

**R**ückblende: Vor 150 Jahren war die Schweiz ein Land von Selbstversorgern. Die meisten Menschen ernährten sich von dem, was Feld und Garten hergaben. Wer aber nur von der Hand in den Mund lebte, hatte kaum Chancen, alt zu werden. Zu lange und zu hart waren die Winter. Das zwang unsere Vorfahren dazu, erfinderisch und clever zu sein. Sie mussten planen und organisieren, aber auch tüfteln und ausprobieren. Nur wer vorsorgte, überlebte.

Kühltechnik gab es noch lange nicht. Also mussten die Menschen andere Wege finden, um die in Spätsommer und Herbst angelegten Vorräte vor dem Verderben zu schützen. Dem Fleisch wurde durch Salzen und Räuchern Wasser entzogen, so wurde es haltbar gemacht. Auch Obst wurde gedörrt und eignete sich, trocken aufbewahrt, als prima Energielieferant. Andere Lebensmittel wurden zuerst absichtlich «guten» Bakterien ausgesetzt, bevor schädliche Mikroorganismen sie zersetzen konnten. Heute nennen wir den Vorgang Fermentation, früher hiess es Vergärung. Dadurch konnten auch viele wertvolle, aber empfindliche Nährstoffe konserviert werden. Sauerkraut, also vergorener und gesalzener Kohl, enthält noch immer eine beträchtliche Menge Vitamin C. Mehr noch: Im Kraut befinden sich Milchsäurebakterien, die unsere Verdauung und unser Immunsystem auf Trab halten. Probiotika sind also keine Erfindung der Neuzeit.

Hefen und Bakterien halfen auch, den Saft von Früchten sowie Milch haltbar zu machen. Das Endprodukt Käse lieferte Eiweiss, Kalzium und etwas Vitamin D, von dem wir im Winter selber zu wenig produzieren. Dieser wichtige Nährstoff blieb auch in Sole-Eiern erhalten, also in gekochten Eiern, die in einer starken Salzlösung eingelegt wurden. Und für den Nachwuchs gab es regelmässig



# Winterhilfe

Für unsere Vorfahren stellte der Winter ernährungstechnisch eine grosse Herausforderung dar. Die Not machte erfinderisch: Vom einst erlangten Wissen profitieren wir bis heute. Die kalte Jahreszeit stellt aber auch den modernen Menschen auf eine harte Probe.

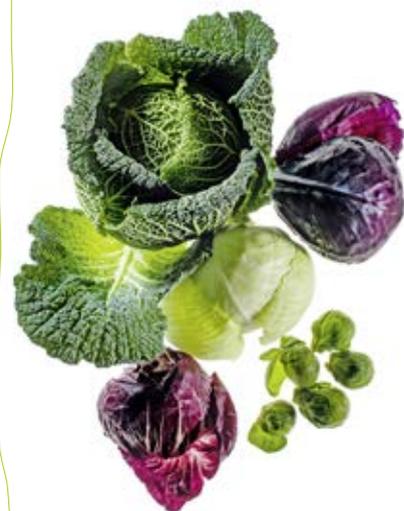
Text: David Fäh Fotos: Roth und Schmid Styling: Katja Rey



## Gesund und wohlgenährt, auch im Winter

### Kohl

Dieses typische Wintergemüse ist im Spätherbst und Anfang Winter erntebereit. Dann ist es besonders nährstoffreich und preisgünstig. Neben Vitamin C enthält Kohl auch Kalium, den Gegenspieler von Natrium, das im Kochsalz vorkommt. Damit kann Kohl den Einfluss salziger Speisen auf den Blutdruck teilweise ausgleichen. Fein geräfelt, ergibt Kohl einen faserreichen Salat. Kohl lässt sich aber auch wunderbar dämpfen oder zu Suppen verarbeiten. Dabei ist der Zubereitungsgrad auch Geschmacksache: Je länger wir Kohl kochen, desto stärker entwickelt er den charakteristischen, leicht schwefeligen Geruch.



### Kürbis

Kürbisse sind besonders reich an Betacarotin, was im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Dieses Vitamin brauchen wir, um gut sehen zu können. Das ist vor allem für ältere Personen wichtig, die im Dämmerlicht der dunklen Jahreszeit mit Sichtproblemen zu kämpfen haben. Betacarotin verleiht der Haut aber auch einen gesunden Teint, und das ganz ohne schädigende UV-Strahlen. Besonders reich an diesem Farbstoff ist die Kürbisschale. Beim Hokkaido-Kürbis darf sie mitgegessen werden.

### Nüsse

Nüsse sind wahre Nährstoffbomben. Zwar enthalten sie viele Kalorien, aber eben auch eine Fülle von Stoffen, die für den Betrieb und den Aufbau des Körpers nötig sind. Manche von ihnen, etwa Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E, sind besonders im Winter nützlich. Sie halten das Blut flüssig. Damit vermindern sie das Risiko, dass sich Gerinnsel bilden, die ein Gefäß verstopfen können. In der kalten Jahreszeit kommt das häufiger vor. Aus der Nährstoffoptik betrachtet, ist die Walnuss die Königin der Kerne. Gesund sind sie aber alle.



### Wasser oder ungesüßter Tee

Auch wenn wir nicht so stark schwitzen wie im Sommer: Weniger trinken dürfen wir im Winter nicht. Ist die Luft trocken und kalt, verlieren wir mehr Wasser mit der Atemluft als in der warmen Jahreszeit. Die Atemwege müssen die Luft ständig anfeuchten, damit der Gasaustausch in den Lungen funktioniert. Auch die Nasenschleimhaut muss feucht bleiben, damit sie sich gegen Viren wehren kann. Starkes Heizen macht die Wohnungsluft trocken. Eine tiefere Raumtemperatur und Luftbefeuchter können das Problem entschärfen.

### Nüsslisalat

Der Nüsslisalat wächst vergleichsweise langsam. Entsprechend viel Zeit hat er, um Nährstoffe aus dem Boden aufzunehmen und selber Vitamine zu bilden. Nüsslisalat ist ein guter Lieferant von Eisen, Folsäure und Vitamin B6, allesamt wichtig für die Blutbildung. Fehlt nur noch das Vitamin B12, damit rote Blutkörperchen entstehen können – es kommt nur in tierischen Produkten vor. Also her mit den gebratenen Speckwürfeln!



### Rüben-gewächse

Aus ihnen kann eine ganze Pflanze neu entstehen. Logisch also, dass da viele verschiedene Nährstoffe drinstecken müssen. Rüebli und Randen, Pastinaken und Peterliwurzel, Schwarzwurzel und Topinambur enthalten aber auch Wasser, Stärke und Ballaststoffe. Diese machen mit wenigen Kalorien lange satt. Am meisten vom Inhalt, aber auch vom Geschmack hat, wer die Wurzeln abwechselnd roh und gekocht isst. Schon mal ein Randen-Carpaccio oder rohe Peterliwurzel-Stängeli probiert?

© iStock

einen Löffel Lebertran. Übelriechend und verhasst, aber eben auch wertvoll und nährreich, mit viel Vitamin D, kostbaren Fettsäuren und sogar Jod, das vor der Salzjodierung in vielen Gebieten der Schweiz Mangelware war.

