

Saisonkalender für Obst, Beeren und Gemüse

Früchte und Gemüse enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und viele andere Pflanzeninhaltsstoffe mit gesundheitsfördernder Wirkung in ausgewogener Kombination. Früchte, und Gemüse sind deshalb für eine gesunde Ernährung wichtig. Das zeigen auch zahlreiche wissenschaftliche Studien immer wieder. Besonders den bioaktiven sekundären Pflanzenstoffen wird eine immer grössere Bedeutung hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Wirkung zuteil. Diese Stoffe haben zum Teil vitaminähnliche, antioxidative oder andere für die Gesundheit günstige Wirkungen. Diese Stoffe sind oft auch als aktive Komponenten in pflanzlichen Heilmitteln zu finden. Die Grenze zwischen Lebensmitteln und Heilmitteln wird dabei zunehmen fliessender, wie dies besonders bei Tee, Gewürzen und Knoblauch deutlich wird. Im Gespräch sind u.a. Carotinoide, Lycopin (in Tomaten), Polyphenole (Flavonole, Flavonoide, Lignane etc.), Glucosinolate (Senföle), Allylsulfide (Knoblauchöl), Phytosterine und andere.

Leider lobt man heute noch oft einzelne Pflanzen, obwohl die diesbezügliche Forschung effektiv noch in den Anfängen steckt. Schon morgen entdeckt man aber möglicherweise auch in alltäglichen Pflanzen weitere interessante Inhaltsstoffe, so dass man diese im Moment auch nicht vernachlässigen darf. Ausgewogenheit und Vielseitigkeit haben in der Ernährung deshalb immer Priorität.

Aus heutiger Sicht erscheint es ernährungsphysiologisch sinnvoller, öfter verschiedene Arten von normalem Obst und Gemüse zu essen, als kleinere Mengen von angereicherten Designerprodukten mit den erwähnten Wirkstoffen. Dies deshalb, weil die Naturprodukte auch wichtige Nahrungsfasern und Mikronährstoffe liefern. Naturprodukte weisen immer eine Vielfalt von verschiedenen Inhaltsstoffen auf, deren Wirkung oft höher ist als die Summe der einzelnen Stoffe (d.h. es ergeben sich Synergien zwischen einzelnen Komponenten). Ferner gibt es dabei kein Risiko von Überdosierungen, wie dies bei angereicherten Präparaten nicht völlig auszuschliessen ist.

Alle erwähnten Stoffe finden Sie in Gemüse und Obst in natürlicher Form und in der Regel in sinnvollen Kombinationen. Die Inhaltsstoffe bilden sich unter natürlichen Produktionsbedingungen sicher am besten aus und das Risiko von Dosierungsfehlern wird eliminiert. Ein langer Transport, ein zu frühes Ernten und jede längere Lagerzeit vermindert aber auch grundsätzlich immer die Qualität. Frische Saisonprodukte sind deshalb immer zu bevorzugen. Ausserdem sollte man auch an die ökologischen Vorteile denken, die sich beim Kauf saisongerechter Produkte ergeben.

Weiterführende Informationen finden Sie natürlich bei www.foodnews.ch:

- Vitamine:
http://www.foodnews.ch/x-plainmefood/10_ernaehrung/Vitamine.html
- Mineralstoffe:
http://www.foodnews.ch/x-plainmefood/10_ernaehrung/Mineralstoff_Tabelle.html
- Sekundäre Pflanzenstoffe:
http://www.foodnews.ch/x-plainmefood/10_ernaehrung/Sek_Pflanzenstoffe%20.html

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Verwirklichung Ihrer „Cuisine du Marché!“

Ihr foodnews-Team

Ernährungsexperten empfehlen, täglich fünf Portionen Gemüse oder Früchte zu essen. Deshalb wurde auch die Kampagne „5 am Tag“ gestartet. Auf den Seiten von www.5amtag.ch erfahren Sie, wie Sie Ihren persönlichen Früchte- und Gemüsekonsum mit Spass und Genuss steigern können.

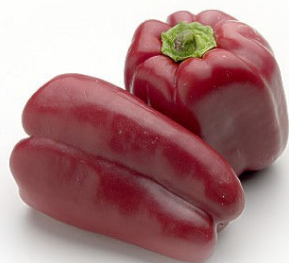


Saisonkalender für Gemüse und Salate

	Jan.	Feb.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Artischocken												
Auberginen												
Batavia												
Blumenkohl												
Bodenkohlrabi												
Bohnen												
Broccoli												
Catalogna												
Chicorée												
Chinakohl												
Cicorino rot												
Eisbergsalat												
Endivien gekraust												
Endivien glatt												
Erbsen												
Federkohl												
Fenchel												
Gurken												
Herbstrübe												
Kabis												
Kardv												
Karotten												
Kartoffeln												
Frühkartoffeln												
Kefen												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Krautstiel												
Kürbis												
Lattich												
Lauch												
Lollo rot												
Löwenzahn												
Mairübe												
Melone												

