

Fit durch den Winter

→ WIE ERNÄHRUNG DABEI HilFT

Der Winter stellt unseren Körper jedes Jahr aufs Neue auf die Probe. Die kalte Jahreszeit bringt nicht nur kurze Tage und niedrige Temperaturen mit sich, sondern auch eine höhere Belastung für unser Immunsystem. Erkältungen, Grippewellen und allgemeine Müdigkeit sind in dieser Zeit weit verbreitet. Umso wichtiger ist es, den Körper mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen.

WARUM VITAMINE IM WINTER SO WICHTIG SIND

Im Winter ist unser Immunsystem besonders gefordert. Durch trockene Heizungsluft, Kälte und weniger Sonnenlicht steigt die Anfälligkeit für Infekte. Eine vitaminreiche Ernährung kann diese Belastung abfedern. Vor allem Vitamin C & D, Zink und Antioxidantien unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte. Obst und Gemüse liefern diese Stoffe und helfen dem Körper, Entzündungen vorzubeugen, die Energie zu steigern und das Wohlbefinden zu verbessern. Wer regelmäßig frische, bunte Lebensmittel in seinen Alltag integriert, schafft die beste Grundlage, um Krankheiten vorzubeugen.

OBST FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

OBST IST IM WINTER EINE HERVORRAGENDE QUELLE FÜR SCHNELLE ENERGIE UND WICHTIGE VITAMINE. ZITRUSFRÜCHTE WIE ORANGEN, MANDARINEN UND GRAPEFRUITS VERSORGEN DICH MIT EINER ORDENTLICHEN PORTION VITAMIN C, DAS DIE IMMUNZELLEN STÄRKT. BIRNEN LIEFERN WERTVOLLE BALLASTSTOFFE UND SANFTE FRUCHTSÜßE, STÄRKEN DIE VERDAUUNG UND UNTERSTÜTZEN DEN KÖRPER SO EBENFALLS BEI DER IMMUNABWEHR. BEEREN – FRISCH ODER TIEFGEKÜHLT – SIND REICH AN ANTIOXIDANTIEN, DIE FREIE RADIKALE ABFANGEN UND ENTZÜNDUNGSPROZESSE HEMMEN. EIN WARMES APFELKOMPOTT, EIN FRISCHER ZITRONEN-INGWER-TEE ODER EIN BEEREN-SMOOTHIE SIND EINFACHE MÖGLICHKEITEN, OBST IM WINTER REGELMÄßIG ZU INTEGRIEREN.

GEMÜSE ALS NÄHRSTOFFREICHE BASIS IN DER WINTERKÜCHE

Auch Gemüse hat im Winter Hochsaison – besonders kohlgemüseartige Sorten wie Grünkohl, Rosenkohl oder Brokkoli sind echte Vitaminbomben. Sie enthalten Vitamin K, C, A sowie viele Mineralstoffe, die den Stoffwechsel anregen und den Körper schützen. Wurzelgemüse wie Karotten, Pastinaken oder Rote Bete liefern wichtige Nährstoffe und lassen sich hervorragend in Suppen, Eintöpfen oder Ofengerichten verarbeiten. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln wirken zudem natürlich antibakteriell und entzündungshemmend. Eine warme Gemüsesuppe oder ein Ofengemüse-Mix stärken nicht nur den Körper, sondern wärmen gleichzeitig von innen – ideal für kalte Wintertage.



ERFAHRE MEHR

Noch mehr Infos zu Fitmacher –
Lebensmitteln zum Abspeichern!



Bio-Birnen

→ AUS ÖSTERREICH

- ✓ **Birnenessig:**
Aus Schalen & Kerngehäusen in Wasser mit etwas Zucker – paar Wochen fermentieren.
- ✓ **Schalen verwerten:**
Schalen trocknen lassen und mit heißem Wasser übergießen. So entsteht ein leckerer Tee für die kalte Jahreszeit.



Zero Waste
Tipp der Woche





Im afreshed Rezeptbuch



Die Rezepte der Woche zu der Retterbox



Zutatenliste

3 Stk. Birnen
200g Weizenmehl
120g Zucker
125g kalte Butter
1 Pck. Vanillezucker
Etwas Butter für die Form



Birnen-Crumble

Crumble zubereiten

Weizenmehl mit Zucker, der kalten Butter und Vanillezucker zu Streuseln verkneten. Die Birnen waschen, schälen, entkernen und klein würfeln.

In den Ofen

Auflaufform einfetten. Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Birnenwürfel in die Auflaufform legen und großzügig mit den Streuseln bedecken.

Crumble backen

Das Crumble im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten goldbraun backen. Am besten warm verzehren.

Besonders lecker schmeckt es getoppt mit einer Kugel Vanilleeis und Birnenscheiben.



Schafskäse im Gemüsemantel

 einfach ⌚ 20 Min.



Wraps

 einfach ⌚ 15 Min.



Rotkraut Pasta

 einfach ⌚ 30 Min.



100% Bio



bequem geliefert



Fair zu Landwirt:innen



Nachhaltiges Mehrwegsystem