

Gesund durchs ganze Jahr

Im Supermarkt scheint es kein Saisongemüse zu geben. Alles ist das ganze Jahr verfügbar. So gibt's Tomatensalat auch im Winter und frischen Spargel im Hochsommer. Die Frage liegt nahe: Welche Nahrungsmittel haben wirklich wann Saison, und macht es für unseren Körper einen Unterschied?

Nach einer langen Reise sind wir auch nicht mehr so frisch

Klar, irgendwo auf der Welt wachsen auch im Winter Zucchini. Der Transportweg und die damit verbundene Lagerzeit sind bei Import-Gemüse definitiv höher als bei regionalen Produkten. Erntefrisch sind diese also nicht mehr wirklich, wenn sie bei uns im Einkaufswagen landen.

Fakt ist, dass frisches Gemüse aus der Region meist eine bessere Qualität hat und mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe auf den Teller bringt. Eine nährstoffreiche Grundlage, die sich positiv auf den Blutzuckerspiegel und unsere Gesundheit auswirken kann.

Regional und saisonal zu essen macht also tatsächlich einen Unterschied. Nur: Wann haben die Gemüsesorten aus der Region Saison?

Die rote Rübe gibt's den ganzen Winter über

Überraschend ausdauernd ist die ausgewachsene rote Rübe. Die große rote Knolle gibt's eigentlich das ganze Jahr, weil sie sich in kühlen Lagerräumen gut aufbewahren lässt - ohne Qualitätseinbußen. Die ersten jungen, noch kleinen roten Rüben findet man schon im Mai auf Märkten, bis sie dann ab August/September endlich in voller Größe angeboten werden.

Dank der vielen Vitamine und Antioxidantien ist die rote Rübe vielseitig einsetzbar: So unterstützt sie z.B. die Reinigung der Leber, regt den Stoffwechsel an und trägt zur Regulierung des Blutzucker- und Cholesterinspiegels bei.

Karfiol & Brokkoli im Winter? Fehlannonce!

In den beiden Gemüsesorten steckt das Wort „Kohl“ - sie gehören auch zur Kohl-Familie, aber sie haben nicht viel mit dem Winter zu tun. In unseren Breitengraden gibt's Karfiol von Mai bis Oktober oder höchstens November und Brokkoli von Juni bis Oktober.

Das weiße Blütengemüse ist reich an Vitaminen und Mineralien, z.B. Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Kalium, Kalzium und Magnesium. Das kalorienarme Gemüse macht durch seinen hohen Anteil an Ballaststoffen lange satt.

Der Brokkoli teilt viele Eigenschaften des Karfiols. Er ist allerdings noch milder und daher auch bei empfindlicher Verdauung noch verträglicher. Sein besonders hoher Gehalt an Vitamin-A-Vorstufen ist besonders erwähnenswert.

Nur für kurze Zeit: Kürbis und Spargel

Wirklich frischen Kürbis findet man eigentlich nur von September bis Oktober und November.

Allerdings lässt sich Kürbis bei richtiger Aufbewahrung sogar bis März „überwintern“. Mit durchschnittlich nur 25 kcal/100g ist er ein fantastisches Diätgemüse. Die Mineralstoffe Kalium und Eisen machen ihn besonders nahrhaft.

Spargel wird je nach Region von März bis sogar Ende Juni geerntet. Aufgrund seines hohen Wassergehalts zählt er zu den besonders kalorienarmen Gemüsesorten – ideal für die leichte Küche. Kalium, Kalzium, Magnesium, Vitamin B1 & B2 und Folsäure machen ihn so gesund.

Immer verfügbar: Champignons und Erdäpfel

Champignons können das ganze Jahr über gezüchtet werden. Sie sind recht kalorienarm, aber sättigen durch ihren hohen Ballaststoffanteil gut. Nennenswert ist vor allem der relativ hohe Gehalt an Vitamin-D, das ansonsten in pflanzlichen Lebensmitteln eher in geringen Mengen vorkommt.

Und Erdäpfel? Heurige werden von April bis ca. Mitte August geerntet. Aufgrund des Sortenreichtums – Früh- bis Späterdäpfel – sind Erdäpfel ganzjährig erhältlich. Entgegen der landläufigen Meinung, dass Kartoffel dick machen, sind sie gesunde Sattmacher. Dick machen im Normalfall nur die Zubereitungsarten (z.B. Frittieren). Denn mit 68 kcal/100g enthält die stärkereiche Knolle wenig Kalorien. Sie wird wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts auch die „Zitrone des Nordens“ genannt.

Öfters zum Bauernmarkt

Ein Supermarktbesuch verfälscht häufig das Gefühl, welches Gemüse gerade frisch verfügbar ist und welches entweder eine weite Anreise hinter sich hat oder aus dem Treibhaus stammt. Besuchen Sie öfters einen Bauernmarkt! Im Winter wird Ihnen sicherlich gleich die kleinere Auswahl auffallen. Wenn nicht, fragen Sie am Stand nach, woher das Gemüse kommt.

Nebenbei findet man immer wieder Gemüseraritäten, die es leider nur selten in die großen Supermärkte schaffen – inklusive tollen Rezepten vom Standler.

Monat	Kartoffeln	Spinat	Champignons	Tomaten	Zucchini	Gurken	Kürbis	Karotten	Kohlrabi	Paprika	Pommes	Radischen	Rote Rüben	Spargel
Jän	✓		✓								✓		✓	
Feb	✓		✓										✓	
Mär	✓	✓	✓										✓	✓
April	✓	✓	✓			✓				✓	✓	✓		✓
Mai	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓		✓
Juni	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓		
Juli	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Aug	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Sept	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Okt	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Nov			✓	✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓	
Dez			✓			✓	✓	✓			✓	✓	✓	

