und Seele.

Mit dieser Ausgabe machen wir selbst Gemüsemuffeln Wintergemüse schmackhaft. Lassen Sie sich von der Vielfalt verzaubern. Probieren und genießen Sie unser Verwöhn-Menü ab Seite 8. Neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sorgt auch viel Bewegung für gute Abwehrkräfte. Unsere Bewegungstipps für den Winter locken Sie hoffentlich schnell hinter dem Ofen hervor – damit Bakterien und Viren auch in der Erkältungszeit keine Chance haben!

Ich wünsche Ihnen einen schönen, gemütlichen und aktiven Winter. Kommen Sie gesund durch die kalte Jahreszeit!

Ihre

Julia Klöckner

Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft



„Ich finde es auch schön, wenn es draußen nass und kalt ist.“

Winterfit mit Felix Neureuther

Lieber Herr Neureuther, welches Essen genießen Sie jetzt im Winter besonders?

Am liebsten esse ich Spaghetti mit selbstgemachtem Pesto. Da sind bei uns ganz viele verschiedene Kräuter drin und das schmeckt super lecker. Übrigens kann man im Pesto auch gut Wintergemüse wie Grünkohl, Wirsing oder Rotkohl unterbringen.

Als Profisportler vollbringen Sie bei niedrigen Temperaturen Höchstleistungen. Was sind Ihre Tipps, um gesund und fit durch den Winter zu kommen?

Das Wichtigste ist, sich warm anzuziehen, sodass man nicht friert. Und ich trinke jeden Tag einen selbstgemachten Zitronen-Orangen-Ingwertee mit Honig – der schmeckt nicht nur gut, sondern stärkt auch die Abwehrkräfte. Gerade jetzt im Winter ist das extrem wichtig.

Wie schaffen Sie und Ihre Frau Miriam es, dass gesunde Ernährung im turbulenten Familienalltag nicht zu kurz kommt?

Für uns als Familie ist eine gesunde heimische Küche sehr wichtig. Auch wenn der Alltag bei uns oft hektisch ist, nehmen wir uns immer die Zeit, einmal am Tag alle gemeinsam in Ruhe ein gutes Essen zu genießen. Darauf legen wir großen Wert.

Bei nasskaltem Winterwetter fällt es manchmal schwer, sich zum Sporttreiben zu überwinden. Haben Sie eine Idee, wie man sich auch im Winter motivieren kann?

Ich finde es gerade schön, wenn es draußen nass und kalt ist. Denken Sie schon vor dem Training daran: Nach dem Sport tut die heiße Dusche richtig gut und man kann den Abend auf dem Sofa viel mehr genießen.

Sie sind Botschafter des Projekts „fit4future“ mit dem Schwerpunkt Bewegung und Ernährung von Kindern. Warum liegt Ihnen das Thema so am Herzen?

Kinder sind unsere Zukunft! Und besonders fehlende Bewegung und ungesundes Essen werden immer mehr zum Problem in unserer heutigen Gesellschaft. Den Kindern und ihrer Zukunft zuliebe müssen wir uns mehr bewegen und besser essen. Wir müssen den Kindern mit gutem Beispiel vorangehen.

Wissen Sie schon, was Weihnachten bei Ihnen auf dem Tisch steht?

Weihnachten gibt es bei uns, wie jedes Jahr, einen Rehrücken aus den heimischen Wäldern und dazu selbstgemachte Spätzle mit Rotkohl.

Zitronen-Orangen-Ingwertee von Felix Neureuther

- 1 walnussgroßes Stück geschälten Ingwer kleinschneiden. Mit einer halben Tasse heißem Wasser übergießen. Dabei lösen sich viele ätherische Öle aus den Ingwerstückchen. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen, dann den Ingwer entfernen.
- 1 Zitrone und 1 Orange auspressen. Den Saft zum Tee gießen.
- Den Tee mit etwas Honig süßen.



„Hinfallen ist keine Schande, nur liegenbleiben“, so lautet das Motto von **Felix Neureuther**. Der Sohn des ehemaligen Skislalomläufers Christian Neureuther und der ehemaligen Skirennläuferin Rosi Mittermaier gewann schon mit drei Jahren sein erstes Skiren-

nen. Seitdem feierte er viele Weltcup Siege. Bei den Weltmeisterschaften 2015 und 2017 holte er jeweils Bronze im Slalom. Felix Neureuther ist mit der Biathletin Miriam Neureuther (ehemals Gössner) verheiratet. 2017 kam ihre Tochter Matilda zur Welt.



Wintergemüse – kunterbunt und sehr gesund

Welches Gemüse ist eigentlich jetzt im Winter bei uns reif? Und wie können wir es einfach und lecker zubereiten? Wir laden Sie auf eine Reise durch die vielfältige Welt der köstlichen Wintergemüse ein. Kommen Sie mit und probieren Sie am besten gleich unsere Ideen aus!

Regional, saisonal, genial

Der Sommer hat uns mit viel frischem Obst und Gemüse aus heimischem Anbau verwöhnt. Nun stecken wir mitten im Winter und manch einer trauert aromatischen Tomaten und knackigen Radieschen nach. Oder greift aus Gewohnheit zu importiertem Gemüse, das bei uns jetzt keine Saison hat. Dabei wächst auch jetzt ein buntes Angebot direkt vor unserer Haustür: Grünkohl und Rosenkohl trotzen sogar Minusgraden. Rot- und Weißkohl, Rote Bete oder Steckrüben lassen sich lange lagern, ohne dass sie viel an Geschmack oder Vitaminen einbüßen. Zum Wintergemüse aus deutschem Anbau gehören bekannte Klassiker, aber auch neu entdeckte alte Arten: Zum Beispiel Wurzelgemüse wie Schwarzwurzeln und Pastinaken. Und sogar Salate gibt es jetzt jede Menge: Feldsalat, Chinakohl und Endivien sorgen für frische Abwechslung auf dem Teller.

Nährstoffbomben von hier

Manche Menschen meinen, sie müssten vor allem im Winter ihrem Körper mit exotischem und hochgelobtem Superfood oder Vitaminpräparaten etwas Gutes tun. Die Idee zur Stärkung der Abwehrkräfte ist grundsätzlich gut, denn in der kalten Jahreszeit haben Erkältungen Hauptsaison und unsere Immunabwehr ist dankbar für jede Hilfe. Doch dafür braucht es meist weder Exoten noch Tabletten. Denn hier kommen unsere Wintergemüse ins Spiel – und damit Lebensmittel, die besonders reich an bestimmten Inhaltsstoffen sind.

