

Fit durch den Winter – mit heimischem Obst und Gemüse

Weniger Fett, Zucker und Alkohol, mehr Obst und Gemüse: Das nehmen sich zum Jahresbeginn wohl viele vor. Gut, dass auch mitten im Winter zahlreiche schmackhafte Obst- und Gemüsearten aus heimischem Anbau zur Verfügung stehen, die uns dabei helfen, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Der Verein Land schafft Leben gibt einen Überblick, welches Obst und Gemüse im Jänner Saison hat und wie es uns fit durch den Winter bringt.

Kren, Kohl und Kraut: die Vitamin C-Spitzenreiter

Winterzeit ist Erkältungszeit – und dieses Jahr noch dazu eine besonders heftige. Den Bedarf des Körpers an Vitamin C zu decken, kann diesem dabei helfen, sich vor einer Infektion zu schützen. Dafür muss aber keineswegs zu Zitrusfrüchten oder exotischem Obst gegriffen werden, denn auch eine Reihe heimischer Obst- und Gemüsesorten, die aktuell Saison haben, weisen einen hohen Vitamin C-Gehalt auf. Allen voran der Kren: Mit 114 Milligramm pro 100 Gramm enthält er mehr als doppelt so viel Vitamin C wie Zitronensaft. Kohl (Wirsing) liefert mit 50 Milligramm je 100 Gramm ebenso viel Vitamin C wie Orangen, und auch Kohlsprossen, Rot- und Weißkraut enthalten besonders viel Vitamin C und sind in den Wintermonaten aus heimischem Anbau verfügbar.

Äpfel, Kartoffeln und rote Rüben: die Lager-Talente

Viel regionales Obst und Gemüse, das es aktuell zu kaufen gibt, wird nicht während der Wintermonate geerntet, sondern kommt aus dem Lager. Äpfel, Karotten und rote Rüben etwa lassen sich sogar so lange lagern, sodass sie uns das ganze Jahr über mit wichtigen Nährstoffen versorgen können. Karotten sind dabei besonders reich an Beta-Carotin, einer Vorstufe des Vitamin A, und liefern außerdem Vitamin K, Kalium und wertvolle Ballaststoffe. Auch rote Rüben enthalten Kalium, ebenso wie Folsäure, die unter anderem für die Zellteilung und das Wachstum wichtig ist. Zwiebeln und Knoblauch lassen sich ebenfalls über lange Zeit hinweg lagern und sind somit aktuell aus Österreich verfügbar.

Für Salat-Tiger: Vogerlsalat und Chinakohl

Wer gerne Salat isst, kann diesen auch im Winter aus heimischen Zutaten zubereiten. Chinakohl und Vogerlsalat haben aktuell Saison und sorgen für Abwechslung zum sommerlichen Häuptelsalat. Auch Zuckerhut gibt es aktuell, allerdings aus dem Lager. Salat zählt zu jenen Lebensmitteln, die viel Folsäure enthalten, Vogerlsalat liefert außerdem Beta-Carotin, Kalium sowie die Vitamine C und B6. Geriebenes Kraut, gekochte rote Rüben, Karotten, Äpfel und Birnen eignen sich zu dieser Jahreszeit perfekt als Ergänzungen zu den grünen Salaten und versorgen uns mit vielen weiteren wichtigen Nährstoffen.

Herzhafte Wintergerichte mit Kürbis, Sellerie und Pastinake

Während sich Salate in der kalten Jahreszeit eher als Beilage wiederfinden, übernehmen wärmende Eintöpfe, Suppen und Aufläufe gerne die Rolle der Hauptspeise. Wurzel- und Knollengemüsearten sind dafür besonders gut geeignet. Zu diesen zählen Kartoffeln, rote Rüben und Karotten, aber auch Pastinaken und Knollensellerie, die aktuell in Österreich Saison haben. Auch Kürbis ist momentan aus den heimischen Lagern verfügbar und erfreut sich für winterliche Gerichte großer Beliebtheit.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458 306

M: +43 664 / 38 88 678

presse@landschafftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Saisonkalender: Welche Obst- und Gemüsearten haben in Österreich wann Saison?
© *Land schafft Leben*
- Bild: Auch im Winter haben zahlreiche schmackhafte Obst- und Gemüsearten in Österreich Saison; © *Land schafft Leben*

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- Mehr über österreichische Lebensmittel [finden Sie hier](#).

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanningner und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsument*innen und Medienvertreter*innen mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschafftleben.at, Facebook, Instagram, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsument*innen realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Expert*innen aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Der Verein gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung sowie thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: der Verein wird aktuell von über 60 Förderern unterstützt, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält der Verein seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt *Land schafft Leben* Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird unterstützt von privaten Spender*innen und gemeinnützig engagierten Personen.