

Saisonkalender

Saisonales Obst und Gemüse ist besonders lecker, gesund und klimafreundlich. Gerade, wenn es unter freiem Himmel ausreifen kann und erntefrisch in die Märkte kommt. Es steckt voller Aromen und Nährstoffe. Gleichzeitig sparen saisonale und regionale Produkte wertvolle Energie: beim Anbau ohne Treibhaus ebenso wie durch kurze Transportwege. Das freut das Klima.

OBST

| | Jan. | Feb. | März | April | Mai | Juni | Juli | Aug. | Sept. | Okt. | Nov. | Dez. |
|-----------------------|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|
| Ananas | | | | | | | | | | | | |
| Äpfel | | | | | | | | | | | | |
| Aprikosen | | | | | | | | | | | | |
| Avocados | | | | | | | | | | | | |
| Birnen | | | | | | | | | | | | |
| Brombeeren | | | | | | | | | | | | |
| Clementinen | | | | | | | | | | | | |
| Erdbeeren | | | | | | | | | | | | |
| Esskastanien | | | | | | | | | | | | |
| Feigen frisch | | | | | | | | | | | | |
| Granatäpfel | | | | | | | | | | | | |
| Grapefruits | | | | | | | | | | | | |
| Haselnüsse | | | | | | | | | | | | |
| Heidelbeeren | | | | | | | | | | | | |
| Himbeeren | | | | | | | | | | | | |
| Honigmelonen | | | | | | | | | | | | |
| Johannisbeeren | | | | | | | | | | | | |
| Kaki | | | | | | | | | | | | |
| Kirschen | | | | | | | | | | | | |
| Kiwis | | | | | | | | | | | | |
| Mango | | | | | | | | | | | | |
| Nektarinen, Pfirsiche | | | | | | | | | | | | |
| Orangen | | | | | | | | | | | | |
| Pflaumen | | | | | | | | | | | | |
| Rhabarber | | | | | | | | | | | | |
| Stachelbeeren | | | | | | | | | | | | |
| Walnüsse | | | | | | | | | | | | |
| Wassermelonen | | | | | | | | | | | | |
| Weintrauben | | | | | | | | | | | | |
| Zitronen | | | | | | | | | | | | |
| Zwetschgen | | | | | | | | | | | | |

GEMÜSE

| | Jan. | Feb. | März | April | Mai | Juni | Juli | Aug. | Sept. | Okt. | Nov. | Dez. |
|-----------------|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|
| Auberginen | | | | | | | | | | | | |
| Blumenkohl | | | | | | | | | | | | |
| Brokkoli | | | | | | | | | | | | |
| Chicorée | | | | | | | | | | | | |
| Chinakohl | | | | | | | | | | | | |
| Eichblattsalat | | | | | | | | | | | | |
| Eisbergsalat | | | | | | | | | | | | |
| Endiviensalat | | | | | | | | | | | | |
| Erbsen | | | | | | | | | | | | |
| Feldsalat | | | | | | | | | | | | |
| Fenchel | | | | | | | | | | | | |
| Grünkohl | | | | | | | | | | | | |
| Hokkaido-Kürbis | | | | | | | | | | | | |
| Kohlrabi | | | | | | | | | | | | |
| Kopfsalat | | | | | | | | | | | | |
| Lollo rosso | | | | | | | | | | | | |
| Mangold | | | | | | | | | | | | |
| Möhren | | | | | | | | | | | | |
| Paprika | | | | | | | | | | | | |
| Porree/Lauch | | | | | | | | | | | | |
| Radicchio | | | | | | | | | | | | |
| Radieschen | | | | | | | | | | | | |
| Rettich | | | | | | | | | | | | |
| Rosenkohl | | | | | | | | | | | | |
| Rote Bete | | | | | | | | | | | | |
| Rotkohl | | | | | | | | | | | | |
| Rucola | | | | | | | | | | | | |
| Salatgurken | | | | | | | | | | | | |
| Sellerie | | | | | | | | | | | | |
| Spargel | | | | | | | | | | | | |
| Spinat | | | | | | | | | | | | |
| Stangenbohnen | | | | | | | | | | | | |
| Staudensellerie | | | | | | | | | | | | |
| Steckrüben | | | | | | | | | | | | |
| Tomaten | | | | | | | | | | | | |
| Weißkohl | | | | | | | | | | | | |
| Wirsing | | | | | | | | | | | | |
| Zucchini | | | | | | | | | | | | |
| Zuckermais | | | | | | | | | | | | |



