



Grünkohl ist der Klassiker schlechthin. Was aber nur die wenigsten wissen: Er enthält selbst in gekochter Form mehr Vitamin C als Orangen.

Kalte Jahreszeit bietet in Ostbelgien breites Angebot an nahrhaften Knollen und Wurzeln

Mit Gemüse aus dem Garten gesund durch den Winter

■ Von Martin Klever

In den Wintermonaten liegt der Gemüsegarten vieler Ostbelgier brach. Dabei bringt gerade die kalte Jahreszeit eine Vielzahl heimischer Gemüse hervor. Selten ist das Angebot an Wurzeln und Knollen so groß wie jetzt.

»Viele Leute glauben, dass es im Winter kein regionales Gemüse gibt und man ohne einen anständigen Vorrat an Tiefkühlgemüse nicht durch den Winter kommt. Dabei hat die Natur schon vorgesorgt«, weiß

Karin Wetzels-Laschet. Fast alle Wintergemüse lassen sich im eigenen Garten anbauen. Aufwändige Pflege braucht keine der Pflanzen. »Sie sind frostresistent und können den ganzen Winter über im Garten bleiben. Geerntet wird jeweils nach Bedarf. Im Gemüselager bleiben sie bis ins Frühjahr frisch und knackig«, so die Gesundheitspädagogin.

Heimische Produkte liegen im Trend

Um in den Genuss von heimischem Gemüse zu kommen, muss man jedoch nicht einmal unbedingt einen eigenen Garten unterhalten. Altherge-

brachte Wintergemüse aus dem Bauerngarten, die früher kaum zu finden waren, gibt es mittlerweile immer öfters auf dem Wochenmarkt, im Bioladen und sogar in manchen Supermärkten.

Schlechter Ruf stammt aus Kriegszeiten

Neben den üblichen Möhren, Sellerie und Kohlgemüse sind Petersilienwurzel, Pastinake, Steckrübe, Kürbis, Topinambur, Schwarzwurzel, Rote Bete und Grünkohl typisch für die kalte Jahreszeit. Wieso werden sie aber dennoch zum Teil noch sträflich vernachlässigt? »Weil viele der Wurzeln

und Rüben keinen guten Ruf genießen. Gerade in der Nachkriegszeit galten sie ja als klassische Nahrungsergänzung«, so Wetzels-Laschet.

Dabei kann sich das regionale Wintergemüse in puncto Nährstoffe mit der importierten Konkurrenz messen. So liefert Kürbis reichlich Beta-Carotin, Grünkohl enthält selbst in gekochter Form mehr Vitamin C als Orangen. Und Pastinaken sowie Topinambur sind besonders reich an Eisen und Kalium.

»Viele Leute glauben, dass es im Winter kein regionales Gemüse gibt und man ohne einen anständigen Vorrat an Tiefkühlgemüse nicht durch den Winter kommt. Dabei hat die Natur schon vorgesorgt.«

Karin Wetzels-Laschet

»Gerade Kalium stellt einen nützlichen Gegenpol zum verwendeten Kochsalz dar. Es wirkt entwässernd und entgiftend«, weiß die Gesundheitspädagogin. Zwar sind deftige Suppen und Eintöpfen die bekannteste Verwendung für Steckrübe und Konsorten, aber bieten sich auch zahlreiche andere Varianten an. So können Knollen und Wurzeln zu Frischkost oder Rösti verarbeitet, mit Sojasoße, Ingwer und Kokosmilch gewürzt auch in fernöstlichen Speisen verwandelt werden.

Am 20. Januar 2010 organisiert Karin Wetzels-Laschet einen Kochkurs zum Thema Wintergemüse. Informationen gibt es unter www.frauenliga.be oder 087/555418.



Karin Wetzels-Laschet setzt in der kalten Jahreszeit auf heimisches Gemüse.

HINTERGRUND

Wintergemüse: wenig bekannt, aber schmackhaft

Im Folgenden eine Auswahl an Wintergemüse, das hierzulande eher unbekannt ist, aber dennoch über reichlich gesunde Inhaltsstoffe verfügt.

