



Leseprobe

Chantal-Fleur Sandjon, Anna Cavellius

Starke Smoothies

Über 140 Vitamin-Booster zur Unterstützung bei Alltagsbeschwerden

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 28. Februar 2024

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Dieses Buch zeigt, wie sich die heilungsfördernde Kraft vitaminreicher Smoothies optimal nutzen lässt. Es baut auf den nährstoffreichen Eigenschaften natürlicher Energiedrinks auf und bietet wohlschmeckende Smoothie- und Rohkost-Rezepte. Diese Rezepte sind darauf ausgerichtet, den Leser gezielt bei der Überwindung von mehr als 40 häufigen Alltagsbeschwerden zu unterstützen. Systematisch gegliedert von A wie Allergie bis W wie Wechseljahre.



Autor

Chantal-Fleur Sandjon, Anna Cavelius

Chantal-Fleur Sandjon ist Ernährungswissenschaftlerin, glaubt an die Kraft von Grünzeug und ist überzeugter Rohkost-Fan. Als Autorin hat sie mehrere Bücher zu den Themen Rohkost, Smoothies und gesunde Ernährung verfasst. Ihre Begeisterung für Roh- und Vitalkost teilt sie in Workshops und Seminaren in ihrer Heimatstadt Berlin. Seit 2014 widmet sie sich mit ebenso viel Enthusiasmus ihrer Tochter.

Anna Cavelius ist studierte Philosophin und arbeitet seit 20 Jahren als Autorin, Ghostwriterin und Redakteurin für Medizin- und Lifestylethemen. Sie veröffentlichte zahlreiche Ratgeber und Sachbücher, darunter mehrere Bestseller. Sie lebt mit Kindern und Katzen in Oberbayern am Ammersee.

Inhalt

Vorwort 6

Heilung mit der Kraft der Natur 9

Natürlich gesünder: So heilen Sie sich selbst 10
Das Vitalstoffpotenzial von Rohkost und Smoothies 13

Der Einstieg in die Welt der Smoothies 21

Zutaten wählen: bio, frisch und möglichst saisonal 22
Saisonalenkalender für Obst 23
Saisonalenkalender für Gemüse 24
Kunerbunt, supergesund: die Zutaten der Healing Smoothies 25
SPECIAL
Drei heilende Superfoods 30
Grünes von A bis Z 31
SPECIAL
Drei Wildkräuter im Portrait 33
Equipment: Das brauchen Sie für Smoothies 34
Basisanleitung: in drei Schritten zum Smoothie 35
Ganz nach Ihrem Geschmack: Rezeptvarianten 40
Healing Smoothies: Power für die Heilung 41
Mehr als nur Ernährung: eine heilsame Lebensweise 43

ABC der Beschwerden und ihrer Heilung 45

Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten 46
Anämie (Blutarmut) 50
Angstzustände 53
Arteriosklerose/Atherosklerose 55
Arthritis 59
Arthrose 61
Augenprobleme (Sehschwäche, müde, überreizte Augen) 63
Blasenentzündung (akute Zystitis) 66
Blutdruck, hoher (Hypertonie) 69

Blutdruck, niedriger (Hypotonie) ...	72	Menstruationsbeschwerden (Dysmenorrhoe)	122
Cellulite/Cellulitis	74	Müdigkeit und chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)	125
Cholesterinspiegel, erhöhter (Hypercholesterinämie)	77	Mundgeruch (Halitosis)	129
Depressionen, Stimmungsschwankungen	79	Mundschleimhaut- und Zahnfleischentzündung	131
Diabetes Typ 2	83	Nervöse Unruhe (Nervosität)	133
SPECIAL		Reizdarm	136
Detoxfasten mit Smoothies	87	Schlaflosigkeit (Insomnie)	141
Durchfall (Diarrhoe)	92	Schwangerschafts- und Stillbe- schwerden	144
Entzündungen	94	Stress und Burn-out-Syndrom	149
Erkältung, Grippe, Bronchitis	97	Übergewicht	151
Fettleber	100	Venenerkrankungen und Hämorrhoiden	156
Gicht	103	Verstopfung	159
Haarprobleme	105	Wechseljahresbeschwerden und Osteoporose	161
Hautprobleme	108		
Immunschwäche	112		
Kopfschmerzen und Migräne	115		
Magenschmerzen (Gastralgie)	119		

Gesund auf lange Sicht 165

Prävention statt Medikation	166	Ein Leben mit Smoothies – ein Leben mit Gesundheit	171
Täglich Vitalkraft: Clean Eating ...	168		