SAISON KALENDER

- LEGENDE**
- Deutsche Freilandernte
 - Hauptangebot aus deutscher Produktion
 - Großes Angebot
 - Steigendes/Fallendes Angebot
 - Geringes Angebot

Obst und Gemüse im Lauf der Jahreszeiten genießen.



Richtig lagern...

Kaufen Sie Obst und Gemüse möglichst täglich ein. So nehmen Sie die Frische mit nach Hause!

trennen Sie beides, indem Sie das Obst z. B. in einer Plastiktüte oder -tüte im Kühlschrank aufbewahren.

Die knackigen Fitmacher Obst und Gemüse sind voll mit wertvollen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Wie und wo lagern wir denn eigentlich Tomate, Banane und Co. am besten, um diese wertvollen Inhaltsstoffe möglichst lange zu erhalten? Grundsätzlich gilt: Obst und Gemüse nicht zusammen lagern. Im Kühlschrank

Wichtig bei der Lagerung ist auch, ob und wieviel Ethylen von den Früchten beim Reifeprozess ausgeschieden wird. Äpfel geben sehr viel Ethylen ab, während es bei Tomaten nur sehr wenig ist. Sollten Ihnen gekaufte Bananen oder Kiwis einmal zu unreif erscheinen, nutzen Sie diese Wirkung und lagern diese unmittelbar bei den Äpfeln!

| Obst | Gemüse | Lagerung |
|--|--|---|
| Trauben, Beerenfrüchte, Kirschen, Feigen, Aprikosen | Salate, Blattgemüse, Petersilie, Schnittlauch, Lauchzwiebeln, Porree, Spargel (in feuchtes Tuch gewickelt), Pilze, grüne Bohnen, Artischocken, Radieschen, Möhren, Sellerie, Rote Bete, Kohlsorten | Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks. |
| Zwetschgen, Pflaumen, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Kiwis, Avocados | | Reifen im Zimmer und lagern im Kühlschrank. |
| Zitrusfrüchte wie Orangen oder Grapefruit, Melonen, Papaya, Mangos, Ananas, Bananen, Äpfel | Gurken, Zucchini, Tomaten, Paprika, Auberginen, Ingwer | Lagern bei Raumtemperatur, Gemüse und Äpfel können im Sommer auch kurze Zeit im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. |
| | Lagerzwiebeln, Knoblauch | Lagerung in einem gut belüfteten Raum, am besten im Keller. |
| | Kartoffeln | Lagerung an kühlem, lichtgeschützten Ort (jedoch nicht im Kühlschrank!) Licht lässt die Knolle grün werden. Nicht mit Äpfeln lagern, da dies die Keimbildung fördert. |

Schonend zubereiten...

Sie haben die frischen Fitmacher sicher zu Hause verwahrt und wollen sich jetzt an die nährstoffschonende Zubereitung machen?

Achten Sie beim **Waschen** darauf, dass Sie Obst und Gemüse

- erst **kurz vor der Zubereitung** waschen
- **unter fließendem Wasser** kurz säubern, nicht in Wasser einlegen
- erst **nach dem Waschen zerkleinern** bzw. schneiden

Blattgemüse wie Salat und Spinat unmittelbar vor der Zubereitung ganz kurz und unzerkleinert unter fließendem Wasser waschen. Falls der Salat doch mal etwas welk geworden ist, einfach kurz in kaltes leicht gezuckertes Wasser legen, er wird dann wieder schön knackig! Den Salat in einer Salatschleuder trocknen,

so ist er geschmackvoller und nimmt das Dressing besser an!

