

«Essen Sie gesunde einheimische Vitamine»

Wer im Winter gesund essen will, muss nicht auf exotische Früchte und Gemüse oder Vitaminpräparate zurückgreifen. Auch einheimisches Obst und Wintergemüse liefern wertvolle Vitamine. Essen Sie daher abwechslungsreich und saisonal. Damit können Sie sich die Vitaminpräparate sparen.

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 58.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch

Gerade wenn uns Wetterkapriolen zu schaffen machen und unser Immunsystem auf Hochtouren arbeitet, um uns vor Erkältungen und Schnupfen zu schützen, braucht der Körper dringend Vitamine und Mineralstoffe. Dazu müssen Sie aber nicht täglich zum Supermarkt pilgern und exotische Früchte kaufen oder massenweise Pillen schlucken. Mit heimischem Gemüse steht ebenfalls eine sehr gute Quelle zur Verfügung. Auch tiefgekühltes Gemüse ist im Winter eine gesunde Alternative. Denn durch das schnelle Schockgefrieren bleiben die Vitamine auch im Tiefkühler erhalten.

Vitaminpräparate – pro und contra

Mittlerweile sind sie sogar im Grossverteiler zu kaufen. Vitamine von A bis Z, für jede Lebenslage und Altersgruppe. Wenn der Hals kratzt und die Nase läuft, greifen viele Menschen oft unüberlegt zum Vitaminpräparat. Ohne grundsätzliche Änderung der Essgewohnheiten ist dies nicht sinnvoll. Denn eine ungesunde Ernährung kann nicht durch Vitaminpräparate alleine aufgewertet werden. Bei lang andauernden Stressphasen

kann ein Zusatzpräparat sinnvoll sein. Die richtige Wahl zu treffen, ist nicht immer ganz einfach. Nicht jeder braucht dasselbe Präparat. Hier lohnt sich ein beratendes Gespräch mit einer Fachperson. Vorher sollte man jedoch seine Essgewohnheiten hinterfragen: Esse ich fünfmal am Tag Früchte und Gemüse? Bevorzuge ich Vollkornprodukte? Halte ich mich an die Regeln der Ernährungspyramide? Denn wer gesund ist, braucht normalerweise keine Zusatzpräparate.

Früchte und Gemüse statt Pillen

Hin und wieder hört man das Argument, dass unsere Früchte und Gemüse vitaminärmer seien als früher und dass eine ausreichende Vitaminversorgung durch unsere Nahrungsmittel nicht mehr gewährleistet sei. Das stimmt nicht: Die Eidgenössische Forschungsanstalt Wädenswil hat die sieben wichtigsten Frischgemüse und die fünf wichtigsten Obstsorten auf ihren Mineral- und Vitamingehalt untersucht. Das Resultat: Unsere Gemüse und Früchte sind heute genau so wertvoll, wie sie es früher waren.

TIPPS UND TRICKS

- Essen Sie abwechslungsreich, saisonal und einheimisch.
- Machen Sie einen winterlichen Marktspaziergang und entdecken Sie neue Wintergemüse.
- Essen Sie öfters Kartoffeln und Sauerkraut. Gerade im Winter sind sie wertvolle Vitamin-C-Quellen. Wie wärs mit einer wärmenden Sauerkraut-Ingwer-Suppe? Das Rezept finden Sie auf Seite 64.
- Wählen Sie ab und zu tiefgekühltes Gemüse.
- Geben Sie Vollkornprodukten den Vorrang. Sie liefern nicht nur wertvolle Nahrungsfasern für die Verdauung, sondern auch mehr Vitamine

und Mineralstoffe als die raffinierten Produkte.

- Achten Sie auf schonende Zubereitung: Gemüse nur kurz wässern und sofort weiterverarbeiten. Dünsten und Dämpfen schon die Vitamine.

- Ein Spritzer Zitronensaft in der Salatsauce schützt Obst- und Gemüsestückchen vor dem Vitaminabbau durch Sauerstoff.

- Entdecken Sie die Jahreszeiten neu: Saisontabellen mit dem aktuellen Früchte- und Gemüseangebot finden Sie unter www.lemenu.ch/rezepte