Anhang 173

Register der Rezepte	173	Impressum	176
Die Autorinnen	175		

Vorwort



Smoothies – diese leuchtend bunten Drinks liegen heute absolut im Trend. Mich selbst begleiten sie nun schon seit über 10 Jahren. Denn vor gut einem Jahrzehnt zog die Rohkost in mein Leben ein und machte es sich in meiner Küche gemütlich – zum Glück, denn sie brachte völlig neue Geschmackserlebnisse und Zubereitungsmöglichkeiten mit sich. Neben Salaten gibt es bei mir seither täglich gekeimtes Müsli, rohe Energiebällchen, grüne Säfte, Sprossen en masse und Cashewkuchen, der es mit (fast) jedem New York Cheesecake aufnehmen kann. Auch »echten« Smoothies begegnete ich bei dieser Gelegenheit zum ersten Mal – etwas ganz anderes als die überzuckerten Milkshakes, die sonst unter diesem Namen verkauft werden.

Zuerst wurde ich noch schief angeguckt, wenn ich unterwegs meinen selbst gemachten dunkelgrünen Powerdrink hervorholte. Heute gibt es so etwas in den meisten Supermärkten zu kaufen. Dennoch bevorzuge ich noch immer die frischen Nährstoffbomben aus meinem eigenen Mixer. Sie haben mir gezeigt, wie nährend, lecker und einfach eine Ernährung mit voller Pflanzenkraft sein kann.

Was mich anfangs vor allem aufgrund der schnellen Zubereitung begeisterte, überzeugt mich heute in jeder Hinsicht. Als Ernährungswissenschaftlerin liebe ich an Smoothies, dass sie den Zugang zu gesunder Ernährung erheblich erleichtern und uns ermöglichen, auch bei Zeitmangel und hoher Arbeitsbelastung schnell etwas Gutes für uns zu tun. Als Genussmensch liebe ich es, dass ich mir jeden Tag etwas Neues ins Glas zaubern kann, das vor Geschmack und Nährstoffen nur so strotzt.

Ich genieße natürlich jeden Tag meine geliebten Smoothies. Aber besonders in Phasen von Krankheit oder Genesung greife ich ganz bewusst zu meinen Lieblingsdrinks. Warum? Ganz einfach:

- Smoothies sind leicht verdaulich, also die perfekte Mahlzeit, wenn der Körper für einen Heilungsprozess viel Energie an anderer Stelle benötigt. Das beschleunigt seine Heilung, weil er sich besser auf seine Regeneration, Bekämpfung von Infektionen und Ähnliches konzentrieren kann.

Natürlich gesünder: So heilen Sie sich selbst

Die Selbstheilungskräfte unseres Körpers nehmen wir als selbstverständlich hin – bis sie irgendwann gestört werden oder nicht mehr ausreichen, um unsere Gesundheit aufrechtzuerhalten oder eine Krankheit zu überwinden. Was unser Körper laufend alles für uns leistet und wie sehr diese Leistung unser Wohlbefinden bedingt, wird uns eigentlich nur bewusst, wenn wir krank sind.

Zum Glück können wir in solchen Situationen nicht nur auf Medikamente aus der Apotheke setzen, deren Anwendung oftmals mit unerwünschten Nebenwirkungen einhergeht, sondern auch auf das, was uns pflanzliche Heilnahrung in Form von Rohkost, Säften und Smoothies, Heil- und Wildkräutern bietet: eine liebevolle Unterstützung des Körpers dabei, sich selbst zu heilen.

Keine Heilung ohne Selbstheilung

Wunden verheilen, und gebrochene Knochen wachsen fast wie von selbst zusammen. Die fortwährende Selbstreparatur ist eigentlich ein Wunder. Erst wenn man unter dem Mikroskop genauer hinschaut, offenbart sich, was für Kräfte der Körper für diese Heilung mobilisieren muss und was für komplexe Prozesse dahinterstecken.

Schon ein kleiner Schnitt in den Finger, etwa beim Gemüseschneiden, bewirkt das Eindringen von Bakterien, die unser inneres Gewebe besetzen. Auch werden dabei nährstofftransportierende Kanäle beschädigt und Körperzellen zerstört. Der Körper muss sich nun reparieren und regenerieren, kurz: heilen, während er gleichzeitig seine Vitalfunktionen aufrechterhalten muss. Unser Körper leistet tagtäglich Großes, meist ohne dass wir es überhaupt bemerken. Das Immunsystem vernichtet zum Beispiel konstant körperfremde Zellen und entsorgt entartetes Gewebe.

