

Gemüsesticks und Obstsalat- Saisonales Obst und Gemüse im Sommer

Sommer, Sonne, Sonnenschein ... ist es nicht wunderbar? Einer der großen Vorteile der warmen Jahreszeit ist das vielfältige Angebot an frischem Obst und Gemüse, das einfach unwiderstehlich ist.

Aus was:

- * Karotten
- * Paprika
- * Gurke
- * Tomaten
- * Frischkäse
- * Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Kräuter

Wie:

- * Das Gemüse waschen.
- * Die Karotten schälen.
- * Gurke, Karotten und Paprika in Streifen schneiden.
- * Frischkäse mit den Gewürzen und Kräutern verrühren.
- * Die Gemüsesticks in Gläsern anrichten und den Frischkäse in eine Schale füllen.



Foto: privat

Guten Appetit!

Obstsalat selber machen

Aus was:

- * 250 g Erdbeeren oder andere Früchte der Saison Himbeeren, Brombeeren, Weintrauben...)
- * 2 Äpfel
- * 2 Bananen
- * 1 kleine Melone
- * Saft von einer Zitrone
- * Zucker

Wie?

- * Obst waschen, schälen und in kleine gleichmäßige Stücke schneiden. Alles gut vermischen.
- * Zitrone auspressen und den Saft mit Zucker mischen.
- * Über den Obstsalat geben und mischen.
- * Du kannst auch noch kleingehackte Nüsse dazugeben.

Die Vorteile von regionalem und saisonalem Obst und Gemüse

Regionale und zugleich saisonale Lebensmittel zu bevorzugen, ist gar nicht schwer. Mit jedem saisonalen Produkt, das du regelmäßig konsumierst, schonst du die Umwelt – und es schmeckt besser, da es auf dem Feld gereift ist und nicht in der Kühlkammer.

- ♥ Wenn du regionalem Essen den Vorzug gibst, unterstützt du die Bauernhöfe in deiner Umgebung und die örtliche Wirtschaft – davon profitieren deine Gemeinde und die Umwelt.
- ♥ Dazu sparst du Geld: Du brauchst keine langen Transportwege und Lagerungskosten mitzufinanzieren, wie es bei Obst und Gemüse der Fall ist, das von weit herkommt. Neben günstigeren Preisen bedeuteten das weniger schädliche Abgase.
- ♥ Viele Bauern bieten Felder zum Selber pflücken an. Gerade bei Erdbeeren. Bestimmt auch bei dir in der Nähe.



Foto: privat