



Infopost Familientisch

Saisonales Gemüse

Durch saisonales Kochen mit heimischem Gemüse vermitteln Sie Ihrem Kind auf anschauliche Weise, wann welches Gemüse in Deutschland geerntet wird. Gleichzeitig ist saisonales Gemüse frisch, umweltfreundlich und preisgünstig.

Frisch und gesund

Heimisches Gemüse ist oft frischer und aromatischer als weitgereiste Produkte. Gemüse enthält generell sehr viele wertvolle Inhaltsstoffe. Jede Gemüseart besitzt ein anderes Spektrum an wertvollen Inhaltsstoffen. Je abwechslungsreicher die Auswahl an Sorten, Farben und Zubereitungen ist, desto besser wird der Körper mit gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen versorgt.

Gut für das Klima

Regionales Freilandgemüse ist umweltfreundlich, da durch kurze Transportwege sowie den Verzicht auf Treibhauseinbau weniger CO₂ und Energie verbraucht werden. Mit dem Kauf von heimischem Freilandgemüse unterstützen Sie gleichzeitig die regionale Landwirtschaft und tragen dazu bei, Arbeitsplätze vor Ort zu sichern.

Preiswert

Gemüse, das in Deutschland zur Erntezeit in großen Mengen vorhanden ist, wird häufig zu sehr günstigen Preisen angeboten.

Vielfalt in der Speiseplanung

Wenn Sie saisonal einkaufen, dann erleichtert das die Speiseplanung und bringt automatisch Abwechslung auf den Teller.

Tipp

Rohe Paprika gehört zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Gehalt an Vitamin C und enthält sogar etwa dreimal soviel Vitamin C wie Orangen!

i

Hier geht's zum Saisonkalender





Rezeptidee

Kartoffel- Lauch Auflauf



Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder festkochend)
- 1 Stk. Lauch (100 bis 150 g)
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 200 ml Milch oder Soja-/Hafermilch
- 100 g Käse (Emmentaler, Gouda, Mozzarella...)
- etwas Butter
- Muskat, Salz, Pfeffer
- Rapsöl

Zubereitung

1. Die Kartoffeln mit Schale 15 Minuten garen.
2. Den Backofen auf ca. 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
3. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden.
4. Die Lauch-Ringe in etwas Öl kurz dünsten. Knoblauch schälen und fein hacken (optional).
5. Milch hinzufügen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und mit Muskat würzen.
6. Etwa die Hälfte vom Käse in die Milchsoße geben. Anschließend umrühren, bis er geschmolzen ist.
7. Die Kartoffeln schälen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, in eine gefettete Auflaufform geben und darüber den Lauch verteilen. Die Käsesoße darüber gießen.
8. Mit dem restlichen Käse bestreuen und den Auflauf für 25 bis 30 Minuten goldbraun backen.

Tipp

Hier finden Sie noch weitere saisonale Rezepte:

