

# Vitamine aus der Erde

Im Winter die **Abwehrkräfte** natürlich stärken

Wer sein Immunsystem in der kühlen Jahreszeit bewusst stärken möchte, kann mit einer ausgewogenen Ernährung und gezielter Bewegung viel bewirken. Warum gerade Kartoffeln und Wurzelgemüse jetzt besonders wertvoll sind – und wie daraus ein einfaches, gesundes Ofengericht entsteht – erklärt die Kartoffel-Marketing GmbH.

## Abwehrkräfte natürlich stärken

Wer sich in der Grippezeit gesund ernähren möchte, kann mit regionalem Gemüse aus der Erde viel bewirken. Zum Beispiel liefert ein abwechslungsreicher Mix aus heimischen saisonalen Gemüsesorten eine Vielzahl an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Kartoffeln etwa enthalten komplexe Kohlenhydrate, B-Vitamine sowie Kalium und Magnesium – Nährstoffe, die für Energie und Nervenfunktionen essenziell sind. Rote Beete enthält wertvolle Antioxidantien, die Zellen und Gefäße schützen können, und ihre Inhaltsstoffe tragen zur Regulierung des Cholesterinspiegels bei. Karotten sind reich an Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt. Dieses Vitamin spielt eine wichtige Rolle für die normale Funktion des Immunsystems und trägt zur Erhaltung gesunder Schleimhäute bei – ein natürlicher Schutzschild gegen Erkältungserreger.

Gemeinsam im Ofen gegart,



Bunte Herbstküche, die gleichzeitig schmeckt und den Körper stärkt - Kartoffel-Wurzelgemüse-Mix aus dem Ofen.

KMG/DIE-KARTOFFEL.DE

ergeben die aromatischen Knollen und Wurzeln ein kräftig-warmes Gericht, das nicht nur sättigt, sondern auch rundum guttut. Für eine Extraportion Frische sorgt ein Orangenjoghurt-Dip – reich an Vitamin C und Eiweiß.

### Zehn Minuten für die Fitness

Neben einer nährstoffreichen Ernährung spielt auch regelmäßige Bewegung eine entscheidende Rolle für ein starkes Immunsystem. Wer wenig Zeit hat und diese besonders effektiv nutzen möchte, kann kurze, aber intensive Trainingseinheiten versuchen. High-Intensity-Interval-Trainings (HIIT), wie

zum Beispiel Tabata, können Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, den Stoffwechsel fördern und individuell angepasst werden. Bereits zehn Minuten täglich können einen spürbaren Effekt auf die eigene Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden haben. Mit der richtigen Kombination aus gesunder Ernährung und gezielter Bewegung lässt sich die kalte Jahreszeit so gestärkt und energiegeladener genießen.

### Lecker vereint – so gelingt das Kartoffel-Wurzelgemüse aus dem Ofen

Für die Zubereitung von vier Portionen, als erstes eine ofen-

festen Form mit etwas Olivenöl einfetten. Danach eine Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Anschließend 400 Gramm festkochende Kartoffeln, 250 Gramm Möhren und 250 Gramm Rote Beete schälen und in schmale Stifte oder Spalten schneiden, danach in der Form verteilen.

1 Bio-Orange heiß waschen und abtrocknen. Anschließend die Orangenschale abreiben und den Orangensaft (ca. 100 ml) auspressen.

Den Saft und die Hälfte des Orangenabriebs mit 1 Teelöffel Dijonsenf verrühren, dann salzen und pfeffern und circa 1 Esslöffel Olivenöl unterrühren.

Die Sauce über dem Gemüse in der Auflaufform verteilen.

Bei 180 Grad Umluft alles zirka 30 bis 40 Minuten backen, dabei die Kartoffelspalten und das Gemüse mehrfach wenden.

Für den Orangenjoghurt: Vier Stiele Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. 150 Gramm Naturjoghurt mit der zweiten Hälfte des Orangenabriebs, der fein gehackten Petersilie und drei Teelöffeln Senfkörnern vermischen.

Nach der Backzeit das Kartoffel-Wurzelgemüse aus dem Ofen nehmen und auf vier Tellern mit dem Orangenjoghurt anrichten und servieren.

## Endspurt für den Wolfsburger Weihnachtsmarkt

Noch bis zum 29. Dezember weihnachtet es in der Innenstadt

**Wolfsburg.** – In den vergangenen Wochen hat der Wolfsburger Weihnachtsmarkt zehntausende Besucherinnen und Besucher in die Innenstadt gelockt. Noch drei Tage – bis zum 29. Dezember – lädt der Markt mit seinem vielfältigen kulinarischen Angebot sowie abwechslungsreichen Rahmenprogramm für die ganze Familie zum Verweilen ein.

„Für viele ist ein Besuch auf dem Wolfsburger Weihnachtsmarkt fester Bestandteil der Weihnachtszeit. Das hat sich in den letzten Wochen auch an der guten Besucherresonanz gezeigt“, sagt Frank Hitzschke, Be-

reichsleiter Citymanagement bei der WMG. „Auch nach den Feiertagen erwartet die Gäste weiterhin weihnachtliche Stimmung und ein vielfältiges Angebot.“

Insgesamt rund 60 Stände sorgen mit ihrem vielfältigen kulinarischen Angebot eine besinnliche Weihnachtsstimmung. Veranstaltet wird der Wolfsburger Weihnachtsmarkt von der WMG. Am heutigen Samstag hat der Weihnachtsmarkt von 11 bis 22 Uhr und am Sonntag von 13 bis 20 Uhr. Am letzten Tag hat der Markt dann noch einmal von 11 bis 20 Uhr geöffnet.



Stimmungsvoll präsentiert sich der Wolfsburger Weihnachtsmarkt.

FOTO: JANINA SNATZKE