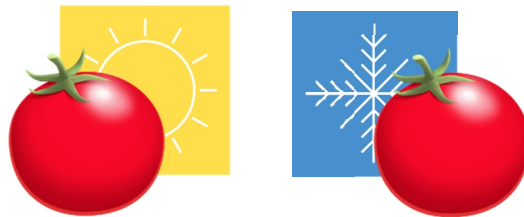


Saisonale Produkte

DIE JAHRESZEITEN

In manchen Regionen der Welt hat man den Eindruck, dass alle Lebensmittel das ganze Jahr über geerntet werden. Dadurch geht der Bezug zu den Jahreszeiten verloren, und niemand ist überrascht, mitten im Winter Tomaten auf dem Tisch vorzufinden.



Tatsächlich werden aber viele Lebensmittel einer bestimmten Zeit im Jahr zugeordnet, entweder aufgrund ihrer Erntezeit oder ihres Geschmacks.

Durch die Jahreszeiten können wir unsere Ernährung abwechslungsreich gestalten. Zudem sind saisonale Produkte meist geschmacksintensiver.

WINTER



Man hört gelegentlich, dass der Winter keine Jahreszeit für Obst sei. Es stimmt, dass in manchen Ländern, wie z.B. in der Schweiz, im Winter keine Früchte geerntet werden. Aber Zitrusfrüchte, wie z.B. Mandarinen, werden im Süden Europas im Winter geerntet, während Äpfel und Kiwis, die im Herbst geerntet wurden, den ganzen Winter über in Kellern aufbewahrt werden können.

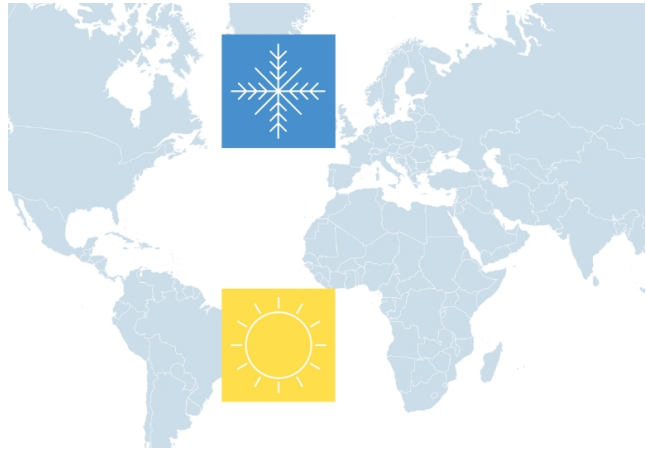


Es gibt auch Wintergemüse, wie Lauch, Endivien oder Feldsalat. Dabei muss die regionale Herkunft von Lebensmitteln ebenfalls beachtet werden. Je nachdem, wo Sie wohnen, sind die vor Ort hergestellten Lebensmittel nicht immer die gleichen.

Im Winter haben wir häufiger Lust auf etwas Heisses, wie z.B. auf Tee oder auf Suppe. An Weihnachten und Silvester sind Gerichte wie Gänseleber oder chinesisches Fondue sehr beliebt. Der Truthahn des amerikanischen Thanksgiving ist zu einem Symbol für Weihnachtessen geworden. Bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts verschenkte man Orangen zu Weihnachten, da es sich in manchen Ländern dabei um eine exotische Frucht handelte.

Manche Umstände begünstigen den Anbau von Lebensmitteln. Dazu gehören das Klima oder sogar die Höhenlage. Die Ananas ist beispielsweise eine Tropenpflanze und kann nicht überall wachsen. Daher wird sie in Ländern der Südhalbkugel angebaut und ist im Sommer reif.

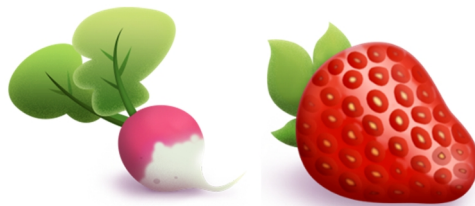
Aber Achtung: Der Sommer auf der Südhalbkugel entspricht dem Winter auf der Nordhalbkugel. Wenn Sie also auf der Nordhalbkugel wohnen, ist der Winter die beste Jahreszeit, um Ananas zu essen!



FRÜHLING



Im Frühling findet man auf Märkten Frühgemüse, wie z.B. weissen, grünen oder violetten Spargel oder auch Radieschen. Zu den ersten Obstsorten des Jahres gehören beispielsweise Erdbeeren.



SOMMER



Im Sommer gibt es auch andere rote Früchte, wie Himbeeren und Kirschen. In dieser Jahreszeit gibt es besonders viel Obst und Gemüse. Beispiele sind Pfirsiche, Aprikosen, Zucchini und Auberginen.



Im Sommer sind Tomaten besonders aromatisch, und es ist auch die beste Jahreszeit für grüne Bohnen.



Bei heißen Temperaturen sind kalte Gerichte wie Rohkostplatten und Salate besonders beliebt.

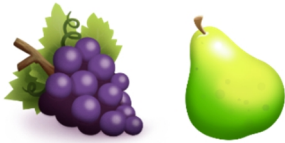
Man nimmt auch gerne Lebensmittel zu sich, die Wasser spenden und erfrischen. Die Wassermelone ist beispielsweise besonders reich an Wasser.

HERBST



Mit dem Herbst kehrt die Kälte zurück. Typisches Herbstgemüse sind z.B. die Rote Beete, Topinambur und natürlich der Kürbis. In den Ländern, in denen man Halloween feiert, sieht man dann überall aus Kürbisköpfen geschnitzte Laternen. In den meisten Ländern auf der Nordhalbkugel findet die Weinernte zwischen Ende August und Anfang Oktober statt.

Daher gehören auch Trauben in diese Jahreszeit. Birnen und Pflaumen sind weitere Beispiele für Herbstfrüchte.



OBST UND GEMÜSE DAS GANZE JAHR ÜBER

Fazit – man kann Obst und Gemüse das ganze Jahr über genießen, indem man die Jahreszeit berücksichtigt!



Dies ist im Übrigen sehr wichtig für das einwandfreie Funktionieren unseres Organismus.



In einigen Abschnitten des Spiels NUTRIX werden Ihnen saisonale Produkte angeboten. Sie müssen dabei nicht nur auf eine ausgewogene Ernährung achten, sondern auch die Jahreszeiten berücksichtigen.