Paradebeispiel ist der Grünkohl. Er enthält insgesamt so viele Vitamine und Mineralstoffe wie kaum ein anderes Gemüse, vor allem Calcium, Eisen, Folsäure und Vitamin C. Erstklassige Vitamin-C-Lieferanten sind außerdem Rosenkohl, Weiß- und Rotkohl sowie Feldsalat, der zudem viele B-Vitamine und Eisen enthält. Und eine regelrechte Eisenbombe sind die unscheinbaren Schwarzwurzeln. Sehr gesund sind außerdem die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Ihre Schutzwirkungen sind vielfältig und sie färben Karotten orange, Wirsing grün und Rote Bete rot. Daher gilt im wahrsten Sinne des Wortes: Je bunter Sie essen, desto besser!

5 am Tag klappt auch im Winter

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Was im Sommer kinderleicht ist, funktioniert auch im Winter. Einziger Haken: Bis auf Karotten lassen sich die meisten Wintergemüse nicht wie Gurken, Tomaten oder Paprika als Snack genießen. Es braucht also schon ein wenig Vorbereitung in der Küche. Die können Sie in Grenzen halten, wenn Sie Ihren Lieblingseintopf gleich für zwei Tage kochen. Oder Sie frieren eine Portion für später ein. Auch Gemüsesalate halten sich im Kühlschrank gut ein bis zwei Tage frisch und lassen sich in fest schließenden Behältern prima zur Arbeit mitnehmen.

Ab in den Einkaufskorb!

Wenn Sie im Winter auch auf heimisches Gemüse setzen möchten, achten Sie auf das Ursprungsland „Deutschland“. Heute finden Sie in gut sortierten Supermärkten neben Klassikern wie allen Kohlsorten, Sellerie, Karotten, Rote Bete, Lauch und Zwiebeln oft auch neue (alte) Sorten: Schwarzwurzeln, Wurzelpetersilie, Pastinaken und Steckrüben. Aber häufig beherrschen auch im Winter die Dauerbrenner Tomaten, Zucchini und Paprika

das Gemüseregal. Finden Sie partout keine Steckrüben und Co.? Dann fragen Sie doch einfach mal nach. Das kann den Händler motivieren, sein Angebot zu erweitern. Eine gute Auswahl an Wintergemüsen bieten Bioläden, Gemüsehändler und Wochenmärkte. Oder Sie besuchen einen Hofladen in Ihrer Region und machen aus dem Gemüseeinkauf ein Erlebnis für die ganze Familie.

Ideen für jeden Geschmack

Lassen Sie sich von der Wandlungsfähigkeit der Wintergemüse verblüffen! So schmeckt Rosenkohl kurz angebraten ganz anders als zerkocht unter einer dicken Schicht Mehlschwitze. Hier finden Sie ein paar Anregungen für klassische und neue Zubereitungsarten. Seien Sie mutig und probieren Sie aus, was Ihnen und Ihren Lieben schmeckt. Auf Nummer sicher gehen Sie mit unseren Rezepten ab Seite 8.

Pastinaken



In Eintöpfen oder Suppen und als Püree, Gratin oder Ofengemüse.

Rosenkohl



Gedünstet oder gebraten als Gemüsebeilage, kombiniert mit Mandeln oder Maronen, in Aufläufen und Gratins, auf der Quiche oder Tarte.

Rote Bete



Gedünstet für Salate solo oder gemischt mit Feldsalat, Obst, Nüssen oder Hülsenfrüchten, fein geraspelt als Rohkostsalat.

Schwarzwurzeln



Als Gemüsebeilage oder Suppe, überbacken oder im Auflauf.

Weiß- und Rotkohl



Roh im Salat oder Wrap, im Wok-Gericht oder Eintopf und geschmort als Beilage.

Wirsing



In Suppen und Eintöpfen, gedünstet als Beilage, als Gemüsestrudel oder Auflauf.

Chicorée



Im Ofen mit Käse gratiniert, roh mit Feldsalat gemischt als Salat oder zum Dippen auf die Hand.

Grünkohl



Traditionell mit Kohlwurst und Kartoffeln, aber auch als Suppe, als Pesto zu Nudeln oder als Rohkostsalat.

Steckrübe



In Suppen, Eintöpfen, Currys oder Aufläufen, roh und geraspelt als Salat, als Püree, auf Flammkuchen oder als Gemüsebeilage.

Jetzt ist Nuss-Zeit!

Knackige Köstlichkeiten

Im Winter gibt es reichlich frische Walnüsse, Haselnüsse und Co. aus der herbstlichen Ernte. Ernährungsexperten empfehlen: „Esst mehr Nüsse!“ Denn Nüsse in Maßen machen fit. Greifen Sie zu!

Gesunde Kraftpakete

Nüsse liefern je nach Sorte um die 600 Kilokalorien pro 100 Gramm. Aber sie sind jede Kalorie wert, denn außer mit Energie versorgen sie uns reichlich mit Nährstoffen – vor allem mit gesunden Fettsäuren, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Das wirkt sich günstig auf unseren Fettstoffwechsel, die Blutgefäße sowie Herz und Kreislauf aus. Gleichzeitig liefern Nüsse viel pflanzliches Eiweiß, B-Vitamine, Vitamin E, Calcium, Magnesium und Eisen.

Eine Portion Schalenobst bitte!

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich eine kleine Handvoll Nüsse, das sind etwa 25 Gramm. Genießen Sie Nüsse am besten ungesalzen als Snack zwischendurch, als knackiges Topping auf Müsli oder Salat oder als köstliche Zutat für Kuchen und Kekse.