Selbstheilung müssen wir nicht erlernen, sondern unser Körper arbeitet fortwährend daran, und wir können ihn dabei durch unsere Lebensweise und Ernährung entweder unterstützen oder behindern. Die Medizin spielt dabei nur die Rolle eines Katalysators; die Heilung selbst ist und bleibt Aufgabe unseres Organismus selbst. Wir tragen schon deshalb mehr Verantwortung für unser persönliches Wohlergehen, als uns die Werbung der Pharmaindustrie und auch die Schulmedizin zusprechen.



In Eigenverantwortung die Selbstheilung stärken

Einige Faktoren für die Entwicklung von Krankheiten wie zum Beispiel genetische Veranlagung oder industrielle Luftverschmutzung können wir gar nicht oder nicht direkt beeinflussen. Doch wesentliche Bausteine für ein gesundes Leben liegen durchaus in unseren Händen: viel körperliche Bewegung, gesunde und ausgewogene Kost, genügend Schlaf, möglichst wenig Stress. Gerade unsere Ernährungsgewohnheiten spielen eine wesentliche Rolle, denn Essen und Trinken sind die Grundlage der Nährstoffaufnahme und Energiezufuhr. Durch die Ernährungsweise haben wir direkten Einfluss auf unseren Gesundheitszustand und können ein stärker eigenverantwortliches Leben führen, das die Selbstheilung nebenher fördert.

Pflanzenkost und Gesundheit

Wenn wir in diesem Buch über pflanzliche Ernährung sprechen, legen wir Wert auf zwei Aspekte: zum einen vegane Lebensmittel und damit den möglichst weitgehenden Verzicht auf tierische Produkte, zum anderen eine möglichst naturbelassene Kost mit Zutaten, die nicht oder nur minimal industriell verarbeitet sind und im Idealfall ganz frisch und roh auf dem Teller oder im Glas landen.

Veganismus kann man nicht per se mit gesunder Ernährung gleichsetzen. Veganes Junk- und Fast Food ist zwar schonender für die Nutztiere und die Natur als Chicken-Nuggets oder ein Burger mit Rinderhack, nicht aber unbedingt für unseren Körper, da veganes Junkfood oft noch stärker verarbeitet ist als die übliche konventionelle Industrienahrung. Heilende Pflanzenkost setzt natürliche und vollwertige Lebensmittel voraus, fernab von veganen Junk-Alternativen und Industrieprodukten.

Gute Gründe für Pflanzenkost

Vieles spricht dafür, den Schwerpunkt der Ernährung auf pflanzliche Lebensmittel zu legen. Neben ökologischen und ethischen Gründen bietet eine naturbelassene vegane Ernährung auch gesundheitlich entscheidende Vorteile.

Beim Verzehr natürlicher Nahrungsmittel – frisches Obst und Gemüse, Wildkräuter, Hülsenfrüchte, Sprossen, Nüsse und Samen – nehmen wir automatisch weniger an belastenden Zusatzstoffen, künstlichen Farbstoffen und Geschmacksverstärkern auf. Auch der Konsum von weißem Mehl, Haushaltszucker und anderen Zutaten, die dem Verdauungssystem und dem ganzen Körper primär Stress verursachen, wird drastisch reduziert. Zugleich bietet eine solche Ernährung überdurchschnittliche

Mengen an Vitalstoffen wie Mineralien, Vitaminen und Enzymen. Diese Kombination kommt uns in Zeiten der Rekonvaleszenz besonders zugute, denn wir ersetzen heilungshemmende Nahrung durch heilungsfördernde Vitalkost, die der Körper zum reibungslosen Funktionieren benötigt.

Industriekost und schwer verdauliche tierische Lebensmittel bedeuten sehr viel Arbeit für Magen und Darm. Dafür wird Energie verbraucht, die der Körper in Zeiten von Krankheit dringend andernorts benötigt. Zugleich beeinträchtigen diese konventionellen Produkte die Darmgesundheit und wirken einer intakten Darmflora und damit auch einer gesunden Verdauung entgegen. Daneben ist etwa raffinierter Zucker ein wahrer Mineralienräuber, der unsere Heilung blockiert, statt sie zu fördern.

