

Saisonkalender für Gemüse und Salate

Letzte Aktualisierung Freitag, 31. Juli 2009

Ein langer Transport, ein zu frühes Ernten und jede längere Lagerzeit vermindert grundsätzlich immer die Qualität. Frische Saisonprodukte sind deshalb zu bevorzugen. Ausserdem sollte man auch an die ökologischen Vorteile denken, die sich beim Kauf saisongerechter Produkte ergeben.

Wirkstoffmix. Aus heutiger Sicht erscheint es ernährungsphysiologisch sinnvoller, öfter verschiedene Arten von normalem Obst und Gemüse zu essen, als kleinere Mengen mit Wirkstoffen angereicherten Designerprodukten. Dies deshalb, weil die Naturprodukte auch wichtige Nahrungsfasern und Mikronährstoffe liefern.

:::Freiklick:::> Saisonkalender für Obst, Beeren und Gemüse

Naturprodukte. Sie 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 Dosierungen und ihr Konsum entspricht unseren biologischen Bedürfnissen und der evolutionären Entwicklung.

Dosierung. 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.eC