Kühl, trocken, luftig und dunkel lagern

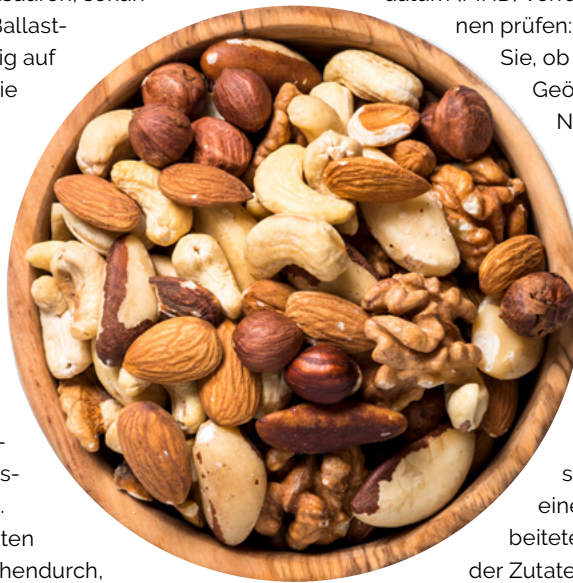
In der Schale halten sich Nüsse monatelang. Dazu bewahren Sie sie in einem Netz, Sack oder Korb auf – idealerweise im Keller oder einer luftigen Speisekammer. So verhindern Sie, dass die Nüsse ranzig werden oder schimmeln.

Bereits geschälte und vor allem gehackte oder geriebene Nüsse halten sich in der geschlossenen Verpackung auf jeden Fall so lange, wie es das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) verrät. Danach heißt es, mit allen Sinnen prüfen: Sehen, riechen und schmecken Sie, ob die Nuss noch in Ordnung ist.

Geöffnete Packungen zerkleinerter Nüsse bewahren Sie am besten im Kühlschrank in einem fest schließenden Gefäß auf und verbrauchen sie rasch, spätestens innerhalb von vier Wochen.

Nüsse unter Verdacht?!

Leider reagieren manche Menschen allergisch auf Nüsse. Ein möglicher Verdacht lässt sich nur beim Allergologen durch einen Test nachweisen. Bei verarbeiteten Lebensmitteln können Sie auf der Zutatenliste nachschauen, ob Nüsse enthalten sind. Saaten wie Sonnenblumenkerne oder Sesam sind eine gute Alternative für Menschen, die auf Nüsse verzichten müssen. Sie sind auch reich an gesunden Fetten und wichtigen Nährstoffen. Auch Maronen können meist gegessen werden. Sie sind botanisch keine echten Nüsse und auch nicht so fettreich.



Selbstgemachte Maronen:

Auf dem Weihnachtsmarkt locken Maronen mit ihrem verführerischen Duft. Maronen können Sie ganz einfach selbst zuhause im Backofen rösten: Dazu die Schale kreuzweise einritzen. Maronen auf dem Backblech verteilen und bei 200 Grad Celsius im Backofen etwa 20 Minuten backen. So entwickelt sich das süßliche Aroma, die Schale platzt auf und lässt sich leicht entfernen.

Die Winterfit-Tipps

So komme ich gut durch den Winter!



„Ich bin viel im Land unterwegs und habe oft lange Arbeitstage. Da ist eine ausgewogene Ernährung nicht immer leicht. Besonders rund um die Weihnachtszeit sind die süßen Verlockungen groß. Trotzdem versuche ich auch im Winter, viel Obst und Gemüse zu essen, ausreichend Wasser zu trinken und in Bewegung zu bleiben. Konkret heißt das, beispielsweise lieber in einen Apfel zu beißen statt Plätzchen zu naschen und in Berlin möglichst oft mit meinem Dienstrad zu fahren. In meiner Freizeit genieße ich es, gemütlich mit Freunden zu essen und durch die Winterlandschaft zu spazieren. Bei Schmuddelwetter koche ich besonders gerne Suppen und Eintöpfe – die versorgen mich mit wichtigen Nährstoffen und sorgen auch dafür, dass mir schnell wieder warm wird, wenn ich nach einem ausgedehnten Spaziergang durchgefroren nach Hause komme.“

Julia Klöckner ist seit April 2018 Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft.

Sauerkraut und selbstgemachter Hustensaft



„In der kalten Jahreszeit sind Vitamine für mich das A und O meiner Ernährung. Dafür greife ich täglich ins Sauerkrautfass auf unserem eigenen Hof. Nach einem alten Familienrezept stampfen wir jedes Jahr viele Tonnen fassfrisches Sauerkraut.

Ansonsten heißt es für mich schon vom Beruf her immer wieder raus an die frische Luft, ob aufs Feld oder auf den Wochenmarkt. Wichtig ist dabei die richtige Kleidung – nach dem Prinzip „Zwiebel“. Und wenn sich trotzdem ein Husten einschleicht, mische ich kleingeschnittene Zwiebel mit Honig, lasse das Ganze mehrere Stunden ziehen und trinke den selbstgemachten Hustensaft. Der schmeckt viel besser, als man denkt.“

Lothar Tolsdorf arbeitet für den Biohof Bursch auf dem Hof und auf Kölner Märkten.

Vitaminbombe Sprossen



„Im Winter ziehe ich regelmäßig aromatische Sprossen aus Kresse, Senfkörnern oder Alfalfa-Samen. Die schmecken wunderbar frisch auf dem Butterbrot oder als Topping auf einer herzhaften Gemüsesuppe. Durch das Keimen vervielfacht sich schon nach wenigen Tagen der Vitamingehalt der Samen. So zaubere ich mit wenig Aufwand und für kleines Geld echtes Superfood in der eigenen Küche. Damit sich keine unerwünschten Bakterien oder Schimmelpilze bilden, spüle ich die Sprossen dreimal täglich unter fließendem Wasser gut durch. Das Ganze klappt am besten in einer Keimbox aus Kunststoff. Wenn alle Sprossen aufgegesen sind, wird die in der Spülmaschine gründlich gereinigt und es geht wieder von vorne los.“

Gabriela Freitag-Ziegler ist Ernährungswissenschaftlerin. Auf ihrem „Blog-Salat“ schreibt sie regelmäßig über Ernährung, Genuss und Gesundheit.

Raus aus dem Winterblues!



„Kalt, nass und grau kommt der Winter meist daher und ist für viele nicht die verlockendste Einladung zur Bewegung an der frischen Luft! Doch wer den eigenen Schweinehund jetzt in den Griff bekommt, wird reich belohnt: So stimulieren Wind und Wetter Ihr Immunsystem und machen es stark gegen Erkältungen und Co.! Zudem beugen Sie durch regelmäßige Bewegung dem Winterblues vor. Spaziergänge und Feierabendrunden an der frischen Luft fördern den Stressabbau und sorgen für eine Extraportion Glückshormone, von denen wir in der dunklen Jahreszeit nicht genug bekommen können!“

Prof. Dr. Ingo Froböse leitet das „Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung“ der Deutschen Sporthochschule Köln.