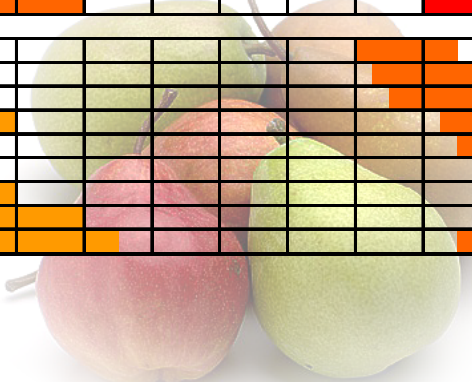
Mit Hilfe der untenstehenden Tabelle können Sie Ihre eigene „Cuisine du Marché“ verwirklichen. Frisches Saison Gemüse und heimische Salate ermöglichen zu jeder Jahreszeit eine kulinarische Vielfalt und haben neben dem Vorzug der Frische auch noch ein paar ökologische Vorteile.

	Jan.	Feb.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Nüssli Salat (Nüsseler)												
Pak-choi												
Paprika												
Pastinaken												
Peperoni												
Petersilie												
Portulak												
Radieschen												
Randen (Rote Bete)												
Retlich												
Rhabarber												
Romanesco												
Rosenkohl												
Rotkabis												
Rüben												
Salate (diverse)												
Schalotten												
Schnittlauch												
Schnittmangold												
Schwarzwurzeln												
Sellerie												
Spargeln (grün & weiss)												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Cherry Tomaten												
Peretitomate												
Rispen tomate												
Topinambur												
Weisskabis												
Wirz												
Zucchetti												
Zuckerhut												
Zuckermais												
Zwiebeln												
Zwiebeln am Bund												



Saisonkalender für Obst und Beeren

	Jan.	Feb.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel (Frühsorten)												
Äpfel (Herbstsorten)												
Äpfel (Lagersorten)												
<i>Apfelsorten:</i>												
Vista Bella												
Summerred												
Gravensteiner												
Primerouge												
Rubinola												
Cox Orange												
RubINETTE												
Elstar												
Gala												
Boskoop												
Jonagold												
Golden Delicious												
Topaz												
Pinova												
Iduna												
Idared												
Glockenapfel												
Braeburn												
Maigold												
Granny Smith												
<i>Aprikosen</i>												
<i>Aprikosensorten:</i>												
Orangered												
Luizet												
Goldrich												
<i>Birnen (Frühsorten)</i>												
<i>Birnen (Herbstsorten)</i>												
<i>Birnen (Lagersorten)</i>												
<i>Birnen</i>												
Trévoux												
Guyot												
Williams												
Gute Luise												
Harrow Sweet												
Comice												
Packhams												
Kaiser Alexander												
Conférence												



Früchte sind wichtig für die Gesundheit. Das belegen viele Studien. Sie vermitteln aber auch Lebensfreude und Genuss. Bevorzugen Sie wenn möglich saisonale Produkte! Damit haben Sie Gewähr, dass die Inhaltsstoffe nicht leiden und leisten erst noch einen ökologischen Beitrag an die Umwelt.

	Jan.	Feb.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
<i>Kirschen</i>												
<i>Kirschsensorten:</i>												
Bigarreau Burlat												
Kordia												
Hedelfinger												
Star												
Regina												
Schauenburger												
Weichseln												
Mirabellen												
<i>Nektarinen</i>												
<i>Nektarinensorten:</i>												
Big Top												
Super Crimson												
<i>Pfirsiche</i>												
<i>Pfirsichsorten:</i>												
Royal Glory												
Suncrest												
Pflaumen												
Quitten												
Reineclauden												
Trauben												
<i>Zwetschaen</i>												
<i>Zwetschaensorten:</i>												
Herman												
Cacaks Schöne												
Bühler												
Hanita												
Fellenberg												
Cacaks Fruchtbare												
Elena												

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
<i>Brombeeren</i>												
<i>Cassis</i>												
<i>Erdbeeren</i>												
<i>Monatserdbeeren</i>												
<i>Hagebutten</i>												
<i>Heidelbeeren</i>												
<i>Himbeeren</i>												
<i>Holunder (rot)</i>												
<i>Holunder (schwarz)</i>												
<i>Johannisbeeren</i>												
<i>Jostabeeren</i>												
<i>Pfirsiche</i>												
<i>Preiselbeeren</i>												
<i>Sanddorn</i>												
<i>Stachelbeeren</i>												