

Saisonobst und -gemüse

Weniger Treibstoff, mehr Vitamine,..... Aus ökologischen und ernährungstechnischen Gründen ist es sinnvoll, den Menuplan im Alltag auf Obst und Gemüse aufzubauen, das aus der Schweiz und den Nachbarstaaten in unsere Läden gelangt. Jetzt ist die Zeit für:

Obst:

Rhabarber, Erdbeeren, Aprikosen, Himbeeren, Kirschen, Nektarinen, Johannisbeeren, Melonen

Mangos können hin und wieder in einen farbenfrohen und abwechslungsreichen Speiseplan integriert werden. Trockenfrüchte stellen eine süsse und schmackhafte Alternative dar.

Gemüse:

Auberginen, Artischocken, Broccoli, Möhren, Fenchel, Erbsen, Gurken, evtl. Pfifferlinge, Peperoni, Rettich, Radieschen, Lauchzwiebeln, Spargel, Kohlrabi, Pfälzer Rüben, Spinat, Tomaten, Spitzkohl, Zuckerschoten, Zwiebeln, Zucchini, Wirz, Sprossen, Keime

steps *ErnährungsCoaching*

Bettina Ambühl
Ernährungsberaterin

Praxisanschrift:
Dorfstrasse 28
8906 Bonstetten

Postanschrift:
Im Schürli 12
8907 Wettswil

Telefon 044 700 51 49

ambuehl@steps-ec.ch
www.steps-ec.ch