Das Verwöhn-Menü

Genuss hoch drei: Unser Drei-Gänge-Menü aus vielen frischen Zutaten ist erstens leicht zubereitet, schmeckt zweitens köstlich und versorgt uns drittens reichlich mit gesunden Inhaltsstoffen. Ob zum Weihnachtsfest oder zum Entspannen nach der Arbeit – wir wünschen Ihnen viel Freude und gutes Gelingen beim Nachkochen. Genießen Sie es!

Vorspeise:

Fruchtiger Rotkohl auf Feldsalatbett mit Walnüssen

Gehört Rotkohl für Sie auch zu Weihnachten? Probieren Sie ihn in diesem Jahr doch mal als Salat! Die Kombination mit Feldsalat, Zwiebeln, Obst und Nüssen ist eine leckere Nährstoffbombe.

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Feldsalat
- ½ Rotkohl
- 1 Zwiebel oder Lauchzwiebel
- 1 Birne oder 1 Apfel
- 6 EL Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 2 EL dunkler Balsamicoessig
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer, Kardamom, Zimt und Honig
- 1 EL Rapsöl für die Pfanne
- 8 Walnüsse ohne Schale, in Hälften

Kohlgehört im Winter zu den Vitamin-C-Lieferanten Nummer eins. Ob blanchiert als Salat, kurz gegart als knackiges Gemüse oder schmackhaft vergoren (fermentiert) – auf unterschiedliche Art und Weise bereichern nicht nur Rot- und Weißkohl, sondern auch andere Vertreter wie Wirsing, Grünkohl oder Rosenkohl in der kalten Jahreszeit unseren Speiseplan.

Mögen Sie den Kohlgeschmack nicht so gerne? Dann kochen Sie das Gemüse möglichst kurz. Oder mildern Sie ihn mit etwas Essig oder Zitrone ein wenig ab. Um Blähungen vorzubeugen, kann der Kohl mit (Kreuz-)Kümmel, Fenchel oder Anis gewürzt werden.

Zubereitung:

1. Den Feldsalat verlesen, Wurzeln abschneiden, sorgfältig waschen, gut abtropfen lassen und an die Seite stellen.
2. Den Rotkohl putzen, vierteln und den Strunk sowie harte Rippen entfernen. Den Kohl mit einem großen Gemüsemesser, einer Schneidemaschine oder einer Raspel in etwa ½ Zentimeter breite Streifen schneiden.
3. Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. Birne oder Apfel waschen, trockenreiben, vierteln, entkernen und fein würfeln.
5. Aus Joghurt, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Kardamom, Zimt und Honig ein Dressing zusammenrühren.
6. In einer Pfanne Öl erhitzen. Darin die Zwiebel- und Obstwürfel glasig dünsten. Kohlstreifen zugeben und kurz mitdünsten.
7. Vom Herd nehmen und noch warm mit dem vorbereiteten Dressing abschmecken.
8. In einer zweiten Pfanne ohne Fett die Walnusshälften kurz anrösten.
9. Den Feldsalat auf Tellern anrichten. Den Rotkohlsalat in die Mitte geben. Mit den Walnusshälften garnieren.

Tipp: Mögen Sie es gerne noch fruchtiger? Auch Dattelstückchen, Trockenpflaumen, Feigen, Rosinen oder Orangen passen zum winterlichen Rotkohlsalat.





Hauptgang:

Fischfilet in Mandelkruste mit Rosenkohl und Pastinaken-Kartoffelstampf

Saftiger Fisch unter einer knusprigen Kruste und dazu zwei köstliche Wintergemüse – das erfreut Leib und Seele gleichermaßen!

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Fisch

- 4 Fischfilets, z.B. Lachs, Kabeljau oder Rotbarsch
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 4 EL gehobelte Mandeln
- 3 EL weiche Butter
- 4 EL Semmelbrösel

Für den Rosenkohl

- 400 g Rosenkohl
- 1 EL Rapsöl
- Jodsalz mit Fluorid, Muskat

Für den Pastinaken-Kartoffelstampf

- 500 g Pastinaken
- 500 g Kartoffeln
- 200 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 TL Butter
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Fischfilets abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform legen.
2. Butter mit den Semmelbröseln und den Mandelblättchen mischen, die Masse mit den Fingern leicht durchkneten und auf den Filets gleichmäßig verstreichen.
3. Die Filets in den vorgeheizten Ofen geben und bei 180 Grad Celsius für 20-30 Minuten garen, bis sie goldbraun überkrustet sind.
4. In der Zwischenzeit den Rosenkohl putzen. Bei jedem Röschen die äußeren Blätter entfernen, den Strunk dünn abschneiden und kreuzweise einritzen. Den Rosenkohl in kochendem Salzwasser 10-12 Minuten garen. Dann abgießen und kurz abtropfen lassen.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl zugeben. Mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen. Gut zwei Minuten schwenken.
6. Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen, abgießen. Milch und Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Auch Möhren oder Steckrüben lassen sich prima in den Stampf einarbeiten. Nehmen Sie einfach ein Drittel Kartoffeln, ein Drittel Möhren oder Steckrüben und ein Drittel Pastinaken. Kräuter wie Majoran oder Petersilie runden das Aroma ab.

Regelmäßig Fisch auf den Tisch!

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche. Davon am besten 70 g fettreichen Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering. Neben den Omega-3-Fettsäuren, die wichtig für das Herz-Kreislauf-System sind, liefert Fisch leicht verdauliches Eiweiß, Selen und Vitamin D. Seefische sind außerdem eine wichtige Quelle für Jod.

Augen auf beim Fisch-Kauf! Daran erkennen Sie frischen Fisch:

- klare, durchsichtige und pralle Augen,
- hellrote Kiemen (gegebenenfalls vom Verkaufspersonal zeigen lassen),
- glänzende Haut mit einer klaren Schleimschicht,
- bei Fischfilet dürfen die einzelnen Muskelsegmente nicht auseinanderklappen,
- der Fisch ist mit ausreichend Eis bedeckt, denn so hält er sich am besten.

Nachspeise:

Apfelpudding mit Vanillejoghurt

Zum Abschluss gibt es Süßes ohne Reue.