Am besten ungeschält!

Wenn möglich, genießen Sie Obst und Gemüse mit der Schale. Hier finden sich die meisten wertvollen Inhaltsstoffe. Falls Sie doch lieber schälen, verwenden Sie am besten einen Sparschäler, damit Sie möglichst dünn schälen können.

Beim **Garen** entstehen die meisten Nährstoffverluste, deshalb auf eine vitamin-schonende Zubereitung achten. Fertig gegart ist das Gemüse, wenn es bissfest ist.

Und nach dem Kochen?

Falls noch etwas übrig ist, das Gemüse so schnell wie möglich abkühlen lassen, möglichst im Kühlschrank. Je länger das Gemüse gelagert wird, desto größer ist der Nährstoffverlust. Zum Aufwärmen einfach kurz durcherhitzen.

ZUBEREITUNGSARTEN



DÄMPFEN

Mit einem Dampfeinsatz einfach über kochendem Wasser dämpfen!



DÜNSTEN

Mit sehr wenig Wasser bei möglichst niedriger Temperatur kurz garen.



OFENGAREN

Gemüse in Folie oder Papier, Tajine oder Römertopf geben, ab damit in den Ofen.



BRATEN

In (beschichteter) Pfanne oder im Wok: mit Öl oder Butter bei hoher Temperatur ganz kurz garen.

Obst und Gemüse sind voll mit wertvollen Inhaltsstoffen und damit optimal für Ihr Wohlbefinden. Das kalorienarme Gemüse ist ideal für Ihr Wunschgewicht! Für zwischendurch und unterwegs sind die bunten Fitmacher immer ein praktischer Snack!

Greif zu!

WIR EMPFEHLEN:
Täglich **2 Portionen Obst** + mindestens **3 Portionen Gemüse**.

2 HÄNDE VOLL = 1 PORTION



Blattsalat oder zerkleinertes Gemüse wie Spinat oder Brokkoliröschen



Beerenobst wie Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Kirschen (auch TK-Ware)

1 HAND VOLL = 1 PORTION



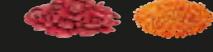
ganze Früchte wie Birnen, Orangen, Äpfel, Mangos, Bananen



Sauerkraut oder sauer eingelegtes Gemüse



unzerkleinertes Gemüse wie Möhren, Tomaten, Kohlrabi, Porree, Gurken, Zucchini



getrocknete Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen, Kidneybohnen

½ HAND VOLL = 1 PORTION



ungesalzene und ungeröstete Nüsse

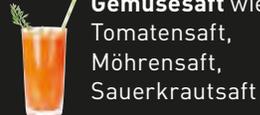


Trockenfrüchte wie Aprikosen, Pflaumen, Datteln, Apfelinge

1 GLAS = 1 PORTION



Saft aus 100% Frucht



Gemüsesaft wie Tomatensaft, Möhrensaft, Sauerkrautsaft

So bauen Sie mehr Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan ein.

FRÜHSTÜCK

- Birnen- oder Apfelstücke im Müsli mit Joghurt
- Weintrauben mit Haferflocken und Milch

ZWISCHENMAHLZEIT

- einige Cherrytomaten
- ein Glas Tomaten- oder Möhrensaft
- im Büro einen halben Kohlrabi knabbern

MITTAGESSEN

- eine Portion Lieblingsgemüse als Beilage
- Linseneintopf
- frisches Obst zum Nachtisch

ZWISCHENMAHLZEIT

- zwei Mandarinen
- ein Glas Orangensaft
- Tiefkühl-Früchte im Milchshake

ABENDBROT

- Rote Bete- oder Möhrenrohkost
- bunt gemischter Salat
- Gurken oder Tomaten zum Abendbrot