■ **Grünkohl:** Enthält von allen Kohlarten am meisten Kalzium. Schmeckt am besten nach dem ersten Frost. Die Blätter werden klein geschnitten, mit Zwiebel angescmorte und mit Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Nelke und Kümmel gar gedünstet – ein herzhafte Beilage zu Kartoffelaufzug. Lecker ist er auch als Füllung von pikanten Strudeln oder Gemüsequiches.

■ **Kürbis:** Das saftige Fruchtfleisch hat kaum Eigengeschmack, lässt sich aber hervorragend zu Kompost, Chutney, Auflauf und Suppe verarbeiten. Aus den Kernen wird ein aromatisches Öl hergestellt. Wer es ausgefallener mag, kann die Beerenfrucht als gebackene Kürbisseiten verarbeiten. Exotisch wird es, wenn man Curry, Curcuma, Ingwer oder Cumin zum Würzen verwendet.

■ **Pastinake:** Im Aussehen ähnelt sie dem Winterrettich, geschmacklich liegt sie zwischen Möhre und Sellerie. Ursprünglich ein sehr beliebtes Wintergemüse, wurde die Pastinake von der Kartoffel und der Möhre verdrängt. Heute freut sie sich wieder zunehmender Verwendung, vor allem in der Säuglingsnahrung. Die aromatische Frischkost verleiht Soßen, Suppen und Eintöpfen eine feine Note. Aber auch als Beilage kann sie serviert werden.

■ **Topinambur:** Dieses Gemüse wurde von der Kartoffel verdrängt, obwohl es ideale Eigenschaften hat: Es sättigt schnell, wird von Diabetikern vertragen und bindet aufgrund des enthalte-

nen Kohlenhydrats Inulin Giftstoffe auszeichnet. Hobbygärtner schätzen die robuste Gemüsepflanze schon seit langem. Die Ernte ist wegen der kleinen Knollen zwar etwas mühsam, dafür ist Topinambur aber problemlos anzubauen.

■ **Rettich:** gibt es in vielen Formen und Farben. Weiß, rot oder schwarz, bilden sie einen dekorativen Blickfang. Besonders der schwarze Winterrettich ist gesund für Gallen und Leber. Aber auch auf die Atemwege wirkt Rettich schleimlösend und befreidend. Auf den Tisch kommt Rettich am besten so, wie er am gesündesten ist: frisch, roh geschnitten und möglichst erst kurz vor dem Essen gesalzen. Beim Kochen verflüchten sich die ätherischen Öle und damit auch die Schärfe. Der Rettich schmeckt dann ähnlich wie Kohlrabi.

■ **Rote Bete:** Aus der gesunden runden Knolle lassen sich Gemüseschnitzel und Kuchen zubereiten. Den Saft kann man trinken, damit aber auch Quark, Butter, Sahne und Marzipan färben. Rote Bete lagen besonders leicht Nitrat ein. Deshalb lohnt sich, die nitratärmeren Knollen aus biologischem Anbau zu kaufen.

■ **Steckrübe:** Die auch Erdohrkrabbe genannte Wurzel ist wieder verstärkt auf den Wochenmärkten zu finden. Wie so oft bei Gemüse gilt auch hier, dass die kleineren Exemplare die feineren sind. Das leuchtend gelbe Innere schmeckt sowohl roh als auch gegart.

■ **Knollensellerie:** Die Wurzel und das Kraut dieser Pflanze verfeinert Eintöpfen, Suppen und Soßen. Aber auch als Beilage und Salatgrundlage hat der Knollensellerie seinen festen Platz in der Küche.



Schwarzwurzel, Pastinaken, Topinambur, Sellerie und verschiedene Kohlsorten liegen auf dem Verkaufstresen eines Bio-Marktstandes.

Mit regionalem Wintergemüse Schnelle Rezeptideen

Nachfolgend zwei Rezepte, die sich mit regionalem Wintergemüse kreieren lassen.

■ **Topinambursalat mit Orange** (für 8 Personen): 100 Gramm Sahne, 75 Gramm Joghurt, etwas Zitronensaft mit Apfelsaft verquirilen und mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend die Knollensellerie und Topinambur (je 350 Gramm) unter fließendem Wasser sauber bürsten, grob hobeln und sofort mit der Soße vermischen. Zwei Orangen in Stücke teilen und unterheben. Abschließend eine Handvoll Kresse waschen und den Salat damit garnieren.