Der Winter is(s)t bunt

27.11.2026, 12:50 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Artikel-2025/26*

BERUFSVERBAND DER PRÄVENTOLOGEN E.V.

Heimisches Obst und Gemüse bringen Farbe auf den Teller

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, darf es in der Küche wieder etwas gemütlicher werden. Wärmende Suppen, duftendes Ofengemüse und frisch zubereitete Eintöpfe passen wunderbar in die kalte Jahreszeit. Doch wer glaubt, dass der Winter kulinarisch wenig Abwechslung bietet, wird überrascht sein. Gerade jetzt haben viele heimische Gemüsearten Saison und bringen Farbe, Geschmack und wertvolle Nährstoffe auf den Teller.

Wintergemüse kann richtig bunt sein

Orangefarbener Kürbis, tiefrote Rote Bete, sattgrüner Grünkohl und violetter Rotkohl zeigen, wie farbenfroh die heimische Ernte auch in der kalten Jahreszeit ist.

Besonders Kohl- und Wurzelgemüse haben jetzt ihren großen Auftritt. Rosenkohl, Wirsing, Pastinaken, Möhren und Lauch bieten zahlreiche Möglichkeiten für abwechslungsreiche Gerichte.

Dabei lohnt es sich, auch einmal über die gewohnten Gemüsesorten hinauszuschauen. Wann stand beispielsweise zuletzt eine Steckrübe oder eine Pastinake auf dem Speiseplan?

Viele dieser Gemüsearten lassen sich unkompliziert zubereiten. Mit etwas Olivenöl und Kräutern im Backofen geröstet, entwickeln sie ein angenehmes Aroma. Auch als cremige Suppe oder in einem bunten Eintopf schmecken sie hervorragend.

Auch heimisches Obst hat seinen Platz

Während im Sommer Erdbeeren, Kirschen und Pfirsiche locken, gehören jetzt Äpfel, Birnen und Quitten zu den heimischen Obstsorten. Äpfel und Birnen sind während der Wintermonate vor allem als Lagerware erhältlich.

Ein Apfel schmeckt nicht nur frisch, sondern auch warm aus dem Backofen mit etwas Zimt. Birnen passen wunderbar zu Feldsalat und Walnüssen. Und aus Quitten lassen sich aromatische Kompotte zubereiten.

So entstehen aus wenigen Zutaten kleine Genussmomente, die gut zur Jahreszeit passen.

Jede Farbe bringt etwas anderes mit

Obst und Gemüse liefern dem Körper Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe.

Dabei hat jede Sorte ihre eigenen Stärken. Grünkohl enthält beispielsweise Vitamin C, Möhren liefern Beta-Carotin und Rote Bete enthält unter anderem Folat.

Wer verschiedene Gemüse- und Obstsorten miteinander kombiniert, sorgt ganz nebenbei für eine abwechslungsreiche Nährstoffzufuhr.

Eine einfache Orientierung bietet die Vielfalt der Farben. Je bunter der Teller, desto größer ist häufig auch die Auswahl unterschiedlicher pflanzlicher Inhaltsstoffe.

Regional einkaufen und Neues entdecken

Saisonales Einkaufen kann zu einer kleinen Entdeckungsreise werden. Auf dem Wochenmarkt oder in der Gemüseabteilung lohnt sich ein Blick darauf, was gerade aus heimischem Anbau angeboten wird.

Regional erzeugte Lebensmittel haben häufig kürzere Transportwege. Viele heimische Obst- und Gemüsearten lassen sich zudem gut lagern und stehen deshalb auch während der Wintermonate zur Verfügung.

Ein Saisonkalender kann helfen, den Überblick zu behalten und beim Einkauf bewusste Entscheidungen zu treffen.

Ein kleiner Genussimpuls für den Alltag

Wie wäre es mit einer einfachen Idee für die nächste Woche?

Eine Gemüse- oder Obstsorte auswählen, die schon lange nicht mehr auf dem Teller gelandet ist.

Vielleicht wird daraus ein neues Lieblingsgericht. Oder eine fast vergessene Kindheitserinnerung wird wiederentdeckt.

Dabei muss es kein aufwendiges Rezept sein. Manchmal reicht es, eine bekannte Zutat anders zuzubereiten oder zwei Gemüsesorten neu miteinander zu kombinieren.

Gesundheitskompetenz beginnt schon beim Einkauf

Gesundheitsförderung darf Freude machen und gut schmecken. Wer saisonale Lebensmittel kennt, neugierig bleibt und gerne Neues ausprobiert, kann die eigene Ernährung abwechslungsreich gestalten.

Der Berufsverband der Präventologen e. V. (www.praeventologe.de) setzt sich dafür ein, Menschen in ihrer Gesundheitskompetenz zu stärken. Präventologinnen und Präventologen vermitteln alltagsnahes Wissen rund um eine gesundheitsförderliche Lebensweise und unterstützen dabei, eigene Ressourcen zu entdecken und bewusste Entscheidungen im Alltag zu treffen.

Denn gesunde Ernährung beginnt nicht mit Verzicht, sondern mit Freude am Essen und der Lust auf Vielfalt.

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
Deutschland

DorothéeRemmler-Bellen

03021234193

info@praeventologe.de

Portrait

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1332378 • Views: 47 (Stand: 27.11.2026)

Link zur Pressemitteilung:
https://www.openpr.de/news/1332378/Der-Winter-isst-bunt.html