



## **Wintergemüse: Kohl und Co. sind Fitmacher für kalte Tage**

*Den Speiseplan umstellen und auf Wintergemüse setzen*

Ein Gang über den nächsten Gemüsemarkt kann Frühjahrsmüdigkeit vorbeugen, denn Broccoli vom lokalen Bauern liefert fast doppelt so viele Vitamine wie eingeflogene Kiwis oder Treibhaus-Tomaten.

Feines Wintergemüse aus der Region hat zudem nur wenige Kalorien und lässt somit sogar ein paar Pfunde purzeln.

Warum Kohl der König unter den Wintergemüsen ist, welche Wunder Essig im Kochwasser bewirken kann und weshalb der Zungenbrecher Topinambur besonders wertvoll ist, erfahren Sie bei bei [nachhaltigleben.ch](http://nachhaltigleben.ch).

### **Pressekontakt**

Seibel Internet Services

Herr Stefan Seibel  
Im Tal 65  
85560 Ebersberg

[seibel-internet.de](http://seibel-internet.de)  
[kontakt@seibel-internet.de](mailto:kontakt@seibel-internet.de)

### **Firmenkontakt**

Carpe Media GmbH

Herr Redaktion [nachhaltigleben.ch](http://nachhaltigleben.ch)  
Falkenstrasse 26  
8008 Zürich

[nachhaltigleben.ch](http://nachhaltigleben.ch)  
[redaktion@nachhaltigleben.ch](mailto:redaktion@nachhaltigleben.ch)

[nachhaltigleben.ch](http://nachhaltigleben.ch) ist die grösste Schweizer Plattform für Nachhaltigkeit. Sie ist ein Angebot des Verlags Carpe Media, zu dem auch die marktführenden Plattformen [familienleben.ch](http://familienleben.ch) und [femininleben.ch](http://femininleben.ch) gehören. [nachhaltigleben.ch](http://nachhaltigleben.ch) bietet serviceorientierte Inhalte mit klarem Nutzwert in allen relevanten Lebensbereichen von Bio-Lebensmitteln über Mode, Kosmetik und Garten bis zu Finanzen und Mobilität.

Anlage: Bild

