



Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst

Wintergerichte aus dem Thermomix®

100 tolle Eintöpfe, Aufläufe, Suppen und andere wärmende Mahlzeiten



riva

Doris Mular

Möhren

kcal 33

E 0,84

F 0,18

KH 6,80

Mineralstoffe Kalium,
Magnesium, Phosphor
Vitamine Retinol



Pastinaken

kcal 59

E 1,31

F 0,43

KH 12,05

Mineralstoffe Kalzium,
Kalium, Phosphor
Vitamine Folsäure,
Vitamin C



Petersilienwurzel

kcal 39

E 2,77

F 0,47

KH 6,05

Mineralstoffe Kalium,
Magnesium, Phosphor
Vitamine Folsäure, Vitamin C



Rosenkohl

kcal 36

E 4,45

F 0,34

KH 3,29

Mineralstoffe

Kalium, Phosphor

Vitamine Folsäure, Retinol,
Vitamin B, C, K



Rote Bete

kcal 42

E 1,53

F 0,10

KH 8,38

Mineralstoffe Kalium,
Magnesium, Natrium
Vitamine Folsäure, Vitamin K



Steckrüben

kcal 30

E 1,16

F 0,16

KH 5,71

Mineralstoffe Kalzium,
Kalium, Phosphor
Vitamine Folsäure,
Vitamin C



Schwarzwurzel

kcal 19

E 1,39

F 0,43

KH 2,12

Mineralstoffe Kalium,
Magnesium, Phosphor
Vitamine Folsäure



Topinambur

kcal 31

E 2,44

F 0,41

KH 4,00

Mineralstoffe Kalium,
Phosphor
Vitamine Folsäure



Weißkohl

kcal 25

E 1,38

F 0,19

KH 4,18

Mineralstoffe Kalzium,
Kalium, Magnesium, Phosphor
Vitamine Folsäure,
Vitamin B, C, K



Wirsing

kcal 27

E 2,78

F 0,32

KH 2,92

Mineralstoffe Kalzium,
Kalium, Magnesium, Phosphor
Vitamine Folsäure, Vitamin B, C



Wintergemüse lagern

Früher waren von November bis April Wintergemüse – besonders Wurzeln und Knollen – wichtigstes Grundnahrungsmittel. Nach wie vor werden sie im Herbst geerntet und in Kühllagern bei etwa 5 °C eingelagert. Bei milden winterlichen Temperaturen können winterharte Wurzeln wie zum Beispiel Pastinaken und Schwarzwurzeln in der Erde bleiben und bis in den Frühling hinein geerntet werden. Manche Landwirtschaftsbetriebe verwenden immer noch – oder wieder – Erdmieten und Gemüsegruben. Das Prinzip: In einem Erdloch schützt eine Sandschicht vor Nässe und feiner Maschendraht vor Mäusen. Obenauf kommt



ein Brett mit einer Schicht Erde, wobei an den Seiten schmale Schlitz für den Luftaustausch frei gehalten werden.

In Ihrem Supermarkt oder am Wochenmarkt werden Sie die ganze Wintersaison über mit fachgerecht gelagertem Wintergemüse versorgt. Erdmieten, Gemüsegruben, Naturkeller und spezielle Plastiksäcke – das machen die Fachleute für Sie.

Und zu Hause: Kleinere Mengen frischen Gemüses, zum Beispiel nach einem Einkauf auf dem Bio-Hof, halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks zwei bis drei Wochen. Sie können auch Styroporkisten zur Lagerung im Keller oder auf dem Balkon verwenden. Dazu die ungewaschenen Wurzeln hineinlegen und die Kisten nicht ganz luftdicht verschließen. Kohlköpfe fühlen sich in luftigen Holzkisten und mit Jute zugedeckt wohl.

Im Supermarkt oder auf dem Markt gekauftes Gemüse sollten Sie innerhalb einer Woche aufbrauchen. Achten Sie beim Einkauf auf frische Schnittstellen am Strunk und auf die äußeren Blätter. Obwohl sie vor der Zubereitung entfernt werden, sollten sie doch keine gelblichen oder bräunlichen Stellen aufweisen und schön fest sein. Zum Aufbewahren von Kohlrabi und Möhren sollten Sie die Blätter vorher abschneiden, da sie der Pflanze Feuchtigkeit entziehen. Die frischen Blätter können dann gut für einen »Greenie« verwendet oder in feinen Streifen in einem Rohkostsalat gegessen werden. Angeschchnittene Kohlköpfe können Sie zwei bis drei Tage mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank lassen.



Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben. Kcal steht hierbei für Kalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate. Außerdem sind die Rezepte verschiedenen Kategorien zugeordnet, damit Sie immer sofort sehen, welches Gericht mit Fisch, mit Fleisch, vegetarisch oder vegan ist und welches sich für eine Diät eignet.



Fettarm



Kalorienarm



Low-Carb



Mit Fisch



Mit Fleisch



Vegan



Vegetarisch

Rezepte

