



Gesunde Ernährung mit heimischem Wintergemüse

Beitrag

Sich gesund zu ernähren, das gelingt auch im Winter dank einer großen und bunten Vielfalt an heimischem Wintergemüse. „Unser Immunsystem benötigt keine oftmals zu hoch dosierten Nahrungsergänzungsmittel, sondern eine möglichst abwechslungsreiche Ernährung mit frischem Gemüse – am besten aus der Region“, sagt BBV-Ernährungsexpertin Alexandra Gregor.

Bayern hat hier auch im Winter einiges zu bieten

- Rüben, wie Pastinaken, Steckrüben oder Topinambur verfeinern nicht nur Eintöpfe, sondern liefern unter anderem Ballaststoffe und Präbiotika, die unsere Darmflora positiv beeinflussen.
- Kürbisse sind reich an Beta-Carotin, der Vorstufe von Vitamin A, das entzündungshemmend wirkt. Auch der relativ hohe Gehalt an Zink im Kürbis kann Erkältungen vorbeugen.
- Der rote Farbstoff in Blaukraut und roter Bete kann vor Herzinfarkt schützen, Krebs vorbeugen und wirkt nachweislich entzündungshemmend.
- Weißkraut und das daraus hergestellte Sauerkraut, ist eine wahre Vitamin-C-Bombe und unterstützt so das Immunsystem.
- Wintersalate, wie Endivien- oder Feldsalat, enthalten reichlich Folsäure, die zu den B-Vitaminen gehört und damit an wichtigen körperlichen Funktionen, wie Wachstumsprozessen, der Zellteilung und Blutbildung beteiligt ist.

Für alle, die nach einem immunstärkenden Wintergemüse-Rezept suchen, hat die [Qualität-vom-Hof-Bäuerin Walburga Looch](#) ein besonderes Rezept ausgesucht: „Das Rezept mit karamellisierten Kürbistalern lässt sich leicht zuzubereiten, es ist aber alles andere als langweilig. Außerdem schmeckt die Kombination von Kürbis zusammen mit Honig und Schafskäse herrlich!“ sagt Looch.

Karamellisierte Kürbistaler mit Schafskäse

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Butternut oder ½ Trompeta oder ein kleiner Trombolino
- 1 kleine Zwiebel gewürfelt

- 1 Knoblauchzehe durchgepresst
- 2 EL Öl
- 2 EL Honig
- Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin
- 100 g Kürbiskerne, alternativ Pinienkerne
- 200 g Schafskäse, gewürfelt

Zubereitung:

Samenende vom Kürbis abschneiden und entkernen. Den Kürbis ungeschält in ½ cm dicke Ringe / Scheiben schneiden. In einer Pfanne Kürbiskerne ohne Fett (alternativ Pinienkerne) anrösten, Kerne beiseitelegen. Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch sowie Kürbis (beidseitig) anbraten. Sobald die Kürbisscheiben goldbraun sind, Honig darauf verteilen. Salzen, pfeffern und mit den Kräutern würzen, den Schafskäse darüber geben. Sobald dieser zerlaufen ist, mit den Kürbis- bzw. Pinienkernen anrichten.

Das Rezept zum Download finden Sie auch unter www.essen-aus-bayern.de.

Bericht: Bayerischer Bauernverband – **Bildrechte:** © Walburga Look



Kategorie



1. Gastronomie

Schlagworte

1. Bauernverband
2. Bayern
3. Rezept-Tipp