

# MARKANT SAISONKALENDER

## WARUM BEIM EINKAUF AUF DIE JAHRESZEIT ACHTEN?

Obst und Gemüse schmecken am besten, wenn sie gerade aktuell sind. Oft kommen Sie dann aus heimischem Anbau und sind gut ausgereift. Dadurch enthalten die Früchte vollen Geschmack und mehr Nährstoffe als ihre weit gereisten Kollegen.

Kurze Transportwege helfen nicht nur der Umwelt, sondern auch Ihrem Geldbeutel.

Jede Art hat ihre eigene Jahreszeit und manche lassen sich sogar über Monate hinweg einlagern. Doch wer weiß heute noch, was wann wächst?



OBST	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Ananas												
Äpfel												
Aprikosen												
Avocados												
Birnen												
Brombeeren												
Clementinen												
Erdbeeren												
Eßkastanien												
Grapefruits												
Haselnüsse												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Kiwis												
Mirabellen, Reneklauden												
Nektarinen, Pfirsiche												
Orangen												
Pflaumen, Zwetschgen												
Rhabarber												
Stachelbeeren												
Walnüsse												
Wassermelonen												
Weintrauben												
Zitronen												

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

Legende:

- Haupt-Erntezeit  
überwiegend regionaler Anbau
- Großes Angebot
- Steigendes/ Fallendes Angebot
- Geringes Angebot

Obst und Gemüse im Lauf der Jahreszeiten genießen.



Hier ziehen!



**MARKANT**  
SAISONKALENDER  
GESUNDE ERNÄHRUNG

## GUTE GRÜNDE FÜR MEHR OBST UND GEMÜSE

### 1 Vitamine + Mineralstoffe

Ob Vitamin C aus Äpfeln oder Zink aus Rotkohl - Obst und Gemüse enthalten besonders viele wichtige Nährstoffe, die für unsere Körperfunktionen unentbehrlich sind.

### 2 Wertvolle Ballaststoffe

Ballaststoffe halten länger satt und sind wichtig für eine gesunde Darmfunktion. Auch bei erhöhtem Blutzucker- oder Cholesterinspiegel helfen sie, den Stoffwechsel zu normalisieren.

### 3 Für das Wunschgewicht

Gemüse ist reich an Wasser und Ballaststoffen. Nach dem Essen ist der Magen gefüllt, ohne nennenswerte Kalorien aufgenommen zu haben.

### 4 Bioaktivstoffe

Bioaktivstoffe wie Aromen und Farbstoffe aus Obst und Gemüse unterstützen unsere körpereigene Abwehr gegen Krankheiten und Infekte.

### 5 Bunte Vielfalt

Orangefarbene Möhren, rote Bete, grüner Brokkoli und gelbe Paprika – Gemüse bringt Farbe auf den Teller und macht Appetit auf mehr! Essen Sie bunt!

### 6 Gesunde Snacks

In Schule, Büro oder Werkstatt fehlt es oft an Alternativen zu Schokolade und Gummibären. Wie wäre es mal mit fruchtigen Cranberries, leckerem Apfelmus oder saftigen Cocktailtomaten als Zwischenmahlzeit?

### 7 Leichte Bevorratung

Sie kaufen nicht so oft ein? Dafür gibt es praktische Lösungen: Bevorraten Sie sich mit TK-Gemüse, Sauren Gurken aus dem Glas oder Konservengemüse. Vorteil: Lästiges Schnippeln entfällt.

# KNACKIG, KÖSTLICH UND MIT MEHR-WERT:

Die Pyramide zeigt die ideale Ernährung für einen Tag. Neben reichlich Flüssigkeit ist unser Körper besonders auf die Zufuhr von Obst und Gemüse angewiesen. Experten empfehlen: **2 mal Obst + 3 mal Gemüse.**



Sie meinen, das schaffen Sie nicht? Wir haben Ihnen einige Anregungen zusammengestellt:



Sie möchten mehr erfahren? Fordern Sie jetzt kostenlos den Flyer „Einfach genießen mit Obst und Gemüse“ an unter [ernaehrung@markant-nordwest.de](mailto:ernaehrung@markant-nordwest.de)

### Apfel, Birne, Quitte

Die pektinhaltigen Früchte wirken verdauungsregulierend und können ebenfalls helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.



### Banane

Die ballaststoffhaltige Banane liefert Vitamin B6 und Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium und Magnesium.



### Zitrusfrüchte

Vitamin C aus Zitrusfrüchten stärkt das Immunsystem und den Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zähnen.



### Beerenobst

Beerenobst kann durch sekundäre Pflanzenstoffe zellschützend wirken und Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen.



### Nektarine, Pflaume, Pfirsich

Mit vielen B-Vitaminen, die Nerven und Immunsystem stärken und wertvollen Ballaststoffen punktet das Steinobst.



### Kohlgemüse

Kohlarten sind reich an Glucosinolaten, vermutlich krebsvorbeugende Geschmacksstoffe, die Infektionen entgegen wirken.



### Knoblauch, Porree, Zwiebeln

Scharfe Aromastoffe aus Lauch und Co. – die Sulfide – wirken entzündungshemmend und antibakteriell.



### Paprika rot, gelb, grün

Vor allem rote und gelbe Paprika enthalten Carotinoide, die immunstärkend sowie antioxidativ wirken können.



### Spargel weiss, grün

Spargel wirkt entwässernd. Gleichzeitig regt er mit Ballaststoffen die Verdauung an und fördert die gesunde Darmfunktion.



### Möhren

Pro-Vitamin A aus Möhren ist wichtig für die Infektabwehr, die Gesundheit der Haut und den Sehvorgang.



### Tomate

Der rote Tomatenfarbstoff Lycopin kann der Entstehung von Krebserkrankungen vorbeugen und fördert den Zellschutz.



### Hülsenfrüchte

Die nährstoffreichen Hülsenfrüchte enthalten neben hochwertigem Eiweiß auch Calcium, Magnesium und Eisen.



Obst + Gemüse = Gesund