



Pressemitteilung

Ihr Obst- und Gemüse-Saisonkalender:

Saisonales Obst und Gemüse ist reich an Vitaminen und Spurenelementen, da es entsprechend dem natürlichen Zyklus reift und zum optimalen Zeitpunkt geerntet wird. I love Fruit & Veg from Europe möchte, dass Sie wissen, dass Sie das ganze Jahr über frisches Obst und Gemüse der Saison essen können, dessen Nährstoffe genießen können und einen Beitrag zum Umweltschutz leisten, indem Sie den CO₂-Fussabdruck der Lebensmittel reduzieren. In unserem Saisonkalender finden Sie heraus, welches Obst und Gemüse in Europa aktuell gerade Saison hat.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Der Herbst ist bunt und farbenfroh

Herbstgemüse und -obst liefern Vitamine und Antioxidantien, die dem Körper helfen, den Übergang von der warmen Sommersaison zu den kälteren Monaten zu erleichtern. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt, um sich mit Vitaminen einzudecken, als den Herbst, wenn eine Vielzahl gesunder Obst- und Gemüsesorten ihren Höhepunkt erreicht hat. Äpfel sind vollgepackt mit Vitaminen. Das in ihnen enthaltene Vitamin C stärkt die Immunität im Herbst. Die organischen Säuren in Äpfeln helfen bei der Erholung nach dem Sport, während Phosphor die Funktion von Gehirn und Nervensystem fördert. Untersuchungen haben ergeben, dass Äpfel bekömmlicher sind als andere Früchte. Im Kürbis finden sich viele nützliche Verbindungen. Dieses orangefarbene Gemüse ist wegen seines hohen Gehalts an Vitaminen, Proteinen, Ballaststoffen und Spurenelementen für den Aufbau eines starken Immunsystems unerlässlich. Vitamin E, A, C und B sowie Magnesium, Kalium, Eisen, Kalzium und Ballaststoffe sind im Kürbisfruchtfleisch reichlich vorhanden. Aufgrund seines hohen Karotingehalts wird der Kürbis häufig als Mittel zum Schutz der Sehkraft angepriesen. I love Fruit & Veg from Europe empfiehlt Ihnen, Trauben, Pflaumen, Birnen, Kaki, Auberginen, Pepperoni, Brokkoli, Sellerie und grünen Salat in Ihre Mahlzeiten einzubauen, um Ihre Sommerenergie und Gesundheit zu erhalten.

Die Geschenke der Natur im Winter

Damit sich ein Mangel an gesundem Gemüse und Obst nicht auf das Immunsystem auswirkt, ist es wichtig zu wissen, welche Geschenke der Natur im Spätherbst und Winter zu essen sind. In Bezug auf die Wintertauglichkeit sind in erster Linie Hackfrüchte zu nennen. Kohl ist ein wahrer Vitaminspeicher! I love Fruit & Veg from Europe empfiehlt, dieses Gemüse in die täglichen Mahlzeiten einzubauen. Leckere Karotten, Rote Bete und Rüben sind das beste Gemüse für die Wintermonate. Diese Sorten sind so lange haltbar, dass sie den ganzen Winter und das frühe Frühjahr über verwendet werden können. Sie haben eine hohe Konzentration an Vitaminen. Artischocken, Lauch, Kaki, Kiwi und Zitrusfrüchte stärken das Immunsystem und versorgen den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Frisch und grün im Frühling

Mit dem Einzug des Frühlings halten die köstlichen Gaben der Natur allmählich wieder Einzug in unser Leben. Welche Gemüse- und Obstsorten sollten Sie im Frühling verzehren? Frisches Grün aller Art ist zu bevorzugen: Kopfsalat, Petersilie, Koriander, Dill, Bärlauch und vieles mehr. Sie enthalten erhöhte Mengen an den Vitaminen A, B2, C, PP und verschiedenen Aminosäuren. Spargel enthält pflanzliche Proteine, Antioxidantien, B-Vitamine und die Vitamine C, A und E. Frische Erbsen sind eine weitere gute Vitaminquelle für unseren Körper. Erbsen sind reich an Antioxidantien und verlangsamen nachweislich den Alterungsprozess. Erbsen enthalten auch Aminosäuren, die der Körper zum Aufbau von Zellen benötigt. Genau wie im Winter ist es wichtig, immer genügend Vitamin C zu sich zu nehmen, insbesondere



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



aus Zitrusfrüchten. Nehmen Sie im Frühjahr frische Erdbeeren, Spinat, Fenchel, Zitrusfrüchte wie Zitronen und Orangen in Ihren Speiseplan auf.

Sommer der Vitaminlieferant

Der Sommer ist wie ein Hauch von frischer Luft. Genug für alle! Diese Zeit gibt uns die Möglichkeit, den Vorrat an Kraft und Gesundheit aufzufüllen, den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen anzureichern und den Energie- und Vitalstoffspiegel zu erhöhen.

Heidelbeeren, Melonen, Wassermelonen, Feigen: In der sonnigen Jahreszeit sind diese Produkte sehr gefragt. Einige sommerliche Obst- und Gemüsesorten sind sehr gut für unsere Gesundheit. Ihr Körper wird es Ihnen zweifellos danken, wenn Sie im Sommer Aprikosen, Gurken, Tomaten essen. Pfirsiche dürfen in Ihrem Einkaufswagen nicht fehlen, da sie viel Eisen, Kupfer, Kalium und Magnesium enthalten. Aprikosen sind reich an Antioxidantien, während Zucchini eine gute Quelle für Kalium und Magnesium sind. Karotten enthalten viel Beta-Carotin, das die Gesundheit der Haut und die Sehkraft fördert.

**Enjoy.
It's from Europe!**



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

