

IHR PERSÖNLICHER SAISONKALENDER

mit Tipps und Ideen für vitalisierende Gaumenfreuden

Die Ernährung der Saison anzupassen freut den Körper. In unreifem Gemüse, insbesondere Salaten, ist häufig zu viel Nitrat enthalten, das im Körper zu Nitrit umgewandelt werden kann. Pflanzen brauchen Nitrat, um Eiweißbausteine herzustellen.

Je ausgereifter eine Pflanze, desto weniger Nitrat enthält sie. Hier ist es besonders wichtig, auf das Biosiegel zu achten. Übermäßiges Düngen bewirkt eine erhöhte Nitratbelastung. Im Winter ist das von Natur aus etwas schwieriger, aber auch zu dieser Zeit gibt es Lebensmittel, die bei guter Lagerung Ihre Gesundheit unterstützen.

Dieser Saisonkalender bietet Ihnen einen Überblick über das ganze Jahr und nennt Ihnen wichtige saisonale Superfoods.

Außersaisonale Lebensmittel sind Zitronen, Avocados, Bananen, Nüsse und Kerne, die gelagert werden können und Champignons (Bio).

Öle und Fette: Olivenöl, Walnussöl, Leinöl, Traubenkernöl, Butter zum Erhitzen und Braten: Olivenöl, Butter, Rapsöl.

Ideen für Ihren Tagesplan

Frühstück

Vollkornmüsli mit Ziegenjoghurt und zwei Teelöffeln Lein- bzw. Traubenkernöl (ohne Zucker).

Zwischendurch

Ein Apfel, andere Früchte oder ein Salat aus saisonalem Gemüse mit dem Saft einer halben Zitrone.

Mittagessen

Gekochtes oder gebratenes Gemüse mit Fisch, Ei oder Fleisch. Zwischenmahlzeit – etwas Magerquark mit frischen Beeren, gesüßt mit Erythrit.

Abendessen

Gemüse mit etwas Ziegenkäse garniert.

Vor dem Zubettgehen

Eiweißsnack (ca. 150 Kcal) vor dem Schlafen, zum Beispiel Magerquark oder ein Shake (ohne Zucker oder Beeren).

