

Wintergemüse für die Gesundheit: Diese 7 Sorten jetzt genießen!

Entdecken Sie saisonale Wintergemüse und Tipps für eine gesunde Ernährung im Januar 2025. Lernen Sie, was zu meiden ist!

Niedersachsen, Deutschland - Der Januar bringt nicht nur neue Vorsätze, sondern auch die Frage, was auf unseren Tellern landen soll. Gesunde Ernährung steht dabei ganz oben. Die Auswahl an saisonalen Lebensmitteln mag im Winter begrenzt sein, doch es gibt einige wundervolle Zutaten, die unsere Gesundheit im Winter unterstützen - und andere, die wir besser meiden sollten. So mahnt das Magazin oe24, dass Heidelbeeren und Spargel im Januar keine gute Wahl sind. Diese Früchte stammen meistens aus Übersee, was lange Transportwege und einen deutlichen Verlust an Nährstoffen bedeutet. Auch Erdbeeren, oft aus beheizten Gewächshäusern oder vom Ausland importiert, enttäuschen geschmacklich und ökologisch.

Wintergemüse im Hochkurs

Wie **EatSmarter** hervorhebt, ist Grünkohl das Wintergemüse schlechthin. Reich an Vitaminen und Nährstoffen, vor allem Vitamin C und E, eignet er sich perfekt für vielfältige Rezepte. Auch die Rote Rübe wird gelobt: Sie ist ein echtes Winterwunder, das nicht nur das Herz-Kreislauf-System unterstützt, sondern auch in zahlreichen Gerichten eine gute Figur macht. Frische Champignons und Wirsing bringen nicht nur Abwechslung, sondern auch gesunde Nährstoffe auf unseren Teller.

Nicht zu vergessen sind die Steckrüben, die dank neuer

Züchtungen auch bei Sterneköchen beliebt sind. Diese vitaminreichen Powergemüse sind eine großartige Ergänzung für jede Wintermahlzeit. Der Lauch hingegen schmeckt mild und kann zahlreiche Gerichte verfeinern und ist leicht verdaulich. Auch die Klassiker wie Karotten und Zwiebeln dürfen im Januar nicht fehlen. **Laut oe24** kommt damit ein gesunder und schmackhafter Januar auf uns zu, jedoch ist Vorsicht geboten, um die besten Entscheidungen zu treffen – die richtige saisonale Auswahl ist der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung in der kalten Jahreszeit.

Details	
Ort	Niedersachsen, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• eat-smarter.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at