

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:

Äpfel, Birnen

Zitronen, Orangen, Mango, Grapefruits und Ananas können hin und wieder in einen farbenfrohen und abwechslungsreichen Speiseplan integriert werden. Trockenfrüchte stellen eine süsse und schmackhafte Alternative dar.

Gemüse:

Broccoli, Blumenkohl, Chicorée, Chinakohl, Nüsslisalat, Lauch, Möhren, Pastinaken, Pilze, Rettich, Randen, Rotkohl, Rübchen, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Sellerieknollen, Spinat, Süsskartoffeln, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln, Sprossen, Keime

Ab April locken zusätzlich Spargel, Kohlrabi, Frühlingszwiebeln und Radieschen aus dem näheren Ausland.