



## Gesund und winterlich

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Wintergemüse

Frostige Temperaturen, Wind und Regen sowie merklich kürzere Tage - die Winterzeit macht sich bemerkbar. Um in dieser Jahreszeit das Immunsystem und die Abwehrkräfte zu stärken, beliefert uns Mutter Natur trotzdem mit reichlich vitaminreichen Obst- und Gemüsesorten, die nicht zu unterschätzen sind. Sie überzeugen nicht nur mit ihren gesunden Inhaltsstoffen, sondern auch mit leckeren Geschmackserlebnissen. Wir zeigen Ihnen, welche leckeren Vitaminbomben aktuell in ihrer Hochsaison sind und welche Vorteile sie mit sich bringen.

#### 1. Kohlgemüse

Kohlgemüse beinhaltet viele wichtige Inhaltsstoffe wie Vitamin B6, C und K, sowie Betacarotin, Folsäure und Mineralstoffe (zum Beispiel Kalzium und Kalium). Somit ist Kohl schon lange nicht mehr das verrufene „Arme-Leute-Essen“, sondern ein richtiges Superfood. Insgesamt gibt es etwa 40 verschiedene Kohlarten. Zu ihnen gehören unter anderem:

- Rosenkohl
- Spitzkohl
- Weißkohl
- Rotkohl
- Wirsing



- Grünkohl
- Blumenkohl und der mit ihm verwandte Brokkoli
- Kohlrabi
- Chinakohl

Unter entfernte Verwandte zählen sogar Rettich und Radieschen.

Die in Kohlgemüse enthaltenen Ballaststoffe spielen für den menschlichen Stoffwechsel eine wichtige Rolle, da sie eine anregende Wirkung auf die Verdauung besitzen. Doch dies bringt auch möglicherweise unangenehme Nachteile mit sich: Ballaststoffe nehmen die Schadstoffe an den Darmwänden auf und zerlegen diese anschließend im Dickdarm, wodurch ein Gas im Körper gebildet wird. Diesem können Sie jedoch mit Kümmel entgegenwirken. Er kann auf unterschiedliche Arten aufgenommen werden. Entweder wird der Kümmel direkt mitgegessen oder in einem Teebeutel mit dem Kohl gekocht (vor dem Verzehr muss der Beutel wieder entfernt werden). Probieren Sie beispielsweise doch mal eine leckere Kokos-Grünkohl-Suppe mit Chili und Pistazien.

#### 2. Rote Beete

Die rote Beete schützt mit ihren roten Pflanzenfarbstoffen (Betanine) vor Zellveränderungen und -schäden und wirkt sich außerdem positiv auf das Immunsystem sowie auf die Leberzellen aus. Die weiteren gesunden Inhaltsstoffe wie Zink, Selen und Vitamin C unterstützen diese Wirkung zusätzlich. Durch das in rote Beete enthaltene Eisen, die B-Vitamine und die Folsäure werden sowohl die Verdauung als auch der Stoffwechsel und die Blutbildung angeregt. Rote Beete sorgt zudem für schönes Haar, feste Nägel und einen frischen Teint





im Winter. Bei der Zubereitung und dem Verzehr der Gemüseart ist allerdings Vorsicht geboten! Die rote Farbe lässt sich nur schwer wieder von Haut und Kleidung entfernen, weshalb Sie sich bei dem Schälen mit Einweghandschuhen und Backpapier als Abdeckung auf dem Schneidebrett gut vor ungewollten roten Flecken schützen können. Rote Beete ist jedoch auch vorgekocht käuflich erhältlich, wodurch Sie sich diese Schutzmaßnahmen ersparen können.

### 3. Steckrüben

Mit ihrem süßen und intensiven Geschmack kommen Steckrüben vor allem in Pürees und Suppen vor. Bei dem Kauf sollte auf die Schale geachtet werden: diese sollte prall und glatt sein und zudem keine Wurmlöcher enthalten. Waschen Sie die Rübe vor dem Verzehr dennoch ab. Der Vorteil von Steckrüben: Sie schmecken nicht nur gut, sondern sind auch sehr gesund. Sie besitzen zahlreiche Vitamine sowie Folsäure, welche sich positiv auf die Blutgerinnung und die Abwehrkräfte auswirken. Hinzu kommt, dass das in Steckrüben vorhandene Eisen nicht an Oxalsäure gebunden ist und daher gut vom Körper aufgenommen werden kann. Sie eignen sich somit auch perfekt für die vegetarische oder vegane Ernährung. Zusammen mit den Mineralstoffen, den Senfölen und den vielen Ballaststoffen ist die Steckrübe also ein echtes Powergemüse.

### 4. Topinambur

Topinambur ist ein sehr interessantes Gemüse. Der Geschmack erinnert an Kartoffeln, wobei das Aussehen Ingwer ähnelt. Doch was macht die Gemüsesorte eigentlich aus? Topinambur ist reich an Eisen, Kalium, Kupfer und enthält viel Vitamin B1, B3 und C. Das unverdauliche Kohlenhydrat Inulin liefert besonders

viele Bifidobakterien, welche sehr nützlich für unsere Abwehrkräfte sind. Durch sie haben schädliche Bakterien eine geringere Chance, sich im Darm weiterzuentwickeln. Auch wenn der Verzehr einen positiven Effekt auf die Gesundheit hat, sollte das Gemüse nicht gleich kiloweise gekauft werden. Die Darmflora muss sich erstmal langsam an die Verdauung des Insulins gewöhnen. Wenn Sie sich also langsam an die Knolle herantasten, kann sich der Darm an den Reiz gewöhnen und das Gemüse schrittweise in größeren Mengen gegessen werden.

Wie Sie sehen, gibt es auch in der Wintersaison genügend Vitaminlieferanten, die in leckeren Gerichten verspeist werden können. Doch mit diesen Gemüsesorten ist es noch nicht getan. In einem Saisonkalender können Sie sich darüber informieren, welche anderen Obst- und Gemüsearten zu welcher Zeit ihre Hochsaison haben. Unser Tipp: Trotz des kalten Wetters finden weiterhin Wochenmärkte statt, auf denen frische Gemüsesorten vor Ort genau unter die Lupe genommen werden können. Fragen Sie direkt dort nach und kaufen Sie Ihr Gemüse somit nicht nur saisonal, sondern auch regional.

*Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com*



#### Weitere Infos:

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum**

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.