

# Dein Winter-Rohkost-Leitfaden

## ✓ Wärmende Lebensmittel priorisieren

- Wurzelgemüse (Karotten, Rote Bete, Topinambur, ...)
- Kohlgemüse (Grünkohl, Spitzkohl, Blumenkohl, ...)
- Kürbis- und Zwiebelgewächse
- Nüsse und Samen
- Blattgrün (Feldsalat, Postelein, ...) und Wildkräuter
- Sprossen und Grünkraut
- Fermentiertes (Sauerkraut, Kimchi, ...)
- Obst (Äpfel, Zwetschgen, ...)
- Gewürze (Zimt, Ingwer, Chili, Pfeffer, Kardamom, Senf, ...)

## ✓ Gekochtes integrieren

Ergänze deine Salatbowls mit einem kleinen Anteil gedünstetem Gemüse, gegarten Süßkartoffeln oder gekochtem Quinoa. Das rundet deine Bowl wunderbar wärmend ab.

## ✓ Wärmende Gewürze nutzen

Integriere wärmende Gewürze wie Ingwer, Zimt, Chili und Kardamom in deine Speisen. Sie fördern die Durchblutung und erzeugen ein inneres Wärmegefühl.

## ✓ Zubereitungstipps

- Verzehre deine Speisen stets bei Zimmertemperatur und vermeide Lebensmittel direkt aus dem Kühlschrank.
- Gerichte aus dem Mixer kannst du etwas länger mixen, sodass sie durch die Bewegung leicht erwärmt werden.

## ✓ Verzehrertipps

- Gründliches Kauen der Nahrung hilft, die Temperatur der Speisen an die Körpertemperatur anzupassen und unterstützt gleichzeitig die Verdauung.
- Trinke keine kalten, sondern lauwarme oder zimmertemperierte Getränke.

