

## Herbstzeit - dieses Gemüse kaufen Sie jetzt am besten frisch:

### Blumenkohl

Die geschmackvolle Riesenblüte mit hohem Vitamin C- und Kalziumgehalt mundet roh oder gekocht.

### Chicorée

Bis nach dem zweiten Weltkrieg wurde die Wurzel als Kaffeezusatz geröstet, heute erfrischt sie als Salat und gedämpftes Gemüse.

### Chinakohl

Er stammt aus dem chinesischen „Kanton“ und schmeckt frisch, mild und zart.

### Eisberg

Aus den Vereinigten Staaten stammend, kracht der Salat im Mund wie bröckelndes Eis.

### Endiviansalat

Endivie übertrifft im Mineralgehalt sogar den Kopfsalat und findet als küchenfertige Portionen regen Absatz.

### Erbsen

Gehört unabdingbar zu „Schnipo“: Die berühmte Erbsli-Rüebli-Mischung aus der Dose.

### Fenchel

Nicht nur als feiner Tee aus den Samen, auch als Gemüse in allen Variationen gehört der Fenchel zu den beliebtesten Knollen.

### Kabis

Weiss, rot oder spitz: Kabis in vielen Arten; roh macht er nicht blähend froh; gedämpft, gewickelt oder gefüllt erfreut er in der Winterzeit.

### Karotten

Rüebli, Möhre, Karotte: Weltweit klar die Nummer eins in Sachen Gemüse und ein hochwertiges Nahrungsmittel.

### Kürbis

Das äusserst dekorative Gemüse besticht durch einen speziellen Geschmack in Suppen, Kuchen und als Chips!

### Lauch

Lauch hinterlässt nicht nur den Boden in bestem Zustand, auch der Gaumen wird durch das würzige Gemüse verwöhnt.

### Nüsslisalat

Die mit dem Baldrian verwandten Rosetten begrünen vor allem im Winter die Salatplatten.

### Rosenkohl

Unter Einwirkung von Frost verbessert sich der leicht bittere Geschmack des Rosenkohls, der jede Wildplatte verschönert.

### Sellerie

Geraffelt als Salat, gepresst als Saft, gekocht, paniert und gebraten, sogar fritiert besticht das ganzjährig erhältliche Gemüse.

### Spinat

Er kommt aus Persien und macht Popeye stark, den Kindern aber trotz - oder wegen des hohen Eisengehaltes wenig Eindruck!

### Zuckerhut

Zu den Zichorienarten gehörend, verdankt der Zuckerhut seinen Namen auch dem tütenförmigen Aussehen eines Zuckerstockes.

### Zwiebel

Die uralte Kulturpflanze reizt die Schleimhäute aufgrund von Schwefelverbindungen der ätherischen Oele, ist aber als Gewürzbasis in vielen Gerichten nicht wegzudenken.



## Wussten Sie, dass.....

### Fetteiche Milchprodukte dürften vor Typ-2-Diabetes schützen

<http://www.univadis.de/medical-news/Fetteiche-Milchprodukte-duerften-vor-Typ-2-Diabetes-schuetzen#?>

### Mineralwasserverbrauch steigt um 1,6 l p. P. auf 140,0 l p.P. pro Jahr

<http://www.vdm-bonn.de/oeffentlichkeitsarbeit/presse/presseinformationen.html>

### Ingwer, Kurkuma und Zimt können Stoffwechsel und Fettverbrennung anregen

<http://www.ihr-wellness-magazin.de/abnehmen/abnehmen-tipps/lebensmittel-stoffwechsel-fettverbrennung-anregen.html>

### Wer braucht eine Diät? Zöli- akie: Glutenfreie Ernährung trotz Symptomfreiheit

[http://www.springermedizin.de/innere\\_gastroenterologie/296704.html](http://www.springermedizin.de/innere_gastroenterologie/296704.html)