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Pudding

- 2 feinsäuerliche Äpfel (vorzugsweise Boskop, Cox oder Renette)
- ¼ Liter Apfelsaft
- etwas Abrieb von einer Bio-Zitrone
- 1 Prise Zimt
- 2-3 TL Stärkemehl/Speisestärke
- etwas kaltes Wasser zum Anrühren

Für den Vanillejoghurt

- 600 ml Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 1 Päckchen Vanillezucker

Als Topping

- 1 weiterer Apfel für die Dekoration
- 3 EL geröstete Haferflocken

Zubereitung:

1. Äpfel schälen, vierteln und in Mini-Würfelchen schneiden.
2. Für den Pudding alle Zutaten mit den Apfelwürfeln (außer dem Stärkemehl) in einem Topf zum Kochen bringen.
3. Dann das in wenig kaltem Wasser aufgelöste Stärkemehl zugeben und unter ständigem Rühren die Masse im Topf aufkochen und andicken lassen.
4. Etwas abkühlen lassen und noch warm in Dessertgläser füllen. Dann im Kühlschrank etwa für eine Stunde erkalten lassen.
5. Joghurt mit Vanillezucker verrühren.
6. Den dritten Apfel waschen, mit einem Messer oder einem Apfelsausstecher entkernen und in dünne Ringe schneiden.
7. Die Apfel-Masse im Glas mit dem Vanillejoghurt und den Apfelingen garnieren und dann mit Haferflocken bestreuen.

Tipps:

- **Mögen Sie es gerne nussig?** Dann streuen Sie geröstete Mandelblättchen oder gehackte Nüsse auf das Dessert.
- **Haben Sie Reste von Weihnachtsplätzchen übrig?** Zerkrümeln Sie diese und geben sie vor der Apfel-Masse in das Glas. Fertig ist ein köstliches Schichtdessert!
- **Reagieren Sie auf Äpfel allergisch?** Dann kommen für Sie eventuell die schwach allergen wirkenden Sorten Alkmene, Berlepsch, Boskop, Idared, Jamba oder Rubinette in Frage. Gekochte und verarbeitete Äpfel, zum Beispiel als Mus, Kompott oder im Kuchen, sind übrigens unabhängig von der Sorte für die meisten Allergiker kein Problem.

Der Apfel ist vor der Banane und der Orange das deutsche Lieblingsobst – rund 20 Kilogramm isst jeder Bundesbürger pro Jahr. Je nach Sorte und Reifegrad werden die Äpfel nach der Ernte direkt verkauft oder eingelagert. In den speziellen Lagern sind die Temperatur und der Sauerstoffgehalt gering und der Kohlendioxidgehalt hoch. Das verlangsamt den natürlichen Alterungsprozess und hält die Äpfel für Monate frisch. So können wir auch im Winter knackiges Kernobst mit wertvollen Inhaltsstoffen aus der Region genießen!

Das komplette Menü trägt das Logo „Geprüfte IN FORM-Rezepte“.

An diesem Logo erkennen Sie Rezepte, die lecker und im Rahmen einer gesunden Ernährung empfehlenswert sind. Sie erfüllen die Kriterien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Neben der Auswahl der Zutaten, der Zubereitungsart und der Nährstoffzusammensetzung spielt auch der Genuss bei der Logovergabe eine wichtige Rolle. Alle Rezepte müssen geschmacklich überzeugen.

Mehr Rezepte unter www.dge.de/in-form-rezepte und www.in-form.de





Die Winter-Vitamine

Graues, nasskaltes und windiges Wetter: Besonders im Winter brauchen wir ein starkes Immunsystem. Gesunde Ernährung und viel Bewegung sind der Schlüssel für die Abwehr unliebsamer Krankheitserreger.

Auf die Abwehr, fertig, los!

Vitamine und Mineralstoffe sind für uns lebensnotwendig, da unser Körper sie nicht oder nicht ausreichend selbst herstellen kann. Sie erfüllen in unserem Körper sehr wichtige Aufgaben. Das Immunsystem benötigt viele unterschiedliche Nährstoffe, um optimal arbeiten zu können. Im Winter sind die Folgenden besonders wichtig.



Vitamin A

hält Haut und Schleimhäute gesund und spielt so eine wichtige Rolle für die Abwehr von Krankheitserregern. Denn die Schleimhäute sind die erste Hürde, die Viren und Bakterien überwinden müssen.

Da steckt es drin: In tierischen Lebensmitteln (vor allem Leber und Seefisch). Aber auch aus Pflanzenfarbstoffen in farbintensivem Gemüse – wie Karotten, Brokkoli und Paprika – baut der Körper im Darm Vitamin A auf.



Vitamin C

gilt zwar als Wundermittel gegen Erkältungen, aber es kann diesen nicht vorbeugen oder sie heilen. Eine zu geringe Vitamin-C-Zufuhr kann sich allerdings in einer erhöhten Anfälligkeit für Infekte zeigen.

Da steckt es drin: In frischem Obst und Gemüse, zum Beispiel Kohl, Kartoffel, Apfel, Paprika und Zitrusfrüchte.



Vitamin D

ist vor allem für den Knochenaufbau nötig. Unser Körper stellt es selbst her, wenn die Haut regelmäßig dem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Nur etwa 20 Prozent des Bedarfs wird über die Nahrung zugeführt.

Empfehlung: Halten Sie sich im Frühling, Sommer und Herbst regelmäßig draußen auf, um die Vitamin-D-Speicher für den Winter zu füllen! Fetthaltiger Seefisch, Eigelb und Speisepilze sind besonders reich an Vitamin D.



Vitamin E

schützt die Zellen und hemmt Entzündungsprozesse.

Da steckt es drin: Vor allem in pflanzlichen Ölen, Samen und Nüssen.



Zink

hilft den Immunzellen, ihren Aufgaben nachzukommen.

Da steckt es drin: Vorrangig in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milchzeugnissen und Eiern, aber auch in Vollkorngetreide, Mandeln und Linsen.



Andrea Schauff leitet die Fachgruppe Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Hessen.

Nachgefragt: Sind Nahrungsergänzungsmittel im Winter nötig?

