



Egal ob Radieschen, Äpfel, Kürbisse oder Himbeeren: Saisonales sowie regionales Obst und Gemüse ist gesünder, schont das Klima, stärkt die heimischen Betriebe und sichert zudem Arbeitsplätze, sagt Ernährungscoach Fernanda Di Blasio.

Ernährungscoach empfiehlt: Obst und Gemüse saisonal und regional kaufen

# SPEISEPLAN NACH JAHRESZEIT

Statt „alles zu jeder Zeit“ setzen Sie als verantwortungsbewusster Verbraucher mit diesen Tipps mal auf „saisonal und regional“. Versuchen Sie, das Klima zu schonen, indem Sie das einkaufen, was unsere Küche auf kurzem Wege erreicht. Wer beim Einkauf saisonale Produkte aus dem Freiland bevorzugt, hilft Schadstoffemissionen zu vermeiden und fossile Energie einzusparen. Saisonale, regionale Früchte und Gemüse können auf dem Feld ausreifen. Deshalb schmecken sie meist besser und sind reicher an lebensnotwendigen, gesundheitsfördernden Substanzen. Lebensmittel, die regional erzeugt und verarbeitet wurden, stärken außerdem die heimischen Betriebe und sichern Arbeitsplätze.

## Über 40 Sorten

In unserer Region gibt es ein vielfältiges Gemüse- und Obstangebot. Sie haben im Verlauf eines Jahres die Wahl zwischen mehr als 40 verschiedenen einheimischen Gemüse- und über 30 Obstsorten, die exotischen und importierten gar nicht erst mitgerechnet. Gestalten Sie Ihren Speiseplan nach den Jahreszeiten: Genießen Sie unsere regionalen und saisonalen Produkte Bärlauch und Sauerampfer als erstes Grün nach den Wintermonaten. Im Frühjahr: frische Kräuter für die „Grie Soß“ (Grüne Soße), Stangenspargel, Erdbeeren, Radieschen und Spinat, die Frühkartoffeln und

den Rhabarber. Im Sommer: Erbsen, Zucchini, Gurken und Salat. Kirschen und die vielen Beeren sowie Mirabellen, Zwetschgen, Äpfel und Birnen. Im Herbst: Pilze, Nüsse, Maronen, Quitten und Kürbis. Feldsalat und viele Kohlarten. Entgegen aller Vorurteile gibt es auch im Winter eine breite Auswahl an regionalen Gemüsesorten. Vergessen Sie nicht unser Wurzelgemüse wie Pastinaken, Rote Beete oder Topinambur, denken Sie auch an Sellerie und Steckrüben, Rettich, Schwarzwurzeln, Karotten...

Sie sehen, so hat jede Jahreszeit ihre besonderen Reize. Und weil es nicht das ganze Jahr über die gleichen Produkte gibt, kann dadurch Ihr Speisezettel viel abwechslungsreicher gestaltet werden als mit den Produkten aus dem Discounter, der nur noch ein knappes Dutzend an Gemüsesorten von überall hergibt, die fast das ganze Jahr erhältlich sind.

## Lieber roh oder gegart?

Schmecken Sie auch für sich heraus, welche Arten Sie lieber roh und welche Sie lieber gegart mögen. Bis auf grüne Bohnen, Hülsenfrüchte und Auberginen kann praktisch jedes Gemüse auch roh gegessen werden. Probieren Sie auch mal ganz neue Gemüsearten aus. Achten Sie beim Garen darauf, dass das Gemüse bissfest bleibt.

Wenn es nur wenige Minuten und mit wenig Garflüssigkeit gedünstet wird, ist es besonders lecker.

Am einfachsten und sinnvollsten ist es, echte saisonale Lebensmittel bei regionalen Anbietern zu beziehen: In einem Hofladen mit Feld zum selber pflücken, auf dem Wochenmarkt, per Öko-Kiste vor die Haustür, als Mitglied einer solidarischen Landwirtschaft oder sonstiger lokaler Initiativen. Neben der Unterstützung der lokalen Wirtschaft und den kurzen Transportwegen gibt es dort noch einen anderen angenehmen Nebeneffekt: In der Regel weiß der Anbieter genau über seine Produkte und die Anbaumethoden Bescheid. Achten

Sie besonders darauf, dass ihre bevorzugten Grundnahrungsmittel nicht allzu weit hergeholt sind. Ihr wichtigstes Motiv sollten Frische und Gesundheit sein.

Versuchen Sie, auf Flugware zu verzichten. Das gilt besonders für schnell verderbliche Sorten, die hier nicht Saison haben und von außerhalb Europas importiert werden, etwa Bohnen aus Ägypten oder Erdbeeren und Kirschen aus der Türkei. Auch exotische Früchte wie Papaya, Mango, Ananas sind in der Regel Flugware, während man bei Bananen hingegen eher sicher sein kann, dass sie mit dem Schiff kommen.

Text & Fotos: Fernanda Di Blasio



Ernährungscoach Fernanda Di Blasio empfiehlt regionale Produkte.

**DIE AUTORIN**

Fernanda Di Blasio ist **anerkannter Ernährungscoach mit IHK-Abschluss** und Mitglied beim Bundesverband für Gesundheitsberater. Ihre Philosophie lautet: Nachhaltigkeit und eine gesunde Ernährung sind Themen, bei denen Menschen in der Zukunft insgesamt nicht unhinnehmen werden.

**Kontakt**  
 Mobil: 0174-9055542  
 Internet: [ernaehrung-wiesbaden.de](mailto:ernaehrung-wiesbaden.de)  
 Mail: [coach@ernaehrung-wiesbaden.de](mailto:coach@ernaehrung-wiesbaden.de)