Ein weiterer Aspekt, der für viel natürliche Pflanzenkost spricht: Nur sie enthält die wichtigen sekundären Pflanzenstoffe, welche die Pflanzen zu ihrem Schutz oder als Lockmittel produzieren. Viele von ihnen geben Obst und Gemüse nicht nur ihre charakteristische Färbung und ihren Geschmack, sie besitzen auch präventive und heilende Wirkung für unseren Körper. Die in Ingwer enthaltenen Stoffe Gingerol und Shogaol wirken zum Beispiel entzündungshemmend und antibakteriell, Anthocyane aus Beeren und Granatäpfeln schützen und regenerieren unsere Zellen, Lycopin aus Tomaten oder Wassermelone beugt Krebs vor und senkt den »bösen« LDL-Cholesterinspiegel ... Gerade bei Erkrankungen sind diese Substanzen unabdingbar.

Oft liegt die Ursache für Unwohlsein oder Beschwerden auf der Ebene der Zellen. Denn sind diese nicht im Gleichgewicht, können wichtige physiologische Prozesse nicht glatt ablaufen und ineinandergreifen. Besondere Bedeutung hat der pH-Wert des Bluts. Er schwankt im Laufe des Tages, sollte aber im Durchschnitt auf der Skala von 1 (sehr sauer) bis 14 (sehr basisch) bei 7,4 liegen. Der Sollwert liegt leicht im basischen Bereich. Die moderne Lebensweise führt jedoch oft zu Übersäuerung: Stress, Bewegungsmangel, zu wenig frische Luft und Sonne, zu viel Industriekost: All dies senkt den pH-Wert in Richtung sauer. Die Folgen sind erhöhte Krankheitsanfälligkeit, chronische Müdigkeit sowie Antriebslosigkeit. Naturbelassene Pflanzenkost ist eines der besten Mittel für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt, denn vor allem frisches Gemüse und Blattgrün, aber auch Sprossen und Obst wirken basisch.

Der Säure-Basen-Haushalt ist ein wichtiges Argument für die pflanzliche Ernährung, denn sie lässt wesentliche Säurebildner entfallen, darunter Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier. Basische Ernährung müssen Sie sich nicht extra angewöhnen, denn sie ergibt sich bei naturbelassener Pflanzenkost ganz nebenbei.

durch Konservierung weitgehend zerstört. Die Pasteurisierung zunächst hochwertiger Obst- und Gemüsesäfte verringert den Vitamingehalt um bis zu 50 Prozent. Mit Rohkost und Smoothies konsumieren Sie pflanzliche Lebensmittel in ihrer natürlichen Form – und damit eine Vielzahl von Vitaminen ohne hitzebedingte Verluste.

2. Mehr sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe sind in der Regel sehr hitzeempfindlich. Pflanzliche Rohkost versorgt uns daher am besten damit. Außerdem entfalten sie nur im Zusammenspiel mit den anderen Pflanzenbestandteilen ihre volle Wirkung. Die Ernährungswissenschaft kennt mehr als 10 000 sekundäre Pflanzenstoffe, die für Geruch und Färbung von Pflanzenteilen und Früchten verantwortlich sind und unsere Gesundheit fördern.

3. Mehr Enzyme

Kein körperlicher Prozess kommt ohne Enzyme aus. Entsprechend wichtig ist die Aufnahme von Nahrungsenzymen mit dem Essen, denn sie unterstützen die körpereigenen Verdauungsenzyme bei der Arbeit. Nahrungsenzyme sind ebenfalls sehr hitzeempfindlich und werden schon bei Temperaturen ab etwa 47 Grad zerstört.

Wenig Rohkost zu konsumieren bedeutet daher auch eine zu geringe Aufnahme von Enzymen. Die Folge: Der Körper zieht Energie von anderen Stoffwechselprozessen ab, um mehr Verdauungsenzyme zu produzieren. Während der Genesung kann dies den Heilungsprozess verzögern und uns anfälliger für andere Krankheiten machen. Mit Rohkost in Form von Salaten und Smoothies vermeidet man den Mangel an Enzymen auf einfache und natürliche Weise.

4. Mehr Ballaststoffe

Obwohl man als »Ballast« gewöhnlich eine überflüssige Belastung bezeichnet, haben diese pflanzlichen Faserstoffe ganz im Gegenteil eine äußerst nützliche Wirkung auf den Körper. Sie werden nicht verdaut, sondern fördern die Verdauung. Außerdem wirkt zum Beispiel Inulin als Präbiotikum und begünstigt eine gute Darmflora, weil es den gesundheitsförderlichen Bakterien als Nahrung dient. Es ist vor allem in Chicorée, Topinambur, Artischocken, Porree und Zwiebeln enthalten. Zusätzlich senken die enthaltenen Ballaststoffe den Blutzuckerspiegel und sättigen uns für einen längeren Zeitraum. Da wir verstärkt frisches Obst und Gemüse, Nüsse, Samen sowie Sprossen konsumieren, nehmen wir mit Rohkost besonders große Mengen Ballaststoffe auf.