„Viele Menschen wollen sich vor den gefürchteten Erkältungs- und Grippewellen im Winter mit einer Extraportion an Vitaminen und Mineralstoffen schützen. Denn die Werbung in den Medien, in Apotheken und Drogerien vermittelt oft den Eindruck, als sei dies möglich. Doch Studien konnten

keine vorbeugende oder den Krankheitsverlauf verkürzende Wirkung der beliebten Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C oder Zink belegen. Auch die Vermutung,

dass die Einnahme von Vitamin D im Winter vor Husten, Schnupfen und Heiserkeit schützen könnte, konnten Studien nicht bestätigen. Deshalb dürfen Hersteller auf den Produkten nicht mit solchen Wirkungen werben. Einige arbeiten jedoch mit Werbung durch die Hintertür, um ihren Produkten trotzdem einen krankheitsvorbeugenden Anstrich zu verleihen. Wer einen Nährstoffmangel befürchtet, sollte dies mit dem Arzt abklären, der dann auch Risiken durch Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten im Blick hat.“

Die 6 Topfit-Tipps

1. Essen Sie ausgewogen



Kein Lebensmittel liefert uns alle Nährstoffe in ausreichender Menge, deshalb kommt es auf die richtige Zusammensetzung an. Essen Sie viel Obst, Gemüse und Getreideprodukte, täglich Milch und Milchprodukte, mäßig Fleisch und sparsam Öle, Fette, Süßigkeiten und Snacks. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung deckt unseren täglichen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen.

2. Entspannen Sie sich



Bei zu viel Stress sind wir anfällig für Infekte. Da helfen nur Entspannung durch regelmäßige Pausen, ausreichend Schlaf und gemeinsame Auszeit mit der Familie und Freunden.

3. Härten Sie sich ab



Ob kalte Güsse, Fußbäder, Wechselduschen, Wassertritten oder Sauna – der Wechsel zwischen Kälte und Wärme setzt starke Reize für die Abwehrkräfte. Überwinden Sie sich zum kleinen Kältereiz zwischendurch! Wichtig: Kalte Anwendungen immer nur auf warmer Haut ausführen. So tut ein kühler Guss dem Körper gut, wenn Sie zuvor warm geduscht haben.

4. Ziehen Sie sich warm an



Lassen Sie vor allem die Füße am besten nicht kalt werden. Ein ausgekühlter Körper ist anfälliger für Infekte. Deswegen sollten Sie im Winter warme Schuhe, Mütze, Handschuhe und Schal nicht vergessen.

5. Hände gut waschen und weg vom Gesicht



Erkältungsviren werden nicht, wie lange vermutet, vor allem durch Husten und Niesen übertragen, sondern über die Hände. Auf Türklinken, am Geldautomaten – überall kommen wir mit Erregern in Kontakt. Daher: Hände aus dem Gesicht fernhalten und regelmäßig gründlich mit Seife waschen – beispielsweise nach dem Toilettengang, vor und nach dem Essen, nach Kontakt mit Tieren und bei der Rückkehr nach Hause.

6. Lüften Sie gut durch



Trockene Heizungsluft ist ein wahrer Vergnügungspark für Krankheitserreger. Das weitere Problem dabei: Unsere Schleimhäute trocknen schneller aus und werden so anfällig für Viren und Bakterien. Regelmäßiges Lüften ist daher auch bei niedrigen Außentemperaturen sehr wichtig. Die Faustregel lautet: Drei- bis viermal am Tag das Fenster für zehn Minuten weit öffnen.

Sport im Winter

Trotz klirrender Kälte, Dunkelheit und Schneematsch: Regelmäßige Bewegung im Winter ist super! So heizen Sie Ihr Immunsystem an, beugen Erkältungen vor und bekommen nebenbei noch gute Laune.

Bewegt und fröhlich durch den Winter

Auf Sport im Freien sollten Sie im Winter nicht verzichten! Wärmen Sie sich anfangs gut auf, denn ein „Kaltstart“ ist ungünstig für Sehnen und Bänder. Atmen Sie bei Kälte durch die Nase, die Luft wird dabei angewärmt und angefeuchtet, sodass die Lunge nicht schmerzt. Die Gefahr für Erkältungen ist direkt nach dem Sport am größten, also schnell heraus aus der Kälte und ab unter die warme Dusche.

Für Tage, an denen das Wetter gar nicht mitspielt, gibt es gute Indoor-Alternativen, um in Schwung zu bleiben. Wollten Sie immer schon mal einen Tanzkurs machen oder Squash spielen? Dann probieren Sie es am besten jetzt aus!

Empfehlung: Bewegen Sie sich etwa 2,5 Stunden pro Woche moderat (zum Beispiel Laufen, Schwimmen, Walken). Aber fangen Sie langsam an und stressen Sie sich nicht: Bei zu häufiger und intensiver Belastung kann Ihr Körper wiederum anfälliger für Infekte werden.

Tipps gegen den inneren Schweinehund

- **Der Winter ist schön!** Was gefällt Ihnen am Winter? Suchen Sie sich zum Beispiel eine Laufstrecke in einer schönen Winterlandschaft aus.
- **Gemeinsam leichter aktiv.** Lassen Sie andere auch ungern hängen? Besonders im Winter kann eine Trainingspartnerin bzw. ein Trainingspartner oder eine Sportgruppe sehr helfen, sich zu motivieren.
- **Das wohlige Danach-Gefühl.** Stellen Sie sich intensiv vor, wie gut Sie sich nach dem Sport fühlen werden – unter der wohligen-warmen Dusche, beim Entspannen in der Badewanne, auf der Couch mit einem guten Buch oder beim Genießen eines tollen Abendessens.



Gut angezogen für den Kälte-Sport

Es ist sehr wichtig, dass Sie beim Sport in der Kälte die nötige Körperwärme erhalten, um gesund zu bleiben.

- Das „**Zwiebelprinzip**“ beachten: Mehrere dünne Schichten statt einer dicken. Zwischen der Kleidung wird so warme Luft gespeichert.
- **Funktionskleidung** ist atmungsaktiv, schnell trocknend und bestenfalls auch wind- und wasserabweisend. Baumwollkleidung ist hingegen ungeeignet, sie saugt sich voll Schweiß und der Körper friert schnell.
- **Stirnband oder Mütze**, denn ein Großteil der Körperwärme geht über den Kopf verloren.
- **Schal oder Tuch** vor das Gesicht, sodass die kalte Luft nicht ungehindert in die Lunge strömt.
- **Handschuhe**, weil die Hände als Erstes auskühlen, wenn der Körper Wärme einsparen muss.
- **Rutschfeste und warme Schuhe**, am besten auch mit einem höheren Nässechutz und einer höheren Dämpfung als im Sommer.
- **Licht an:** Ausreichende Sichtbarkeit durch Reflektoren an der Kleidung und Beleuchtung am Fahrrad bzw. eine Stirnlampe beim Joggen.



