



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) > **Mit bayerischem Superfood fit durch die kalte Jahreszeit – Kaniber stellt Broschüre mit Wintergemüse-Rezepten vor**

Mit bayerischem Superfood fit durch die kalte Jahreszeit – Kaniber stellt Broschüre mit Wintergemüse-Rezepten vor

30. November 2020

München – Bunt, frisch und vielfältig soll es auf dem Teller sein – wer diesen Rat beherzigt, der unterstützt seinen Körper und stärkt seine Abwehrkräfte. Die Zutaten wachsen in der Region, sozusagen vor der Haustür. Mit Wintergemüse aus Bayern muss man auch in der kalten Jahreszeit nicht auf frische und vitaminreiche Lebensmittel verzichten. Ernährungsministerin Michaela Kaniber hat jetzt eine neue Broschüre mit Rezeptideen vorgestellt. Wintergemüse und Superfood aus Bayern spielen dabei die Hauptrolle. „In der Wintergemüse-Broschüre findet jeder frische Ideen und praktische Anregungen. Wer auf Saisonalität und Regionalität beim Einkauf und in der Küche achtet, tut sich und seiner Familie etwas Gutes – und stärkt dabei unsere Landwirtschaft, die Superfood produziert. Man muss nicht auf weit gereiste Importware wie Quinoa oder Avocado setzen. Viele unserer heimischen Lebensmittel bieten ebenso wertvolle Inhaltsstoffe, sind oft frischer, preisgünstiger und belasten unser Klima weniger“, sagte Ministerin Michaela Kaniber.

Unter dem Motto „Fit durch den Winter“ machen 27 Rezeptideen Lust aufs Nachkochen. Winter-Antipasti, Gemüsewaffeln oder der Ingwer-Meerrettich-Shot bringen gesunde Abwechslung in die Ernährung. Schwarzwurzel, Steckrübe und Co. liefern viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe. Bayerisches Kimtschi, also milchsauer eingelegtes Gemüse wie Chinakohl und Winterrettich, ist – ebenso wie Sauerkraut im Glas – lange haltbar. Haferflocken, Kürbiskerne und Nüsse sind echte Kraftpakete und ergänzen die schmackhaften Gemüse-Rezepte.

Die Rezepte sind online unter www.kern.bayern.de/wintergemuese erhältlich und können auch als Broschüre kostenlos bestellt werden.

[Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers](#)

[Inhalt](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Barrierefreiheit](#)