Grüne Vitalität zum Trinken

Indem wir extra viel grünes Blattgemüse verzehren, können wir uns die ganze Vitalkraft von Chlorophyll zu eigen machen. Dafür prädestiniert sind grüne Smoothies. Einen wesentlichen Teil der Verdauungsarbeit nimmt uns der Mixer ab, indem er die harten Zellwände der Pflanzen aufbricht. So stehen die Nährstoffe dem Körper schnell zur Verfügung.

Gerade wenn es der Darmflora aufgrund von Krankheit, Fehlernährung oder Medikamenten wie Antibiotika an aeroben Bakterien mangelt, wird auf diese Weise die Aufnahme von Nährstoffen aus dem Darm in die Zellen verbessert.

Darüber hinaus konsumieren wir in grünen Smoothies eine Menge grünes Blattgemüse in roher Form. Die natürliche Süße von Obst gleicht selbst Zutaten wie Löwenzahn, die ebenso bitter wie vitalstoffreich sind, geschmacklich aus. Das erleichtert Menschen, die bisher nur wenig Grünes zu sich genommen haben, den Einstieg in die gesunde Grünkostwelt.

Salate und grünes Gemüse runden die Ernährung mit Smoothies während der Heilung ab. Beides drosselt nebenbei die Zufuhr von Nahrungsmitteln wie weißem Zucker und Junkfood, die die Genesung hemmen. Je mehr gesunde natürliche Lebensmittel Sie essen, desto weniger Platz lassen Ihr Bauch und Ihr Speiseplan der heilungsschädlichen Industrienahrung.

TIPP BLATTGRÜN FÜR EINSTEIGER

Um sich allmählich an den Geschmack von grünem Blattgemüse zu gewöhnen, können Sie anfangs die Menge davon gering halten. Halbieren Sie zuerst die im Rezept angegebene Menge an grünem Blattwerk und machen Sie sich, um dies auszugleichen, häufiger einen kleinen grünen Smoothie. Und wählen Sie die Zutaten geschickt aus: Spinat, Grünkohl und Feldsalat sind weniger stark herauszuschmecken als bittere Sorten. Steigern Sie jedoch allmählich die Menge an Blattgemüse. Ihre Heilernährung profitiert vom Maximum der darin enthaltenen Vitalstoffe.

Grüne Säfte ergänzen das Smoothiesprogramm

Wenn Sie die reinigende und heilende Wirkung von Chlorophyll über Smoothies, Salate und Gemüsemahlzeiten hinaus mit Getränken nutzen möchten, empfehlen sich grüne Säfte. Dafür entsaften Sie grünes Blattgemüse ohne oder mit wenig Obst und konsumieren den Saft am besten direkt. Solche Säfte sind geschmacklich sehr intensiv und besitzen geballte Vitalkraft. An Geschmack und Wirkung muss man sich allmählich gewöhnen. Ein Glas frischer grüner Saft täglich stellt jedoch eine gute Ergänzung des Smoothie-Programms dar. Für grüne Säfte können Sie auch sogenanntes Unkraut und Abfallgrün verwenden, also alles, was in Hülle und Fülle vorhanden ist. Entsaften Sie zum Beispiel etwa 300 Gramm Brennnesseln oder Giersch, Karotten- oder Kohlrabigrün zusammen mit einem Apfel oder einer Birne. Fügen Sie ein paar Tropfen Öl hinzu und trinken Sie den Saft sofort, um möglichst viele Vitalstoffe aufzunehmen.



Grüne Säfte aus dem Mixer

Der große Faseranteil von grünem Blattgemüse überfordert viele Entsafter. Außerdem ist die Reinigung oft zeitaufwendig. Wenn Sie den Saft für den sofortigen Verzehr herstellen, sind Oxidation und Nährstoffverluste ausgeschlossen. Sie können den Saft direkt im Mixer machen und brauchen gar kein weiteres Küchengerät. Schnell und effizient: 2 bis 3 Handvoll grünes Blattgemüse waschen, klein schneiden und in den Mixer geben. Etwa 100 Milliliter Wasser hinzufügen und alles auf hoher Geschwindigkeit mixen. Verdoppeln Sie die Mixdauer im Vergleich zu Smoothies. Legen Sie dann eine Schüssel mit einem Passiertuch aus und leeren Sie den grünen Mixerinhalt hinein. Drehen Sie das Passiertuch mit den Händen zusammen und pressen Sie so den Saft durch das Tuch in die Schüssel. Die größeren Fasern bleiben im Tuch zurück.

