

Für jeden Monat das passende Obst und Gemüse

Wässrige Erdbeeren aus Ägypten, geschmackneutraler Spargel aus Peru stehen uns ganzjährig im Supermarkt zur Verfügung. Doch zu welchem Preis?

Sehnsüchte

Sehnsüchte und Vorfreude auf das Lieblingsobst oder -gemüse gehen so verloren.

Umwelt

Durch den Anbau in beheizten Gewächshäusern, lange Transport- und Lagerungswege kommt es im Hinblick auf diese Inhaltsstoffe zu Einbußen.

Zudem steht unser gesundheitliches Wohlergehen in direktem Zusammenhang mit der Umwelt.

Gesundheit

Unbestritten ist, dass frisches Gemüse die wichtigste Basis für eine gesunde und ausgewogene Ernährung bildet. Verantwortlich hierfür sind die Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie zahlreiche Antioxidantien.

Regionaler Anbau

Ein Pendant zur Importware stellt das heimische Obst- und Gemüseangebot dar. Das ganze Jahr über ist ein wechselndes, buntes Portfolio an schmackhaften -bestenfalls ökologisch angebauten- Produkten erhältlich. Regionalität und Saisonalität lauten hier die Stichworte.

Saison

Um einen Überblick über das aktuelle Sortiment zu erhalten, bietet sich ein sogenannter Saisonkalender an. Derartige Kalender gibt es kostenlos von diversen Anbietern und Verbraucherzentralen, sowohl im Internet als auch in gedruckter Form. Jeder Monat liefert eine Übersicht über die Gemüse- und Obstsorten, die sich gerade in der Haupt- und Nebensaison befinden. Insbesondere in den Sommer- und Herbstmonaten ist die Auswahl sehr groß. Kernobst, Beeren, diverse Salate und Gemüse wie Möhren, Radieschen und Fenchel stehen im September auf dem Plan.



Markt

Insbesondere ein Bummel über den Markt bietet einen guten Überblick und weckt Appetit auf Frisches.

Einen Saisonkalender mit Abbildungen aus dem Buch „gesund & aktiv kochen im Rhythmus der Jahreszeiten“ finden Sie auf unserer Website.

Autorin: Sabrina Bertele
Bildnachweis: istockphoto