Unsere Vorfahren wussten aber auch Unverarbeitetes aufzubewahren. Sie vergruben Knollengewächse wie Randen, Sellerieknollen, Rüben und Kartoffeln im Sand, was das Keimen und das Verderben bis ins Frühjahr hinauszögerte. Selbst Äpfel, Birnen und Nüsse hielten kühl, trocken und dunkel gelagert einige Wochen. Auch lebendiges Vieh stellte einen Vorrat an Nährstoffen dar. Im Gegensatz zu heute nutzte der Störmetzger früher praktisch das ganze Tier. Das war auch gut so. Eisen und Zink kamen von der Blutwurst, die Leberwurst sorgte zusätzlich für eine Vielzahl an Vitaminen. Um vorrästiges Frischfleisch ohne Kühlung haltbar zu machen, bediente man sich eines Tricks. Das ausgelassene Fett aus der Schwarte des Tiers diente dazu, das Fleisch luftdicht aufzubewahren. Die guten Stücke blieben im fest gewordenen Schmalz lange essbar, und dieser diente gleich noch zum Anbraten. Wenn das nicht schlau ist!

Die Metzgete, wie es sie im Herbst und Winter immer noch gibt, kann auch heute noch dazu beitragen, wichtige Nährstoffe für die kalte Jahreszeit zu bunkern. Gerade Eisen bleibt ein Element, mit dem vor allem Frauen knapp versorgt sind. Wie bei allen anderen Nährstoffen hätten wir es heute aber viel leichter, einem Mangel vorzubeugen. Dank Kühlschränken und Gewächshäusern bekommen wir auch im Winter alles, was unser Körper begehrt.

Trotzdem macht es Sinn, zu Saisonalem zu greifen (siehe links). Früchte und Gemüse bilden mehr Nährstoffe, wenn sie saisongerecht angepflanzt werden, auch kommen sie so mit weniger Pflanzenschutzmitteln aus, sind günstiger und umweltfreundlicher.

Der Winter bleibt für viele Menschen eine schwierige Jahreszeit – trotz oder

vielleicht gerade wegen der vielen Annehmlichkeiten. Vor einem Jahrhundert reichte es im Schnitt für gerade mal fünfzehn Grad Raumtemperatur, heute sind die Räume um bis zu zehn Grad wärmer geheizt. Das trocknet die Raumluft aus und macht es Viren einfacher, über die Atemwege in unseren Organismus zu gelangen. Auch hindert es den Körper daran, sich zu akklimatisieren, selber Wärme zu produzieren und damit Kalorien zu verbrennen. Und das wäre überaus willkommen. Denn frostige Temperaturen und der Mangel an Tageslicht machen uns zu Stubenhockern und verändern unser Essverhalten. Das Bedürfnis nach Süßem und Fettigem wächst. Werden wir diese Kalorien nicht los, setzen wir Winterspeck an. Eine solche Ernährung kann auch zu Verstopfung führen. Um dies zu verhindern, sollten wir reichlich Flüssigkeit zu uns nehmen. Ideal sind heiße Tees. Frischer Ingwertee wärmt gleich doppelt, indem er mit seiner Schärfe die Wärmeproduktion des Körpers ankurbelt. Dieser Effekt lässt sich auch mit einer rassig gewürzten Gemüsesuppe erzielen.

### Das Beste beider Welten nutzen

Gute Eiweissquellen – etwa aus Milchprodukten, Geflügel, Fisch und Fleisch, aber auch Hülsenfrüchten und Nüssen – sind im Winter besonders wichtig. Denn rund ein Drittel der darin enthaltenen Energie wird vom Körper in Wärme umgesetzt. Bei Fett und Zucker sind es deutlich weniger. Besonders Walnüsse liefern das ideale Winternährstoff-Komplettpaket mit hochwertigen Fetten, Vitaminen, Spurenelementen und Nahrungsfasern. Dabei machen Nüsse trotz dieser geballten Ladung nicht dick, solange wir sie so geniessen, wie es unser Urgrosi gemacht hat. Nämlich ungesalzen, ungeröstet und selber geschält.

Am besten kommen wir durch den Winter, indem wir die Annehmlichkeiten der modernen Ernährung schätzen und bewusst in Anspruch nehmen – ohne den Erfahrungsschatz unserer Vorfahren ganz zu vergessen. ●