Was Mitochondrien lieben	Winter		Frühling			Sommer		Sommer	Herbst			Winter						
	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember						
	Die Wintermonate zählen zur großen Ausnahme. Sie können gerne auf europäische Früchte zurückgreifen und überregionales Obst etwas öfter genießen. Die meisten Früchte dieser Jahreszeit enthalten sehr viel Vitamin C. Tipp: Der Biohack – leckeres Sauerkraut, selbst gemacht, eignet sich besonders gut für die kalte Jahreszeit. Sauerkraut versorgt Sie mit guten Darmbakterien und wichtigen Vitalstoffen. Es verbessert die Laune und hält, in sonnenarmen Monaten, die Gelassenheit hoch.		Auch im Frühling können die Vitamin-C-reichen Früchte aus Europa Abhilfe schaffen. Das Gute: Zitronen werden fast das ganze Jahr über geerntet und kommen somit relativ frisch in unsere Supermärkte. Mandarinen, Satsumas, Tangerinen Zitronen, Bananen (in Maßen) Tipp: Nutzen Sie die Vielfalt an ungeschwefelten Trockenfrüchten aus biologischem Anbau für den kleinen Snack zwischendurch. Beachten Sie bitte: Diese Früchtchen sind sehr zuckerhaltig.			Die Früchtesaison ist eröffnet, es darf zum ersten Mal geerntet werden. Erdbeeren Tipp: eine Superkombi! Erdbeeren schmecken hervorragend mit Ziegenjoghurt und für die Süße etwas Erythrit. Das ergibt eine schmackhafte Zwischenmahlzeit.		Erdbeeren, Himbeeren, Honigmelonen, Johannisbeeren, Kirschen, Nektarinen, Stachelbeeren Tipp: Magerquark mit Obstvariationen und dem Saft einer halben Zitrone sind eine herrliche Erfrischung. Zudem ein Antioxidanzienwunder mit der nötigen Portion Eiweiß. Aprikosen Blaubeeren Brombeeren Mirabellen Pflaumen Preiselbeeren Weintrauben Pflaumen		Äpfel, Birnen, Brombeeren, Himbeeren, Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Wassermelonen Aprikosen Honigmelonen Johannisbeeren Mirabellen Stachelbeeren Weintrauben Esskastanien Haselnüsse Holunderbeeren Honigmelonen Quitten Walnüsse Pflaumen			Äpfel, Birnen, Esskastanien, Haselnüsse, Quitten, Walnüsse, Weintrauben Holunderbeeren Nektarinen Pfirsiche Preiselbeeren Pflaumen Tipp: Süßen Sie Kompotte mit Erythrit. So kommen Sie auch hier um den Zucker herum.		Esskastanien Haselnüsse Walnüsse Tipp: Esskastanien im Backofen selbst zubereitet sind ein leckerer Snack für zwischendurch oder auch in Saucen einfach himmlisch. Sogar Suppen lassen sich mit ihrem unverkennbar nussigen Geschmack verfeinern.			
	Butterrüben, Champignons, Chicorée Lauch/Porree Rosenkohl Schwarzwurzeln Steckrüben Tipp: Schwarzwurzeln sind reich an Vital- und Ballaststoffen. Mit ihrem nussigen Aroma passen sie gut zu hartgekochten Eiern mit Kartoffeln in schaumiger Butter und Kräutern garniert. Guten Appetit!		Chicorée Schalotten Spinat Tipp: Blattspinat schmeckt hervorragend mit gedünsteten oder gekochten Butterrüben; auch zu Fisch eine Delikatesse. Champignons können das Ensemble vervollständigen. Sie sind reich an B-Vitaminen und Vitamin D. Machen Sie aus weniger mehr und achten Sie auf den richtigen Mix.			Champignons, Rhabarber, Spargel, Spinat Blumenkohl Kohlrabi Radieschen Weißkohl Wirsing Tipp: Radieschen enthalten viele Vitamine und Senföle. Das scharfe Gemüse soll beim Abnehmen unterstützend wirken. Kohlrabi ist reich an Magnesium. In Suppen oder als Cremesuppe zubereitet, bringt er angenehme Abwechslung in die Frühlingküche.		Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Zwiebeln, Kartoffeln, Zucchini, Radieschen, Stangenbohnen, Lauch/Porree, Kohlrabi Champignons Dicke Bohnen Erbsen Gurken Mangold Rhabarber Salatgurken Spargel Spinat Weißkohl Wirsing		Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Kartoffeln, Zucchini, Radieschen, Stangenbohnen, Lauch/Porree, Kohlrabi Butterrüben Champignons Dicke Bohnen Chinakohl Erbsen Gurken Grüne Bohnen Mangold Paprika Postelein Rettich Salatgurken Spinat Staudensellerie Tomaten Zuckermais Auberginen			Butterrüben Champignons Chinakohl Grüne Bohnen Gurken Knoblauch Knollensellerie Kürbis Meerrettich Paprika, Pastinaken Rettich Rosenkohl Rote Bete, Rotkohl Schwarzwurzeln Spinat Staudensellerie / Steckrüben Tomaten Topinambur Weißkohl, Wirsing Auberginen		Butterrüben, Champignons, Chicorée, Lauch/Porree, Schwarzwurzeln, Rosenkohl, Steckrüben, Grünkohl, Kürbis Chinakohl Knollensellerie Meerrettich Pastinaken Rote Bete, Rotkohl Topinambur Weißkohl, Wirsing Tipp: Setzen Sie jetzt mit dem frischen Weißkohl ein Sauerkraut an und Sie können im Dezember aus dieser Vitalstoffquelle schöpfen.		