A close-up photograph of two hands wearing white knitted mittens holding two ceramic mugs. The mug on the left is white with a small floral pattern, and the one on the right is purple with a similar pattern. Steam is rising from the mugs, suggesting they contain a hot beverage. The background is a soft, out-of-focus outdoor scene with trees and a bright sky.

Wärmende Tassen – richtig trinken im Winter

Trinken ist in den kalten Monaten genauso wichtig wie im Sommer. Jetzt strapazieren trockene Heizungsluft und der Wechsel zwischen Kälte und Wärme die Schleimhäute. Das macht sie anfällig für Krankheitserreger. Regelmäßiges Trinken hält die Schleimhäute feucht und schützt vor trockener Haut, Kopfschmerzen, Müdigkeit und fördert den gesunden Stoffwechsel.

Trinken Sie genug?

Trinken Sie auch im Winter täglich rund 1,5 Liter. Das ist manchmal gar nicht so leicht. Denn während bei sommerlicher Hitze schnell Durst aufkommt, sind wir bei kälteren Temperaturen oft gar nicht durstig. Bevorzugen Sie Wasser, Schorlen oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Kochen Sie sich gleich eine ganze Kanne mit Ihrem Lieblingstee und genießen Sie ihn Tasse für Tasse. Oder stellen Sie sich eine Flasche Wasser in Sichtweite, um das Trinken nicht zu vergessen. Auch die Tasse Kaffee oder Schwarztee versorgt den Körper übrigens mit Wasser. Sie ist keinesfalls ein Flüssigkeitsräuber, wie manchmal zu lesen ist.

Raffinierte Ideen für Wohlfühl-Getränke

Heiße Getränke wärmen von innen und schaffen besondere Wohlfühlmomente: Nach einem ausgedehnten Spaziergang, einer Schlittenpartie mit der ganzen Familie oder dem ungemütlichen Heimweg von der Arbeit. Jetzt ist genau die Zeit, sich gemütlich mit einer Tasse auf dem Sofa aufzuwärmen.

Fruchtiger Punsch für die ganze Familie

Auch ohne Alkohol schmeckt ein dampfender Punsch mit Fruchtsaft und wärmt Sie so richtig durch. Beliebt bei Kindern ist Apfelpunsch, zum Beispiel ganz einfach aus erhitztem Apfelsaft plus einen Hauch Zimtpulver. Raffinierter wird der Punsch mit weiteren Gewürzen.



Erhitzen Sie dazu für sechs

Tassen einen Liter Apfelsaft mit einer Stange Zimt, einem Sternanis, zwei Gewürznelken und ein paar Scheiben frischem Ingwer. Dann lassen Sie alles eine halbe Stunde ziehen. Geben Sie den frisch gepressten Saft einer Orange dazu – fertig ist das Wohlfühl-Getränk für die ganze Familie.

Aromatische Tees sorgen für Abwechslung

Von A wie Apfel-Minze bis Z wie Zitrone-Ingwer reicht heutzutage die riesige Palette an Kräuter- und Früchtetees.



Es gibt sie lose oder in praktischen Teebeuteln und in immer neuen köstlichen Kombinationen von würzig bis fruchtig. Oder Sie kreieren Ihre ganz persönliche Spezialmischung,

zum Beispiel einen selbst gemachten Chai Latte.

Kochen Sie einfach Wasser, Milch und Gewürze – zum Beispiel Zimt, Kardamom, Nelken und Pfeffer – mit Rooibos- oder Schwarztee auf und lassen alles mindestens zehn Minuten leicht köcheln. Durch ein Sieb in eine Tasse gießen und nach Geschmack süßen.

Heiße Zitrone gegen Halsweh?

Ein Glas heiße Zitrone gilt als Klassiker gegen Erkältung. Ohne Frage: Die Mischung aus frisch gepresster Zitrone,



ne, heißem Wasser und einem Teelöffel Honig ist wohltuend für den Hals und der aufsteigende Dampf befeuchtet die Schleimhäute. Als Vitamin-C-Kick eignet sich die „heiße Zitrone“

aber nicht, denn Vitamin C ist sehr hitzeempfindlich. Wer sich mit zusätzlichem Vitamin C versorgen möchte, trinkt daher besser die Zitrone nur lauwarm und isst regelmäßig frische Orangen, Grapefruits oder Kiwis.

Tipp: Füllen Sie warme Getränke in eine fest schließende Thermoskanne und genießen diese unterwegs, zum Beispiel auf Ausflügen oder bei einem Winterspaziergang.

„Meine Geheimwaffe gegen Erkältung ist eine selbstgekochte Hühnersuppe.“

Gut essen mit Dr. Anne Fleck

Liebe Frau Fleck, essen Sie im Winter anders als im Sommer?

Ja. Da ich leicht friere, achte ich auf regelmäßige warme Mahlzeiten und Getränke. Es gibt kühlende und wärmende Speisen: Ein Blattsalat mit Gurke und Tomate oder ein gekühlter Joghurt eignen sich eher für den Sommer. Im Winter können uns Lebensmittel – wie zum Beispiel Ingwer, Chili, Zwiebeln und Lauch – wärmen und so unsere Gesundheit stärken.

Welche Lebensmittel sind in der kalten Jahreszeit Ihre persönlichen Fitmacher?

Fetter Seefisch liefert Omega-3-Fettsäuren, das sind die Bodyguards der Körperzellen. Außerdem esse ich gerne Nüsse, Mandeln und Samen als Eiweiß- und Ballaststoffquellen. Regionale Gemüse und Kräuter sind ein Füllhorn an Vitaminen und Mineralstoffen. Im Winter genieße ich besonders gerne gegartes Gemüse wie die verschiedenen Kohlsorten, Lauchgemüse, Kürbis und Fenchel. Zwiebeln und Knoblauch sind aufgrund ihrer antimikrobiellen Wirkung auch oft mit dabei.

Haben Sie zwei schnelle, leckere und gesunde Winter-Rezeptideen für uns?

- Im Ofen gegarter Wildlachs mit etwas Zitronensaft, Salz und Olivenöl verfeinert. Dazu frisches Ofengemüse wie zum Beispiel Rosenkohl, Rote Bete und Möhren.
- Ein Bratpfel mit Zimt und etwas Butter verfeinert, der liefert reichlich Ballaststoffe.
- Eine wärmende Gemüsesuppe. Mein Favorit ist eine Erbsen-Avocado-Minze-Suppe.