Zutaten wählen: bio, frisch und möglichst saisonal

Healing Smoothies sollten Sie mit Sorgfalt zubereiten. Je höherwertig die Zutaten, desto besser wird die Qualität des Resultats. Gerade wenn Sie Ihren Körper bei der Heilung unterstützen möchten, ist es wichtig, bei Obst und Gemüse auf bester Qualität und Frische zu bestehen.

Gut für Mensch und Natur: Bio-Lebensmittel

Nachhaltig, gentechnikfrei, pestizidarm: Biologisches Obst und Gemüse sind als Basis von Smoothies eine gute Wahl für uns und unsere Umwelt. Neuere Studien belegen eine erhöhte Nährstoffdichte von Bio-Lebensmitteln. So liegt die Antioxidantienaufnahme aus biologisch angebautem Obst und Gemüse um 20 bis 40 Prozent höher. Zugleich ist die Aufnahme von Schwermetallen wie Kadmium deutlich geringer. Beide Aspekte sprechen gerade im Heilungsprozess für Bio-Lebensmittel.

Mit der Entscheidung für bio gewinnen Sie nicht nur eine bessere Wirkung und oft intensiveren Geschmack der Produkte, sondern setzen Ihre Kaufkraft sinnvoll ein. Sie setzen ein Zeichen für den respektvollen Umgang mit Ressourcen, der Natur und der Gesundheit anderer. Nur ein Beispiel: Der intensive Pestizideinsatz beim konventionellen Bananananbau führt zu einer erhöhten Leukämie- und Krebsrate bei den Arbeitern. Bio-Lebensmittel sind gelebter Umweltschutz, denn der ökologische Landbau laugt den Boden weniger aus, fördert die Artenvielfalt und Bodenfruchtbarkeit, schützt das Grundwasser und die an der Produktion beteiligten Menschen.

Saisonal und regional

Seine Nahrungsmittel im Rhythmus der Jahreszeiten auszuwählen und sich für Produkte zu entscheiden, die saisonal verfügbar sind, erdet den Körper auf besondere Art und Weise. Während die bunte Früchtevielfalt im Sommer zum Lebensgefühl und der Energie dieser Jahreszeit passt, wünschen wir uns im Winter viel Ruhe und Geborgenheit, haben Lust auf mehr Fette und die heimischen Gemüsesorten.

Ein weiteres Argument für regionale Produkte sind die damit verbundenen kurzen Transportwege. Das führt nicht nur zu weniger Schadstoffemissionen, sondern auch zu einem höheren Nährstoffgehalt. Bis zur Hälfte des Vitamingehalts geht bei Raumtemperatur täglich verloren. Je schneller also Obst und Gemüse vom Feld auf dem Tisch landen, desto mehr heilende und nährnde Bestandteile enthält es.

Saisonkalender für Obst

Sorte	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Apfel	S	S	S	S	S	-	-	SR	SR	SR	SR	S
Aprikosen	-	-	-	-	-	S	SR	SR	S	-	-	-
Birne	-	-	-	-	-	S	S	SR	SR	SR	S	S
Blaubeeren	-	-	-	-	-	S	SR	SR	S	-	-	-
Brombeeren	-	-	-	-	-	-	SR	SR	SR	-	-	-
Himbeeren	-	-	-	-	-	SR	SR	SR	-	-	-	-
Johannisbeeren	-	-	-	-	-	SR	SR	SR	-	-	-	-
Kirschen	-	-	-	-	-	SR	SR	SR	-	-	-	-
Pfirsich	-	-	-	-	-	S	S	SR	SR	SR	-	-
Nektarine	-	-	-	-	-	S	S	SR	SR	SR	-	-
Pflaumen	-	-	-	-	-	-	SR	SR	SR	S	-	-
Stachelbeeren	-	-	-	-	-	SR	SR	SR	-	-	-	-
Wassermelone	-	-	-	-	-	S	S	S	S	S	-	-
Weintrauben	-	-	-	-	-	-	S	S	S	S	S	-

S: Saisonal verfügbar; SR: Saisonal verfügbar und regional (in Mitteleuropa) angebaut