Butterrüben, Champignons, Chicorée, Lauch/Porree, Schwarzwurzeln, Rosenkohl, Steckrüben, Grünkohl, Kürbis Chinakohl Knollensellerie Meerrettich Pastinaken Rote Bete, Rotkohl Topinambur Weißkohl, Wirsing Tipp: Kürbis ist reich an Mineralstoffen, Kalium und Eisen. Probieren Sie eine Kürbiscremesuppe mit gehackten Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl. Es ist die Gelegenheit: Bereiten Sie einen gefüllten Kürbis zu, mit Fleisch und Gemüse, eine saisonale Rarität!	
	Greifen Sie auf aktuelle Gemüsesorten zurück. Feldsalat Tipp: für Salatliebhaber! Gemüsesalate können auch mit Marinaden angemacht werden. Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln aus der Lagerung und Champignons eignen sich sehr gut dafür. Bevorzugen Sie für die Säurekomponente Zitrone gegenüber dem Essig, Ihren Mitochondrien zuliebe.		Auch im Frühling lässt der Salat noch etwas auf sich warten. Überbrücken Sie die letzten Wochen bis zur Erntesaison mit Gemüse. Tipp: Chicorée lässt sich hervorragend als Salat zubereiten. Marinieren Sie ihn mit Zitrone und Senf. Vervollständigen Sie den Mix mit ein paar Schalotten. Auch aus Spargel können Sie im Handumdrehen einen köstlichen Salat zaubern.			Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Kopfsalat, Lollo bionda, Lollo rosso, Löwenzahn, Rucola  GRATIS & EXKLUSIV FÜR MITGLIEDER HOLEN SIE SICH IHREN ZUGANG!		Eisbergsalat Kopfsalat Lollo bionda Lollo rosso Radicchio Rucola			Feldsalat, Endivie Tipp: Für ein unvergessliches Sinneserlebnis geben Sie etwas mehr Kräuter in den Salat, das ist ein Plus für Ihre Gesundheit.		Tipp: Kombinieren Sie Salate mit Kernen und Nüssen, das verleiht Ihren Salatkreationen den gewissen Biss.					
	Bärlauch, Basilikum, Koriander, Lorbeer, Petersilie, Schnittlauch Tipp: Ziehen Sie Küchenkräuter einfach selbst auf der Fensterbank oder mit Tageslichtlampen für Pflanzen. Nehmen Sie dafür Erde und Samen in Bioqualität und verwenden Sie Tontöpfe.		Brennnessel Dill Waldmeister Tipp: Auch mit frischen Kräutern können Sie Tees zubereiten, z. B. mit Petersilie. Informieren Sie sich vor dem Genuss über die Wirkung. Nicht jeder Tee ist für jeden geeignet.			Pimpinell Borretsch Oregano Brennnessel Dill Kerbel Rosmarin Salbei Thymian Zitronenmelisse		Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dill, Estragon, Kerbel, Koriander, Zitronenmelisse, Lorbeer, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Oregano, Pimpinelle, Rosmarin Brennnessel Salbei Beifuß Liebstöckel Minze Liebstöckel Beifuß Majoran Minze Pimpinelle Rosmarin		Basilikum, Koriander, Lorbeer, Petersilie, Schnittlauch Bohnenkraut Borretsch Kerbel Liebstöckel Majoran Minze Oregano Thymian Tipp: Thymian befreit als Tee nicht nur die Atemwege, Sie können ihn auch in Brot backen.			Tipp: Koriander und Avocado – schon einmal probiert? Diese Kombination schmeckt ausgezeichnet und ist auch als Brotbelag eine klare Empfehlung! Tipp: Grün ist die Farbe des Lebens. Sie können dem Schnittlauch gerne auch einmal mehr Aufmerksamkeit schenken. Zaubern Sie einfach schmackhafte Saucen. Diese passen sehr gut zu Fleischgerichten.		Tipp: Kräuter können gerne kombiniert werden, zu lange haben sie ein unscheinbares Dasein gefristet. Sie werden überrascht sein, welche geschmacklichen Neuentdeckungen Sie alleine durch die Kombination mehrerer dieser wohlschmeckenden Pflanzen machen werden.			