Dr. Anne Fleck – kurz „Doc Fleck“ – ist Internistin und auf Präventiv- und innovative Ernährungsmedizin spezialisiert. Bekannt ist sie unter anderem aus dem öffentlich-rechtlichen Fernsehen und als Bestsellerautorin. Vor allem die Themen Vorbeugung von Krankheiten, ganzheitliche Heilung und dauerhafte Gewichtsreduktion liegen ihr am Herzen. Sie verbindet moderne Forschung mit traditionellen Heilverfahren. Die begeisterte Hobbyseglerin liebt die Natur, kocht leidenschaftlich gern, malt und zeichnet.

Wie können wir mithilfe unserer Ernährung Erkältungen vorbeugen?

Oft verzetteln wir uns zu sehr in der Frage: „WAS esse ich?“ Das „WIE esse ich?“ ist aber genauso wichtig. Gutes Kauen entlastet unseren Darm: Dort sitzt der Großteil unserer Immunzellen. Ballaststoffe aus Gemüse und Nüssen sind echte Delikatessen für gesunde Darmbakterien. Wärmende Mahlzeiten und Getränke sind auch wichtig: Kühlen wir aus, ist unser Körper anfälliger.

Nun hat Sie leider doch eine fiese Erkältung erwischt. Wie bekämpfen Sie diese?

Ich setze auf reichlich Flüssigkeit. Meine Geheimwaffe ist eine selbstgekochte Hühnersuppe mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili, Möhren, Lauch und Kidneybohnen. Die Suppe bestreue ich reichlich mit frischer Petersilie und frischem Koriander.

Wie schaffen Sie es, sich auch im Winter ausreichend zu bewegen?

Ich versuche, täglich zu Fuß zur Arbeit zu gehen. Meistens gelingt mir das auch – trotz Wind und Wetter. So bin ich etwa eine Stunde am Tag bewegt unterwegs.





IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter www.in-form.de.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

WISSENSWERTES

Klartext zu Nahrungsergänzung

Die unabhängige, interaktive Informationsplattform der Verbraucherzentralen sorgt für Durchblick beim Thema Nahrungsergänzungsmittel.

www.klartext-nahrungsergaenzung.de



Ein Rotkohl packt aus

Begleiten Sie das typische Wintergemüse auf einer multimedialen Inforeise – vom Saatkorn bis zum Kochtopf:

www.bzfe.de/inhalt/rotkohl-1842.html

PRAKTISCHE TIPPS

Schwingen Sie den Kochlöffel!

Viele leckere Rezeptideen für jede Gelegenheit finden Sie auf diesen Seiten:

www.in-form.de/rezepte und www.facebook.com/informrezepte

Bewegt und entspannt bleiben!

Hier gibt es kurze Übungsvideos zum Bewegen und Entspannen – unter anderem mit Prof. Dr. Froböse:

www.youtube.com/user/AOKRH

IN EIGENER SACHE

Der mobile Einkaufshelfer

Wann haben Erdbeeren, Kohl und Zucchini eigentlich Saison? Die Saisonkalender-App des BZfE berät Sie mobil auf Ihrem Smartphone oder Tablet:

www.bzfe.de/inhalt/app-saisonkalender-3131.html

Aktuelles aus dem Bundesministerium

Sie wollen wissen, welche Themen uns derzeit besonders am Herzen liegen? Dann folgen Sie uns bei Twitter:

<https://twitter.com/bmel>

JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

KOMPASS ERNÄHRUNG per E-Mail abonnieren:

212@bmel.bund.de. Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viel Stück pro Ausgabe Sie bestellen möchten.

Das Magazin erscheint in der Regel dreimal pro Jahr. Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter www.bmel.de und www.kompass-ernaehrung.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Koordination, Konzept, Text und Redaktion:

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat Ernährung, Dipl. Oecotroph. Julia Seeher, Claudia Schmidt-Packmohr M.A., Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Text: Gabriela Freitag-Ziegler, Bonn (Seite 4, 5, 6, 14)

Rezepte: Ira Schneider, Euskirchen

Grafik: Michael Ebersoll (BZfE)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Stand: Dezember 2018

Bildnachweis: © adobe.stock.com: Rusch (S. 2, Gemüse), by-studio (S. 3, Winterlandschaft), Jenifoto (S. 4), sarsmis (S. 5, Rosenkohl), Yulia Furman (S. 5, Rotkohl), Printemps (S. 5, Schwarzwurzeln), nesavinov (S. 5, Weißkohl), fahrwasser (S. 5, Grünkohl), Dar1930 (S. 5, Steckrüben), nadianb (S. 6, oben), sp4764 (S. 6, unten), Irina Schmidt (S. 11, oben), vaneeva (S. 11, Rote Bete), dnepstock (S. 11, Lachs), conceptcafe (S. 11, Brokkoli), Sonya illustration (S. 11, Walnuss), psyfer (S. 11, Eier), Peter Högström (S. 12, Hintergrund), Thomas Francois (S. 12, Suppe), 5second (S. 12, Kissen), silver-john (S. 12, Dusche), taramara78 (S. 12, Frau mit Mütze), paolapiancas (S. 12, Tür), Ruslan Solntsev (S. 12, Fenster), S. 13: Voyagerix (S. 13, oben), Aleksandr (S. 13, Mops), blas (S. 13, unten); Soloviova Liudmyla (S. 14, oben), fahrwasser (S. 14, Chai Latte), Leonid (S. 14, Punsch), Es75 (S. 14, Zitrone); Bancerowski (S. 11, Schaufel); Biohof Bursch (S. 7, Tolksdorf); BMEL/ photothek.net/Ute Grabowsky (S. 7, Klöckner); BPA/Steffen Kugler (S. 2, Klöckner); Dr. Anne Fleck (S.15); Fotoatelier Herff (S. 7, Freitag-Ziegler); istockphoto.com: Ockra (S. 5, Pastinake), gkrphoto (S. 5, Wirsing), Elena_Danileiko (S. 5, Chicorée), vgajic (S. 16); Monika Sandel (S. 7, Froböse); Privat (S. 3, Felix Neureuther); Redaktionsbüro Ira Schneider/Die Fotoküche (Titel und S. 8, 9, 10)