

# Iss bunt und trinke genug!

**Welche Nahrungsmittel der Körper im Herbst und Winter ganz besonders braucht.**

**M**arzipan-Kartoffeln und Plätzchen locken bereits in den Verkaufsregalen. Grauer Himmel und Nieselregen machen Appetit auf einen Nachmittag auf dem Sofa inklusive einer großen Tasse heißen Kakao mit Sahnehäubchen. Der Heißhunger auf Süßes, hervorgerufen durch den Mangel an Tageslicht – er ist in den Herbst- und Wintermonaten etwas ganz Natürliches.

Die Schweizer waren's, die herausfanden, dass süße Nahrungsmittel und Genussmittel stimmungsaufhellende Stoffe enthalten. Und das Verlangen nach Schokolade und Co. bekommt gerade im Winter von Advent über Weihnachten und Silvester bis Karneval



*Jeder isst nur, worauf er Appetit hat: Dieses Konzept sehen Ernährungswissenschaftler eher skeptisch. Foto: Kai Remmers*

reichlich „Nahrung“. „Das Problem ist, dass diese leeren Kalorien jene Speisen verdrängen, die wir jetzt eigentlich benötigen“, sagt die Neusser Ernährungsberaterin Esther Natschack. Die studierte

Ernährungswissenschaftlerin rät vor allem in der kalten Jahreszeit, in der Erkältung und depressive Verstimmungen drohen: „Iss bunt! Das heißt: Neben lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen

sollten wir jetzt besonders auf sekundäre Pflanzenstoffe achten, die eine positive Wirkung im Körper entfalten und unser Immunsystem stärken.“ Diese sekundären Pflanzenstoffe sorgen etwa für Farbe und Aroma von Gemüse und Kräutern. Ihr Verzehr ist für den Menschen nicht lebensnotwendig, aber überaus hilfreich. Darum gilt: Die Mahlzeiten möglichst farbig zusammenstellen. „Wir neigen dazu, unsere Teller überwiegend braun zu füllen: mit Fleisch und Soßen, Reis oder Nudeln“, erklärt Esther Natschack, „dies sollten wir unbedingt durch bunte Gemüsearten ergänzen.“

Der Saisonkalender führt für Oktober und November besonders viele der wertvollen dunkelgrünen Sorten an, beispielsweise heimischen Feldsalat und Blumenkohl, später im Jahr kommt der Chinakohl hinzu, nach dem ersten Frost Grünkohl. Aber auch Möhren haben derzeit Saison – und eine ähnlich appetitliche Farbe wie Kürbis.

## Saisonkalender

Welche heimischen Gemüsesorten sind wann erhältlich? Darüber informiert ein Saisonkalender. Einen kostenlosen Download im Internet bietet etwa der aid infodienst unter [www.aid.de/ernaehrung/saisonkalender.php](http://www.aid.de/ernaehrung/saisonkalender.php)

Begeistert ist die Diplom-Oecotrophologin auch von einer unscheinbaren Knolle: „Die Zwiebel ist das Wintergemüse schlechthin, das wir jetzt roh, gekocht oder gedünstet zu uns nehmen sollten. Ebenso wie Knoblauch oder Pfeffer wirkt sie antimikrobiell, tötet also Keime ab. Darum wurde sie in der Naturheilkunde schon lange wirkungsvoll gegen Erkältungsbeschwerden eingesetzt.“ Überhaupt Erkältungen. Da empfiehlt die Expertin Zitrusfrüchte und vor allem eins: „Viel trinken!“ **susa**