

# Jetzt ist Zeit für Wintergemüse

---

## Frisches Gemüse der Saison ist gesund und abwechslungsreich

Die vergangenen heißen und trockenen Sommermonate haben den Gemüsebauern im Genussland Oberösterreich all ihre Erfahrung und ihr Wissen abgefordert. Trotz dieser Herausforderung war die Wintergemüse-Ernte sehr erfolgreich und Erdäpfel, Kraut, Kohl & Co sind auch in diesem Winter wieder von herausragender Qualität.

vorzurück



### Unglaubliche Sortenvielfalt auf dem Speiseplan

Dabei beutet Wintergemüse längst nicht mehr nur „Kraut und Rüben“. Die Vielfalt der in Oberösterreich angebauten Sorten ist enorm. Unterschiedliche Arten von Erdäpfeln haben seit jeder einen hohen Stellenwert in der Oberösterreichischen Küche, vom Knödel bis zum Braterdäpfel. Kraut und Kohlgemüse bereichern in der kalten Jahreszeit genauso den Speiseplan wie Kürbis, Porree, Chinakohl und Brokkoli. Unter den Wurzelgemüsen sind Karotten und Rote Rüben ebenso echte Winterklassiker.

### Frisches Wintergemüse ist gesund

Nur die regionale Produktion garantiert kurze Lieferwege vom Feld bis ins Regal. Damit bleiben die vielen gesunden Inhaltsstoffe erhalten und das Gemüse kommt unmittelbar frisch auf den Tisch. Und die Wintergemüse sind echte Vitaminbomben, die das gerade in der kalten Zeit ständig auf Hochtouren laufende Immunsystem stärken. So enthalten etwa Brokkoli, Sauerkraut und Grünkohl

mehr Vitamin C als Zitronen und Orangen. Und sie enthalten noch weitere Inhaltsstoffe wie Carotinoide und Polyphenole, die unsere Abwehrkräfte mobilisieren.



PDF erstellen

[Beitrag drucken](#)